

ほけんだより 11月

綿打中学校
保健室

11/8は、「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせで「いい歯の日」と制定されました。これには、「いつまでもおいしく、楽しく食事をとるために、口の中の健康を保っていく」という願いが込められています。みんなで歯と口の健康について考える1日にしましょう。

そして、歯を健康に保つためには、歯磨きはもちろん、“よく噛むこと”も大切です。



“ひとくち30回” 噛んで健康に！

噛むことの効果は、「ひみこのはがいぜ」で覚えることができます。現代人が1回の食事で噛む回数は約620回。一方、卑弥呼がいた弥生時代は約3990回！現代より約6倍もよく噛んでいたと言われ、そのおかげでとても健康だったと推測されています。

現代は、ファストフードのようによく噛まなくても食べられる食事が増えてきているため、噛む回数も減ってしまいました。しかし、よく噛むことは全身の健康を保つことにつながります。これからは、“ひとくち30回”よく噛んで食べるように心がけてください。



スゴいぞ！だ液

よく噛んで食べることで、だ液がたくさん分泌されます。そして、だ液の働きによってむし歯や歯周病を予防したり、消化を助けたりすることができます。

①消化作用
アミラーゼにより、食べ物に含まれるデンプンを分解して体内に吸収しやすくする。

②抗菌作用
抗菌物質により、細菌やウイルスから防菌する。

③粘膜保護・修復作用
喉や食道、胃が傷つかなように保護し、キズがついたときの修復も行う。感染症予防にもなる。

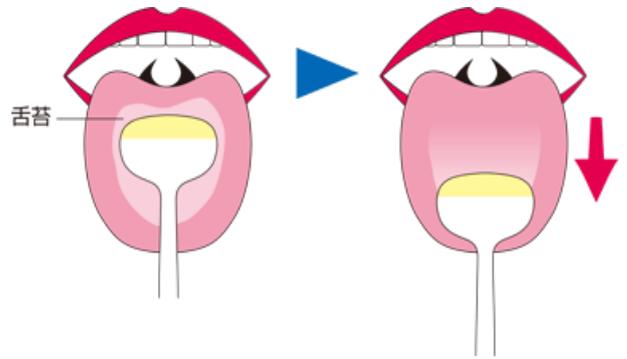
④中和作用
食後によって酸性に傾いた口腔内を中性に戻し、むし歯を予防する。

今月の衛生ポイント 「歯磨き」

口は細菌やウイルスの入口となります。これらが口の中に侵入すると、口の中の免疫システムが働き、害を及ぼす微生物を排除します。しかし、口の中が汚れていれば、敵が多すぎて防衛が難しくなってしまいます。最近の研究では、歯磨きなどの口腔ケアが、インフルエンザの感染リスクを下げると立証されました。これからの季節は感染症が流行するので、毎日の歯磨き習慣から感染症を予防していきましょう。

〇忘れがちな舌のケア

舌に付く灰白色または黄白色のかたまりは、舌のコケと書いて舌苔（ぜったい）と呼ばれ、食べかすや細菌などからなっています。そのままにしていると、口臭や味覚障害などの原因になる汚れです。これは、間食や口呼吸、過度なストレスなどが原因で付着しやすくなります。



☆舌専用のブラシで、優しく少しずつ奥から前方へ3回程度軽い力がかき出します。
舌は傷つきやすいので、1日1回のケアにとどめましょう。

11/11~11/15 歯磨き週間実施します

“いい歯”を保つためには、歯磨きが欠かせません。そこで、11/11（月）～11/15（金）は「歯磨き週間」として、昼休みの歯磨きを呼びかけていきたいと思います。学校に歯ブラシを持ってきていない人は準備しておいてください。

また、1年生は11/22（金）の歯科指導でも必要なので、学校に置いておいてください。

〇歯ブラシ交換 月1回



広がった歯ブラシでは汚れを落としにくい上に、歯や歯肉を傷つけてしまう可能性があります。すぐに歯ブラシが広がってしまう人は磨く力が強すぎるかもしれません。軽い力で優しく磨くほうが、歯ブラシの先が歯にピッタリと当たり、歯垢が落ちやすくなります。

また、歯ブラシは使っているうちに菌が増え、そのまま使うと健康に良くありません。月に1回交換して、歯を磨き終わった後は水道水でよく洗い、風通しの良いところで乾かしてください。

