

ほけんだより

だいごう
第4号

「茅の輪」くぐりで健康祈願



6月が終わりに近づくと、神社に人が通れるほどの大きな輪っかが設置されることがあります。これは「茅の輪」と呼ばれるもので、かやぶき屋根などに使われる「茅（かや）」のわらなどを束ねて作られます。昔、スサノオノミコトが、蘇民将来（そみんしょうらい）に小さな茅の輪を腰につけさせ疫病除けとしたことが起源といわれています。

6月30日に、この茅の輪をくぐると、心身が清められ、その年の後半を健康に過ごせるといわれています。また、現在では6月の神事として見かけることが多いですが、昔の人は、12月にも茅の輪をくぐって、新年を健康で安全に過ごせるよう祈ってきました。

荒川工科高校の近くでは、素盞雄神社で毎年茅の輪が設置されているようです。見かけた時には茅の輪をくぐって健康をお祈りしてみてください。

かたいけど、酸には弱い



「モース硬度」という、物のかたさを表す基準があります。0から10までの数字で表され、例えば、鉄のかたさは「4」です。これに対し、口内の歯は「7」。いかに歯がかたい物質かわかります。歯はからだの中で一番かたい部分ですが、酸には弱いのです。食後、口の中で酸が作られる前に歯みがきをして、むし歯を防ぎましょう。

しっかり予防！ 歯肉炎

歯と口の病気と言えば、みなさんががんばって予防している『むし歯』がすぐ思いかびますね。でも、気をつけたい病気は他にもあります。なかでも、おぼえておきたいものが『歯肉炎』です。

歯肉炎って？

歯肉（歯ぐき）に炎症が起き、はれてきたり、血が出たりする病気です。はげしい痛みなどはありませんが、そのままおさずにほうっておくと、もっと重い『歯周炎』になってしまいます。



どうすれば予防できる？



むし歯の原因でもある、歯にベタベタとくっつく歯こう（プラーク）。歯こうの中にはたくさんの細菌がいて、それらが歯肉炎も起こします。予防のためには、歯みがきで歯こうをすみずみまでみがき落とすことが大切です。

自分で見つけられる！

歯肉炎になった歯肉は赤くてブヨブヨ、健康な歯肉はピンク色で引きしまっています。かがみで自分の口の中をよ〜く見て、ふだんからこまめにチェックするといいですね。



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。