COLOR TOLOR



「甘いものを食べたら、虫歯になるよ」と言われますが、それってなんで? つまようじで歯の表面をこすると 1mg くらいの歯垢がつきます。この歯垢を顕微 鏡で見ると、生きている細菌が動いています。1mg に 1 億個以上いて、種類も 500 種以上。つまり歯垢は生きた細菌のかたまりで、中にはむし歯菌もいます。 そのむし歯菌が大好きなものが「甘いもの」。むし歯菌は甘いものを食べて、歯 をむし歯にしてしまう「酸」を出すのです。その酸により歯が溶けてむし歯にな るのです!

友達よりも歯が黄色い・



歯が黄ばんで見えるのは、こんな理由が考えられています。

個人の歯も性質によるもの 歯の表面を覆うエナメル質は、無色透明。その中にあ る象牙質は黄色味を帯びています。エナメル質が薄かったり、透明度が高い人ほど 象牙質が透けて黄色に見えるのです。

飲食物による着色 コーヒーや紅茶、お茶、カレーなどの着色で歯が黄ばむこともあります。大半 は、毎回のブラッシングで落とせます。「白い歯でいたい」と思うなら、日々のていねいな歯みがき を心がけましょう |

気をつけよう!│

ジメジメ・ムシムシとした過ごしにく い日が続いていますね。

暑くて湿度が高いときに起こりやす いのが熱中症です。

熱中症になりやすい環境

- ・気温や湿度が高いとき
- 9 ・風がないとき
 - ・日差しや照り返しが強いとき
 - ・暑くて風通しの悪い部屋にいるとき

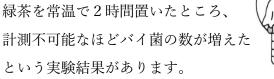
熱中症になりやすい状態

- ・寝不足のとき
- ・朝ご飯を食べていないとき
- ・下痢や発熱があるとき

睡眠を十分にとって、朝ご飯を食べる ことで熱中症予防になります!

でを記述過**到**といればはるのか

口を直接つけて飲んだペットボトルの 緑茶を常温で2時間置いたところ、



見た目や匂いに変化がなくても、一度開けて 口をつけたペットボトルの中にはバイ菌が入 ってしまい、時間が経つとどんどん増えてい くのです。

/! 開けたら早めに飲みきろう!

/!\暑い部屋に置きっぱなしにしない

また、直接口をつけなくても、一度開けたペッ トボトルには空気中をただようバイ菌が入っ てしまうので、同じように注意が必要です。

作成者 2年3組・4組 保健委員