

ほけんだより6月がつ

嘉手納高校
保健室

5/31~6/6

せかいきんえんしゅうかん
世界禁煙週間



ふくりゆうえん ゆうがいぶっしつ
副流煙は、有害物質がたくさん!!!

しゅりゆうえん
(主流煙の100倍)

- ・副流煙は温度が低く、有害物質が残りやすい。
- ・フィルターを通さないのて有害物質がそのまま出てくる。

ふくりゆうえん
副流煙

たばこの先から出る煙けわり



しゅりゆうえん
主流煙

たばこに口をつけて吸いこむ煙す
す けわり

有害物質

【ニコチン】依存性いぞんせい

【タール】発がんはつ

【一酸化炭素】酸素を運びにくくするいっさんかたんそ さんそ はこ

副流煙を吸い込んでしまうことを受動喫煙じゆうどうきつえんといいます。たばこを吸わないことはもちろん、副流煙にも注意!

6月4日~10日

歯と口の健康週間



6ヶ月歯医者さんへ行っていない人、
むし歯のあった人は
Let's Go to haisyasann!

むし歯は、
自然に治り
ません
(>0<)



(むし歯とは??)

①口の中にいる菌きん (ミュータンス菌) が食べ物のカスとうしつ (糖質) から歯垢しこう (白くてねばねばした菌のかたまり) を作り、歯にくっつく。

②ミュータンス菌は、糖質とうしつ を使い、酸さん を作る。

③酸さん が歯と を溶かす。→ <むし歯>



糖とう が口の中にある時間が長いと、

酸さん がたくさん作られるため、
むし歯になりやすいよ!!
おかしやジュースを一日に
何回も何回も、食べたり
飲んでいる人はいませんか???



しっかりみがこうね



だ液えき (つば) には、むし歯を

予防する力もあります。

寝ている間はだ液があまり出ないので、むし歯になりやすい時間です。(X_X)

夜の歯磨きは1番ていねいに!