



梅雨になり、アジサイが美しく色づき始めました。アジサイは育つ場所の土によって、酸性の土では青色に、中性～アルカリ性だとピンク色に色が変わるそうです。土から取り込むものによって、変化が起こることです。人間の場合は色が変わったりはしませんが、食べたもので体ができているのは同じです。効率よく栄養を取り込むには「食べ方」も大切です。どんなものでもおいしく食べられるように歯を守っていきましょう。



6月10日は こどもの目の日

生まれたばかりはわずかししか見えない赤ちゃんも、その後成長し、一般的に6歳くらいまでには視力1.0になります。低年齢化する近視発症の予防にとって「6歳で視力1.0」はとても大切な節目と考えられています。そこで、「はぐくもう！6歳で視力1.0」という願いを込めて、6月10日は『こどもの目の日』となりました。

外に出て日光を浴びる



外に出て遊ぶ時間が長いと近視になりにくくなります。1日2時間以上を目標に、外で遊ぶ時間を作りましょう。

遠くを見る



近くを見続けることは目にとって大きな負担です。30分に1回くらいは窓の外を眺めるなど、遠くを見るようにしましょう。

疲れたら休む



目が疲れた状態のままにするのも×。ゲームやテレビを楽しむときは適度に休憩しましょう。

明るい環境で見る



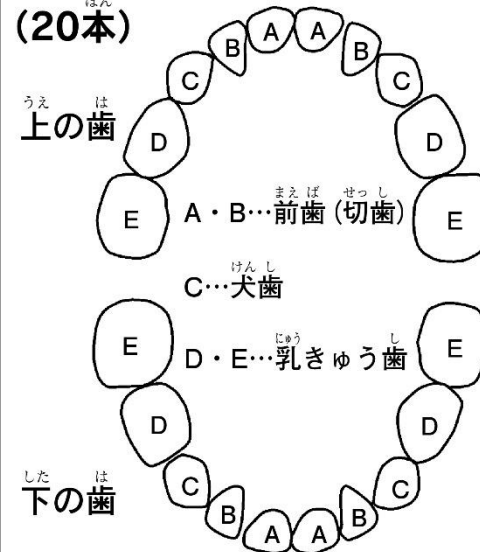
本を読んだり、ゲームをしたりするときは部屋を明るくしましょう。

6月4日～10日は 歯と口の健康習慣



歯の寿命を延ばすためには、むし歯や歯周病などのお口の疾患の早期発見・早期治療が重要です。「8020」＝「80歳になっても20本の歯を保つ」ことを目指しましょう。歯科健診で受診のおすすめがあったみなさんは早めに歯医者さんへ行きましょう。

子どもの歯 (20本)



子どもの歯は前歯(切歯)が上下に4本ずつ、犬歯が上下に2本ずつあり、おく歯(きゅう歯)が上下に4本ずつあります。

大人の歯 (28～32本)



大人の歯は子どもの歯に比べて大きく、また、おく歯は小きゅう歯が上下4本ずつ、大ききゅう歯が上下4～6本ずつ生えてきます。



大事な歯を守るためには歯みがきの他、食生活も大切です。甘い物やハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎは禁物。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましょう。これらには歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。