

ほけんだより

つゆ たいちようふりよう かんけい 梅雨と体調不良の関係

梅雨（つゆ、ばいう）とは、例年6月頃からはじまる雨がよく降り晴れの日が少ない時期のことを言います。梅雨の時期は、雨が降って気圧が下がり、体調を崩す人が多くみられます。天気や気圧と体調は関係しているため、雨の多い梅雨の時期や気候が変化する季節の変わり目は、体調管理が重要です。

また梅雨の時期は、天気が悪い時期が続く、日照時間も短くなります。日照時間と気分には関係があり、雨の日の日照時間が短い日が続くと体調に支障を来すのです。朝に太陽の光を浴びることで、体内で幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」が作られます。セロトニンは、夜になると「メラトニン」というホルモンに変化し、寝つきにも影響します。セロトニンが作られなくなると、イライラや落ち込んでしまい、ネガティブな気持ちになります。晴れ間が出ているうちに外に出て日光を浴び、快適な睡眠を取るようにしましょう。



ねっちゅうしょう き つ 熱中症に気を付けましょう



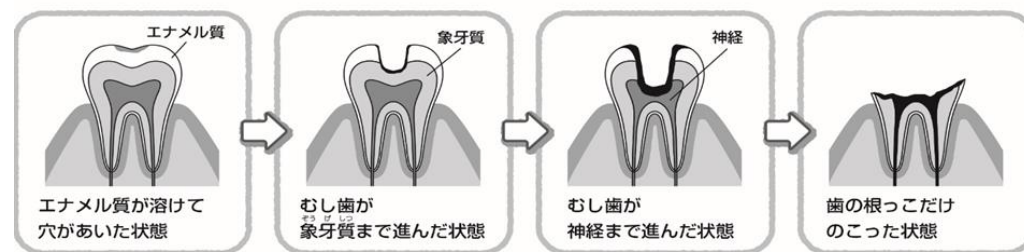
6月に入り、暑い日が増えてきました。まだ暑さに体が慣れていないこの時期は熱中症になりやすく、注意が必要です。こまめな休憩と水分補給、十分な睡眠を心がけ、体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。

ば し しゅうびよう げんいん しこう しせき むし歯・歯周病の原因は歯垢＆歯石

6月4～10日は歯と口の健康週間とされています。歯と口の健康のためには早期発見及び早期治療等はもちろん、予防がとても大切です。むし歯や歯周病について正しく理解して、予防に役立てましょう。

むし歯

口の中はミュータンス菌という、いわゆる「むし歯菌」が存在します。このむし歯菌は食べ物や飲み物の中に含まれている糖分をもとに歯垢をつくりだし、やがて歯を溶かす酸を吐き出すようになります。酸により歯が溶けた状態がむし歯です。



歯周病

歯垢や歯石が歯と歯茎の間にたまと炎症を起こします。そのまま放置すると歯ぐきが腫れ、弱くなっていきます。ひどくなると歯ぐきが歯を支えられなくなり、抜け落ちてしまいます。



予防のためには毎日の歯磨き＆定期検査！
異常を感じたらすぐに歯医者に行きましょう。