

はくたく

【学校歯科医より】 歯の白濁について



今回の歯科健診結果で「むし歯」と診断されていない児童にも白濁の子が多くいたそうです。

白濁とは、写真のように歯の表面が白く見える状態のことを言います。

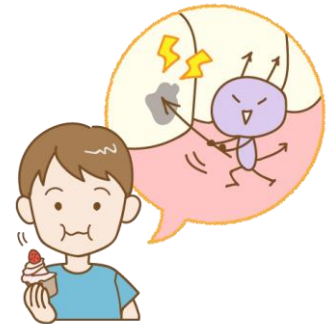
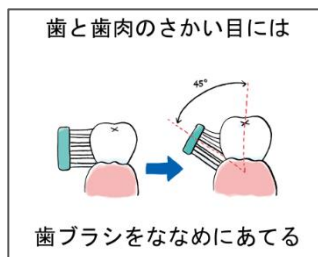
白濁の原因の一つに「初期のむし歯」があります。初期のむし歯は、歯の表面に汚れがたまった状態が長く続き、その下の歯の表面が徐々に溶かされてしまうことが原因となり白濁が生じます。



むし歯が進行しないために！

白濁状態をそのままにしておくとむし歯が進行します。むし歯の進行を防ぐために、

- ていねいな歯みがきをしましょう。



- 飲み物を含めた食生活の見直しをしましょう（甘い物や歯にくっつく物を摂り過ぎない）。
- 定期的に歯科医療機関を受診しましょう。

プールが始まります！

今年度より、本格的に水泳学習が始まります。安全で楽しいプールの時間となるよう、プールに入る前に下記の内容を確認しましょう。

- 健康診断で耳鼻科や眼科の疾病がある場合、早めに受診しましょう。
- 爪切りや耳そじを済ませておきましょう。
- 前日は早めに寝ましょう。
- 朝ご飯を食べて登校しましょう。
- 風邪症状がある場合は、無理せず見学しましょう。



「むし暑い」から「暑い！」へ... **夏** はもうすぐ

雨やくもりの天気が続きやすい6月。気温も湿度も高く、じっとり、ジメジメとむし暑さを感じる事が多いですね。曇っていても湿度が高く、風通しのよくない所にいると熱中症になる危険があります。また、梅雨があけ急に温度や湿度が上がる時も熱中症がおりやすくなります。

- ◆こまめに水分をとる
- ◆帽子をかぶる ◆マスクをはずす
- ◆十分な睡眠や食事をとる

等の対策をして熱中症を予防しましょう。