



今年も夏が近づいてきました。今年の夏は全国的に気温が高いと予想されています。規則正しい生活やこまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、今のうちから積極的に汗をかき、暑さに強い体を作っていきましょう。

暑熱順化 は今のうち！



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、
湯船につかる

汗をかくほどの運動を
習慣にする

その他、
汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



歯科検診が終わりました

歯科検診の結果から、今一度自分の歯と口のケアについて振り返ってみてください。むし歯や歯石があった人は、夏休み等を利用して、早めに受診しましょう。(結果のお知らせは全員に配付します。)

歯を見せて 笑える今を 未来にも

(2024年度「歯と口の健康週間」標語)

6月4日～10日は

歯と口の健康週間



歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が
下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢を取り除きにくくなります。

歯や歯肉を
傷つけやすい



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が
繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかつたりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!
1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!

