

長松小学校 学校だより

R7年6月6日発行

# えがおいっぱい 27号

10日まで歯の週間となっています

6月4日から10日まで「歯の週間」  
となっています。歯は私たちにとって、  
命をつなぐ大切なものです。

歯が少ない人は、歯が残っている人に  
比べて認知症の発症リスクが高くなる研  
究データがあります。厚生労働省の調査  
では、65歳以上で歯がほとんどなく、入  
れ歯も使っていない人は、20本以上歯  
が残っている人と比べて、認知症になる  
可能性が約2倍高くなると報告されてい  
ます。噛むことがいかに脳への刺激にな  
っているかが分かります。

このように歯は私たちの命と直結して  
います。ぜひ、ご家族で歯磨き点検をし  
たり、5分間一緒にじっくり歯を磨いた  
りしてみるのも良いと思います。歯間ブ  
ラシをつかうとすっきりします。歯の週  
間についてでした。



暑さに少しずつなれていこう

この時期少し暑いところにいき、暑  
さに体をならすことが大切です。発汗の  
準備が進みます。