

# あすなろ保健だより 6月号

令和8年6月1日

りようしゃさま かぞくさま  
ご利用者様・ご家族様



梅雨の季節になりました。今の時期は湿度が高いため、汗が蒸発しにくく、

体に熱がこもりやすくなっています。まだまだ体が暑さに慣れていないた

め、体温調節をする準備が不十分となっているのも熱中症を引き起こす原

因のひとつです。のどが渴く前に水分補給をするように心がけましょう。

◎6月4日～10日は歯の健康週間です。歯磨きは毎日丁寧にできているで

しょうか？毎日歯をすみずみまで磨いて大切にしましょう。

・上手な歯磨きの7つのコツ

① 歯ブラシは毛先が広がったら替えましょう

② 歯磨き粉は歯ブラシに半分くらいつけましょう

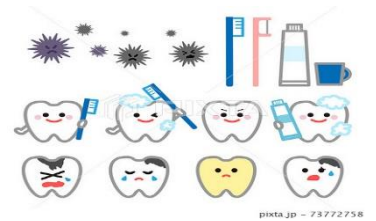
③ 歯ブラシはえんぴつを持つように軽く持ちましょう

④ 歯ブラシの毛先は歯の面にまっすぐ当てましょう

⑤ 力を入れずに細かく動かしましょう

⑥ 1本1本丁寧に磨きましょう

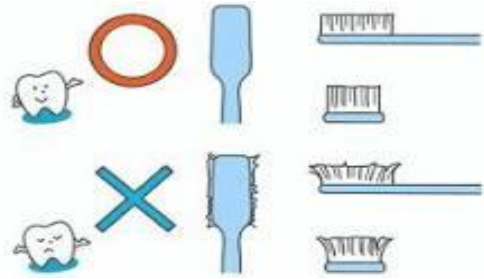
⑦ 磨き終わったらつるつるになったか舌で確かめましょう



pixta.jp - 73772758

◎毛先が広がってきたら新品に交換しましょう

歯ブラシを長い間使っていると、毛先の部分が外側に向かって開いてきます。毛先が開いてくると、歯の面に対してきちんと当たらなくなり、歯垢が落とせなくなります。歯ブラシの裏側から毛先が見えるほど開いてきたら新しい歯ブラシに交換しましょう。



◎歯を強くするカルシウムが多い食べ物

歯の主な構成成分はカルシウムです。カルシウムは牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは不足しがちな栄養素です。意識してとるようにしましょう。



しっかり噛んで食べることは生涯にわたっておいしく食べるために大切です。

噛みごたえのある食べ物を意識して食べ、食後は歯磨きをして歯の健康を保ちましょう。