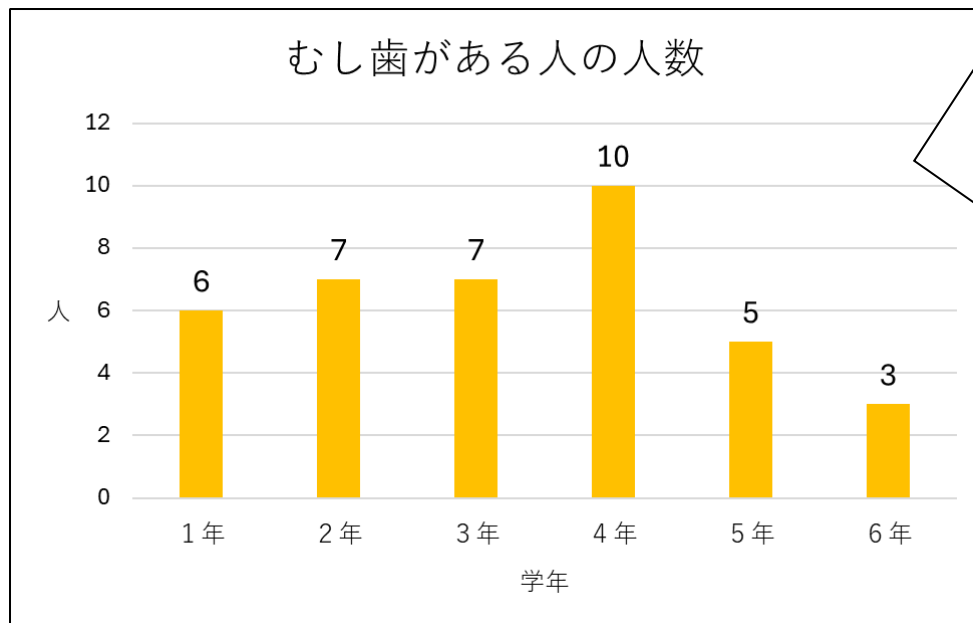


ほけんだより～7月号～

令和6年7月9日
氷見市立朝日丘小学校
保健室 No. 4

7月に入り、急激に暑くなりました。体が慣れるまでは、無理をせず、細かく休憩をとりましょう。
今年度の健康診断が全て終了しました。受診のお願いの用紙を受け取った方は、なるべく早めに受診をお願いします。

歯科検診の結果



朝日丘小学校全体で、むし歯がある人は38人で、20.9%でした。富山県の平均は、15.8%で、少し多いです。要受診に○があった人は、夏休み中に歯科を受診してください。

また、これ以上、新しいむし歯をつくらないう、夏休み中の食事やおやつのとりに方に気を付けましょう。

おやつやジュースのとり方に要注意！

口の中は、PHが7前後で、常に中性に保たれています。食事等をとると、口の中が酸性になり、歯の表面が溶け始めます。（食事をとる→口の中のむし歯菌が糖分を手に入れる→むし歯菌が酸を出す）つまり、食事や間食の回数が多いほど酸性化が繰り返され、むし歯になりやすいです。しかし、だ液は、酸性になった口の中を中性に戻す働きがあります。だ液のパワーを発揮し、むし歯を防ぐために、以下のような習慣がある方は生活を見直してみましょう。

- ・だらだら食いをしてしまう
- ・常にお菓子を持ち歩いて食べてしまう
- ・糖分を含む飲み物（スポーツドリンクやジュース）をちびちび飲む
- ・日常の中で飴をよく舂める

食事の回数とpHの変化(ステファンカーブ)

