

ほけんだより 11月

2016年11月1日
貝塚市立第一中学校
保健室

冬を目前に、朝晩冷え込む日が多くなってきましたね。腹痛や頭痛、体調不良を訴え保健室に来る人も増えています。各クラスが猛練習している合唱コンクールももうすぐですね。本番に体調を崩し、本領発揮できない…といったことがないように、体調管理に気をつけましょう。早く寝る、しっかり食事をとる、肌着を着る、長いくつ下をはいてくる等、自分でできる健康管理は自分で実践しましょうね。



自分の歯を大切に
できていますか？

4月の歯科健診で治療勧告書をもらわなかった人、治療勧告書をもらい、すでに治療を受けた人、まだ治療を受けられていない人など、さまざまだと思います。

むし歯保有率	
26年度	29.2%
27年度	49.3%
28年度	38.6%

この表は、一中で一学期に実施した歯科健診の結果から、一年生のみを対象に集計したものです。毎年、30~50%がむし歯を保有しています。また、歯科検診時にはむし歯がなくても、過去にむし歯があった（治療が完了している）歯については、毎年、一年生全員で500本以上にもなります。

治療勧告書もらった人は悪化する前に治療を受けに行きましょうね。治療勧告書もらわなかった人も、油断は禁物です。これからも自分の歯や口を良い状態に保てるよう、丁寧な歯みがきや、お菓子・ジュースのダラダラ食べ飲みを控えるなど、毎日の生活の中で心がけましょう。自分の歯を大切に！自分の歯は自分で守りましょう！！

歯の病気？
口の病気？



『歯周病』『歯肉炎』ってなんだろう



歯周病とは、歯の周りにある歯肉や歯を支える骨などに起こる病気の総称。
歯肉炎とは、歯肉におこる炎症のこと。「口の中がネバネバする」「歯みがきをすると血が出る」「歯肉が赤く腫れてブヨブヨしている」などの症状があります。歯肉炎を放置すると、歯を支えている骨まで影響し、歯がグラグラになり抜けてしまうことも。

歯肉の炎症は、不十分な歯みがきにより、歯と歯肉の境目に歯垢が付着し増加することで起こります。歯と口の健康を守るには、やはり丁寧な歯みがきが欠かせません！

卑弥呼の歯がいーぜ

これは、日本咀嚼学会が提案している標語で、
噛むことの効果を邪馬台国の女王卑弥呼にかけて表しています。

【咀嚼】
口の中で食べ物をよく
かみ砕き味わうこと

- ひ** 肥満を防ぐ
よく噛むと脳にある満腹中枢が働いて、満腹を感じます。よって、よく噛んで食べることが、食べ過ぎ防止につながります。
- み** 味覚の発達
よく噛むと素材そのものの味がよくわかるようになり、味覚の発達につながります。
- こ** 言葉の発音がはっきり
よく噛むことで、あごが発達し、歯が正しくはえそい、かみ合わせもよくなります。そのため、自然に正しい口の開き方ができ、正しい発音ができるようになるといわれています。
- の** 脳の発達
よく噛む運動により、あごを開けたり閉じたりすることで脳に酸素と栄養を送り、脳細胞の動きが活発化します。
- は** 歯の病気を防ぐ
よく噛むと唾液がたくさん出ます。唾液には、「むし歯になりかかった歯の表面を元に戻す」「細菌感染を防ぐ」作用があり、むし歯や歯周病を防ぎます。
- が** がんを防ぐ
唾液に含まれる酵素には、発がん物質の発がん作用を消す働きがあります。それには、食物を30秒以上唾液に浸すのが効果的だといわれています。
- い** 胃腸の動きを促進する
よく噛むと消化酵素がたくさん出ます。また、食べものがきちんと咀嚼されないと、胃腸障害や栄養の偏りの原因となります。
- ぜ** 全身の体力向上と全力投球
「ここ一番」力が必要なとき、ぐっと力を入れて噛みしめたいときに丈夫な歯がなければ力が出ません。よく噛んで歯を食いしばることで力がわき、日常生活への自信も生まれます。

よく噛むことは、単に食べものを体に取り入れるためだけではなく、全身を活性化させるのにたいへん重要な働きをしています。弥生時代、卑弥呼の食事は噛みごたえのある食材（玄米のおこわ、木の实、干物など）で構成されていました。その時代、1回の食事で約4000回噛み、51分かけて食べていたといわれています。みなさんは、普段の食事で51分もかけてよく噛んで食べていますか？現代の食事は柔らかく、噛みごたえのない物が多いので噛む回数が減っています。よく噛むこと、そして噛みごたえのある食材を選ぶことを意識しましょう！

感染症を予防しよう

感染症の正しい予防法を知っていますか？

感染症の予防には、感染症のもととなる菌やウイルスに負けないからだをつくるとともに、菌やウイルスをからだに入れないことが大切です。

正しい知識をつけ、正しい予防法を実践していきましょう。

手洗い



食事の前、トイレのあと、外出から帰宅したあとなど、こまめに石けんをつけて手を洗っていますか？石けんで洗い終わったあとは十分に水で流し、清潔なタオルでふき取って、よく乾かしましょう。

マスクのつけ方



よく鼻をマスクで覆っていない人を見かけますが、それではマスクの効果が発揮されません！また、使用したマスクには菌やウイルスが付いています。外したら、すぐにゴミ箱へ捨てましょう。

うがい

うがいがしやすい量（約60mL）の水や緑茶（殺菌作用があるといわれています）または薄めたうがい薬をコップに用意します。これを使って3回にわけてうがいをします。



換気

- 空気を総入れ換えするつもりですべての窓を開けます。
- 窓から窓への空気の通り道を確認します。



目には見えませんが、換気をしないと菌やウイルスが教室の中にウヨウヨ。また、教室内の二酸化炭素濃度も高くなります。二酸化炭素の濃度が高くなると、眠気・頭痛・めまい・吐き気など、からだに悪影響が出てきます。「窓を開けると寒い」という気持ちはわかりますが、清潔な空気の中で学習できるよう、休憩時間のたびにしっかり換気をしましょう。