



6月に入り、梅雨の季節になりました。雨の日が続くと嫌だな、と思っている人もいるのではないのでしょうか。雨がよく降る日本には、雨の名前が数多くあります。例えば、五月雨（梅雨どきに長く続く雨）、青葉雨（木々の青葉に降りかかる初夏の雨）、小ぬか雨（弱く細かく降る雨、しとしと降る雨）など。

昔から受け継がれてきた繊細な感性や日本語の美しさは素晴らしいですね。この時季の雨にはどんな名前があるのかな？と考えてみると、雨の日が少し楽しくなるかもしれません。

そろそろ熱中症にご用心

熱中症は暑い夏の日だけではなく、梅雨どきから梅雨明けの時期も注意が必要です。なぜなら、湿度が高い梅雨どきは汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。

また、気温が急に上がる梅雨明けもまだ体が熱さに慣れておらず、体温調節がうまくいかないことがあります。体を少しずつ暑さに慣らしていきましょう。

- 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と補給する。



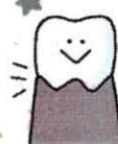
参考：健康教室 2022.6

歯みがきって感染症予防になるの？

感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入っ後は細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中にはよい細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守り切れなくなります。また、悪い細菌はウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするので！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。



参考：健康 2022.6

きれいな歯でニッコリ笑顔 😊

～印象 up のヒミツを知らう！～

Q. 初対面の人のどこを見ていますか？

A. ドイツ... 1位「目・歯」
アメリカ... 2位「歯」
日本... 5位「歯」

こんな結果に！

上の質問のように人の顔を見る

際には口元、歯に注目することが多いようです。特にあいさつで「ハグ」やキスをする国では「歯」が健康で白くツヤツヤしていることは、第一印象アップにとっても大切なようです。もちろん歯がきれいな人を「ステキ」と感じる

のは日本でも同じです。

マスクで生活することになり

笑顔を見せる機会は減り

ましたが、またマスクをはずして

生活する日のためにしっかり歯みがきをして

きれいな歯を保ちましょう！



美しい歯で
さわやかな
あいさつを！



健 2022.6

歯ぐらシのよしあし

歯みがきの効果を決めるポイントは...

みがきタイミング × みがき方 × 歯ぐらシの質

はみ出してない？



意外に重要なのが「歯ぐらシの質」。毛先が1割

ほどなると、歯みがきの効果は約2割下がると言

われます。歯ぐらシを交換するサインは、後ろから見ると

毛先がはみ出していること。目安は約1か月です。

「〇日は歯ぐらシ交換の日」と決めると、忘れなくていいですね！

力、入りすぎてない？

1か月も経たないうちに毛先が大きく広がる人は力の入れすぎ。みがく力が強すぎると、歯ぐらシが縮んで下がるため、むき出しになった根元がむき歯になるリスクが上がる。歯ぐらシの毛先が広がらないくらい軽い力でみがきましょう。



意外に重要 (健 2022.6)

重要

なんだなあ

なんだなあ

なんだなあ

なんだなあ

なんだなあ

なんだなあ

なんだなあ

なんだなあ

なんだなあ

なんだなあ

なんだなあ

なんだなあ

なんだなあ

なんだなあ

なんだなあ