

# ぼけんだより 6月

梅雨の合間に晴れることがありますね。私たちのからだには、夏の暑さにだんだんと慣れる仕組みがそなわっています。「暑熱順化(しよねつじゆんか)」と言います。)しかし、急に暑くなったときは、からだはまだ慣れておらず、熱中症になりやすいのです。ふだんから軽い運動をして、からだを慣らしておきましょう。また、熱中症になる原因として、睡眠不足や朝ごはん抜き、体調不良などもあります。日頃から規則正しい生活を送り、体調をととのえておいてくださいね。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装(風通しのいい服装)を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかり補給する。



## あせもの予防

できやすい首の前面、肘の内側、膝の裏側など、要注意!



コットンなど風通しのよい素材の服を着る



あせ汗をかいたらこまめにタオルで拭く



たくさん汗をかいたら着替える



まいにち毎日、お風呂やシャワーで清潔に

## with コロナ・口腔ケアで感染予防



定期検診

歯石除去

プロケア



歯みがき指導

セルフケアへのアドバイス

6月4日  
↓  
6月10日

健康週間  
歯と口の



歯みがき

歯間掃除

セルフケア

洗口



舌みがき

**むし歯・歯周病の原因 プラークはこうやってできる!**

ものを食べて、歯みがきをしないと...



歯に食べかすが残る



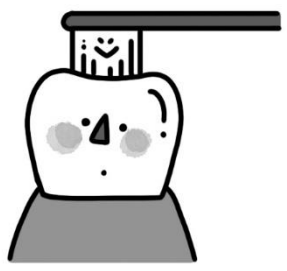
細菌が食べかすの糖質でプラークを作る



そのため、食後の歯みがきがとても大切です!

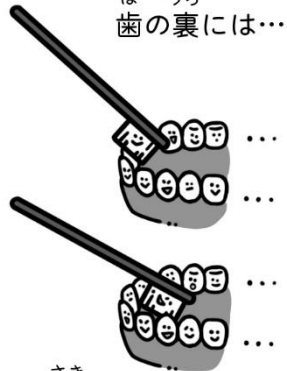
軽い力で 歯ブラシのさまざまな部分でみがこう こきざみに

あぶぶん  
かみ合わせの部分には...



けさき ぜんたい  
毛先の全体をあてる!

はうら  
歯の裏には...



さき  
「つま先」や「かかと」をあてる!

はしにくめ  
歯と歯肉のさかい目には...



けさき  
毛先をななめにあてる!

**歯・口を守る! だ液のはたらき**

だ液はよく噛むとたくさんでます。しっかり噛んで食べましょう。



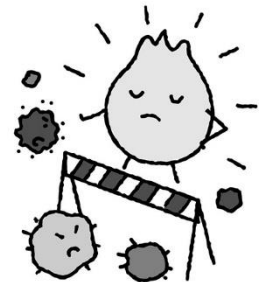
食べたものの  
消化を助ける



歯についた  
食べかすを洗い流す



歯についた「酸」を  
中和する



口の粘膜を  
ばい菌から守る