

♪ 6월보건소식 ♪

発行：医協西日本医療部
 発行：医協西日本医療部
 中高級部生徒用
 2017年6月保健だより

★치석은 입안에서 어떻게 변화될까요?★

*치석=プラーク (歯垢・しこう) =歯についたしつこい汚れ

もし、食べてから歯みがきを
 しないで放置していたら...

菌が歯にくっつく

食べカスに寄ってきた菌が、ネバネバした物質を作り、歯にくっつきます。食後8時間くらいで、プラークの誕生です。



菌が増える

菌が爆発的に増えます。菌同士がくっついたりしながら、プラークの厚みが増してきます。



バイオフィルムができる

ぬるぬるとした塊ができます。プラークと同じ菌の塊ですが、より強力になります。まだ歯みがきでやっつけられます。



歯石ができる

プラークは大体2、3日でカチカチの歯石になります。歯石になると、もう歯みがきでは取り除くことができません。



プラーク (歯垢)

食べカスではなく菌の塊。
 1mgの中に、なんと1億~10億個もの菌が...

バイオフィルム

たくさんの菌がぬるぬるとした膜に包まれています。唾液の殺菌作用も効かなくなります。

歯石

プラークのネバネバにカルシウムがくっつくと、硬い歯石になります。歯医者さんに行かないと取れません。

歯みがきをしても、少しするとまたプラークが作られてしまいます。毎食後の歯みがきが理想的です。



★비오는 날의 등교모습을 돌이켜보세요★



傘さし運転

違法です。自分も周りも危ないので、絶対にやめましょう。



急いで横断

スリップするかもしれないし、車が来ているかも。折りたたみ傘をカバンに入れておくと安心ですね。



並んで歩く

傘をさしている分、思った以上に周りのじゃまになっていますよ。



★열증병에 강해지자면??★

여름이 다가오면서 열증병이 걱정되지만 여름철에 강한 몸을 유지하자면 장마철이 계기점으로 될수 있습니다. 열증병에 강한 사람은 더위에 익숙이 된 사람입니다.

더위에 익숙이 되면 1.체온이 높아져도 땀을 흘려 조절을 할수가 있다. 2.나트륨이 적은 시원한 땀을 흘릴수 있다는 것입니다. 따라서 더위에 익숙하자면 1. 장마철에 무력되게 땀방울을 틀지 않다! 2. 땀흘리는 정도의 운동을 해놓다! 이런 점에 조심을 하세요 p(^_^)q