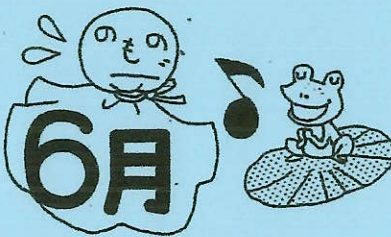


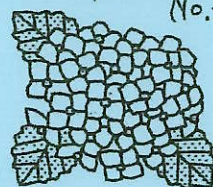
ぽけんごもり



雨の日より、晴れに目の方が好きという人は多いと思いますが、雨をテーマにした歌は、晴れよりずっと多いそうです。せつないような感じが、芸術的な気分を高めてくれるのかもしれませんね！

梅雨の空は、どんよりしているけれど、雨にぬれてキラキラ光る緑の葉や鮮やかなあじさいの花の色は、6月だけの特別な風景。代までどんより(ないよう)、雨を楽しく受け止めて、新しい発見があるかもしれませんよ！

令和6年6月
飯沼南中学校
保健室発行
No.4

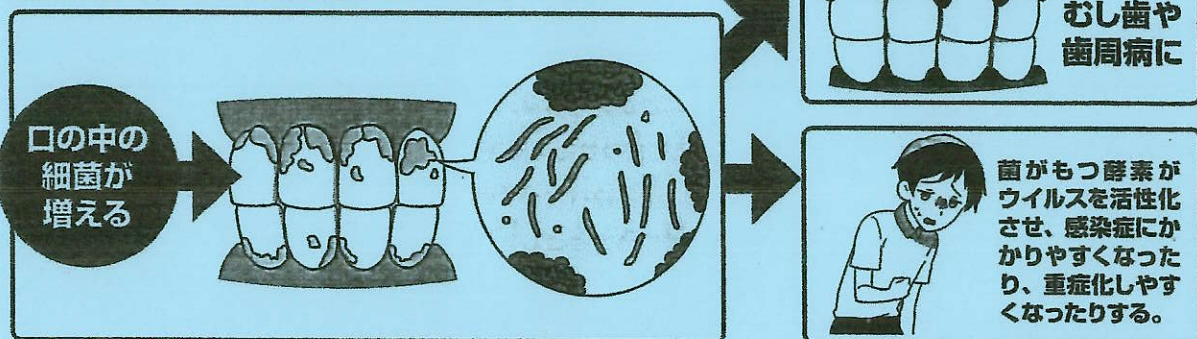


6月4日～10日は
歯と口の健康習慣

感染予防の観点からも 歯みがきは大事！

感染予防といえば… **手洗い** **うがい** **マスク** **換気** **消毒** が有名ですが、歯みがきも感染予防に効果的なんです！

口の中が清潔でないと…



歯みがきのゴールデンタイム

寝る前

寝ている間はだ液の量が減り、細菌が増殖しやすいです。寝る前に数を減らそう！

起床後

寝ている間に口の中で増殖した細菌やウイルスを除去！

食後

歯垢（プラーク）のもとになる食べかすを除去！

みがき残しが多いのはここ！



歯肉炎に気をつけよう！

歯肉が歯についた歯垢に接していると、歯垢の中の菌（歯周病菌）がつくる酵素や毒素で炎症を起こし、それを治そうと血管が増え、歯肉の色がピンク色からこい赤色になります。また細かい血管が増えることで、歯肉を押すとすぐに出血しやすくなります。

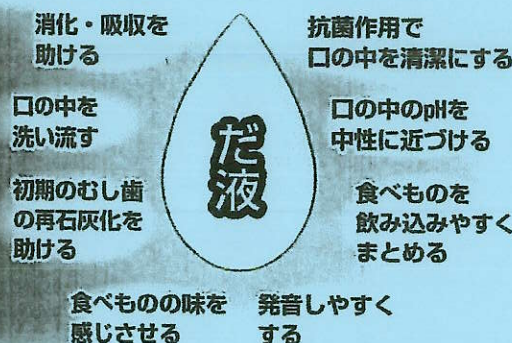
これが歯肉炎の状態です。

この状態を放っておくと、どんどん炎症が広がり、やがて歯を支えている歯槽骨まで溶かす歯周病へと発展し、最悪の場合、歯が抜けてしまいます。



歯肉炎の予防方法は？

だ液の働きの一つである抗菌作用によって菌を抑えることができるので、食後の歯みがきで歯垢を落とせば、歯肉は健康な状態を保てます。つまり「よくかんで（だ液をたくさん出して）食べる」、「食後に歯をみがく」ことがむし歯予防はもちろん、歯肉炎予防にもつながるのです。



歯肉炎にならないための4つのポイント

時間を決めて
食べよう！



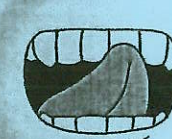
食後、口の中は酸性（むし歯になりやすい状態）です。口の中のpHが戻るまでには時間がかかるので、ダラダラ食べるのはやめましょう。

よくかんで
食べよう！



だ液は、よくかむことでたくさん出るようになります。日ごろからかみ応えのある食べ物を食べましょう。

みがき残しがないか確認しよう！



歯がヌルヌルする、でこぼこザラザラする場合、歯に歯垢がついています。舌で触ってチェックしてみましょう。

呼吸は
鼻でしよう！



口呼吸すると口が渇き、だ液が少なくなることで、菌が繁殖しやすい環境になります。鼻呼吸を心がけましょう。

どれくらい
知っていますか？

歯のクイズ

①中学生が1回の食事
かむ回数は何回くらい？

- ①600回
- ②1000回
- ③1500回

②むし歯のしやすい
時間帯はいつ？

- ①いつでも同じ
- ②食事をしているとき
- ③寝ているとき

③歯を失う原因で
最も多いのは何？

- ①むし歯
- ②歯周病
- ③けが

④歯の本数は大人で全部
生えると何本？

- ①20本
- ②28本
- ③32本

⑤奥歯でかむ力は
どれくらい？

- ①5kg
- ②10kg
- ③自分の体重と同じ

⑥奥歯が1本なくなると
かむ力は？

- ①50%になる
- ②80%になる
- ③ほとんど変わらない

⑦人間の体の中で、歯と
骨ではどちらが硬い？

- ①歯
- ②骨
- ③どちらも同じ

⑧だ液の多い人は

- ①むし歯になりやすい
- ②むし歯になりにくい
- ③むし歯とは関係ない

⑨フッ素による予防治療、
正しいのは？

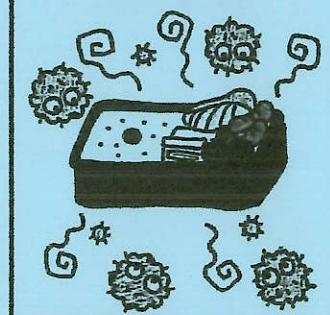
- ①歯石が付かなくなる
- ②口臭が消える
- ③歯の表面がむし歯に強くなる

答え

1: ①もっとかんだ方がむし歯予防やあごの発達によい 2: ③寝ている間はだ液の分泌が少なくなる
3: ②歯肉が歯を支えられなくなる 4: ③「親知らず」という歯を4本入れると32本 5: ③ 6: ①
7: ① 8: ②だ液に殺菌作用があるため 9: ③お茶や紅茶にもフッ素は含まれています

梅雨時、こんなことにも気をつけよう！

しょくちゅうどく
食中毒



た
食べものの
ふい
腐敗・カビに注意！

からだ
せいけつ
体の清潔



あつ
あせ
蒸し暑いので、
汗の始末に注意！

じこ
事故・けが



じめん
こころ
地面がぬれていると、
転びやすいので注意！

暑熱順化をしよう！

「暑熱順化」とは、「体が暑さに適応すること」をいいます。梅雨が明けると、急に気温が上がります。夏に比べればそれほど高くない気温でも、それまでの涼しい気候から急に気温が上がると、その変化に体がついていけず、熱中症になりやすくなります。季節の変わり目に熱中症になりにくい体を作るために「暑熱順化」をしましょう！



ステップ①

そと
から
うご
りよう
外で体を動かす量を
ふ
あせ
増やして、汗をかこう

あ
歩くときは、早歩
い
きを意識しよう。
そして、少しずつ
まいにち
運動の内容や
運動時間を増やして
いこう。



ステップ②

め
め
お風呂に
はい
あせ
入って、汗をかこう

40℃くらいのめめのお風呂に
ゆっくり入ろう。
じわじわと出
てくるような汗
をたくさんかこ
う。



ステップ③

ね
こ
ちゅうしや
ま
熱中症に負けない
たいりよく
「体力」をつけよう

い
く
じ
い
食事と睡眠をしっかりとう。



な
つ
ちゅうしや
よ
ぼう
熱中症予防には、「こまめな水分補給」も大切ですよ！

学校でもみがこうよ!!

歯みがき中はしゃべらない



吐き出すときは低いところから
ゆっくりと

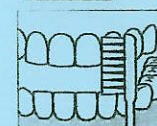


口を閉じて
みがこう



歯磨き3つのテクニック

① わき磨き



歯ブラシを縦に持ち、わきの部分を使って磨く。歯の側面、歯と歯の間などに効果的。

前歯をみがくときは、手で押さえよう



② つま先磨き



歯ブラシの先端(つま先)を使って、かかと部分を使って磨く。奥歯や奥歯の間に効果的。

うがいは
少ない水で
1~2回



「食べるにまじく」習慣は
一生の宝物になる