

ほけんだより 6月

福山市立鞆の浦学園

2020年（令和2年）

6月 5日 No.3

気温の変化に気を付けよう！

急に気温が上がって あせをかいたり、かと思えば涼しくなったり、気温の変化がはげしいですね。体調をくずしやすい時なので、衣服で調節したり、あせをかいたら着替えるようにしたりしましょう。



6月10日(水) 尿検査があります！

前日9日に尿検査の道具を持ち帰ります。
生理になった人は6月24日にします。



6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」

クイズに
挑戦しよう！！

答えは
うらを見てね



1	体の中で一番かたいところはどこ？	①心臓 ②歯 ③背中のほね
2	乳歯(子どもの歯)は全部で何本？	①20本 ②28本 ③32本
3	むし歯の原因になる菌はどれ？	①ニヤータンス菌 ②シュータンス菌 ③ミュータンス菌

ていねいに歯をみがこう！！

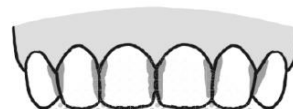
おぼえよう！ みがきのこしのポイント



おく歯のみぞ
(まん中のへこみ)



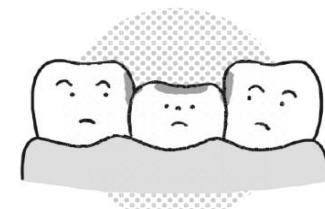
歯と歯肉(歯ぐき)の
さかいめ



歯と
歯の間



歯の
うらがわ



歯がひくくなくなっ
ているところ

これらはすべて「歯ブラシがとどきにくいところ」です。

しっかりみがいているつもりでも、食べもののカスや歯こう(むし歯菌のかたまり)がのこりやすいのです。歯みがきのとき、いつも気を付けてみがくようにしてくださいね！

軽い力で

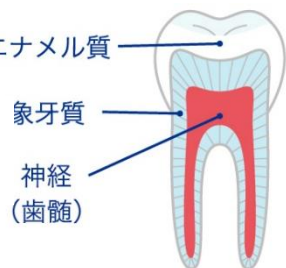
手を細かく動かす



クイズの答え

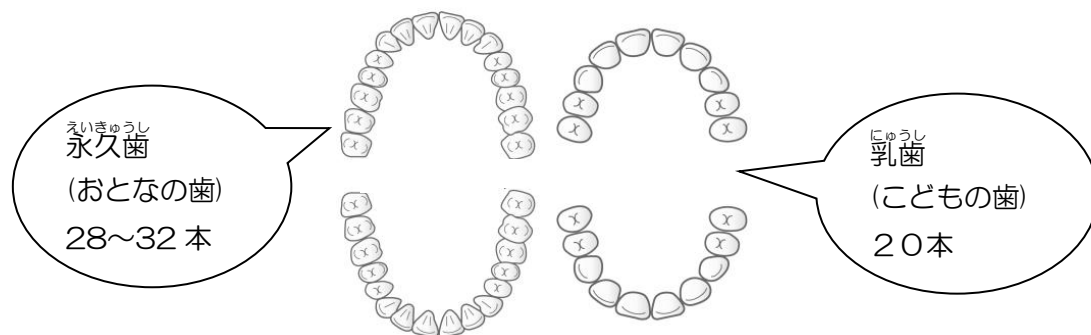
1 ②歯

歯の表面の「エナメル質」は、エナメル質
骨よりも鉄よりもかたいです。



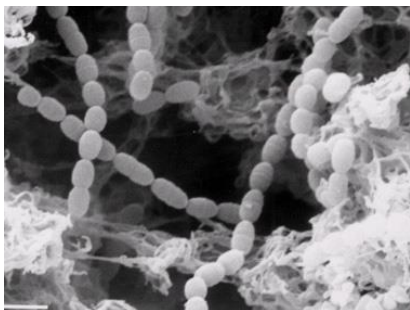
2 ①20本

永久歯(おとなの歯)は28本、
親知らずを入れると32本です。



3 ③ミュータンス菌

ミュータンス菌は、糖分をえさにして「酸」というものを出します。
この「酸」によって歯がとけることで、むし歯になります。



気温の変化に気を付けよう!!

急に気温が上がって汗をかいたり、かと思えば夕方ごろには涼しくなったり。気温の変化が激しいと体調を崩しやすくなるため、衣服の調節や水分補給など、元気に過ごすための工夫や注意をしていきましょう。



6月10日(水) 尿検査があります!

前日9日に尿検査の道具を持ち帰ります。
生理中の人は6月24日にします。



6月4日~10日は「歯と口の健康習慣」

問題です!

の中に入る漢字1文字は何でしょう。



ひと口ごとにと… 噛んで健康!

私たちはものを食べるとき、口の中で『噛む』動作をしています。噛むことには、食べ物を細かく・軟らかくして飲み込みやすくする、また胃での消化を助けるだけでなく、全身の活性化につながるいくつかの重要な働きがあります。

- の働きを活発にする
- あごの筋肉や骨が発達する
 - 味覚が発達する
 - 肥満を防止する
 - 唾液が多くなる(歯・口の病気予防)



歯周病 主な症状と予防法を知ろう

歯周病とは?

歯垢(プラーク=細菌のかたまり)によって起こる病気で、歯肉(歯ぐき)の炎症による出血・腫れを特徴とする『歯肉炎』と、歯を支えている歯槽骨が破壊される『歯周炎』に分けられます。歯と歯肉の境目に歯垢がたまり、歯肉に炎症が起きます。それが進行すると歯と歯肉の間のみぞ(歯周ポケット)が深くなり、やがて周りの骨がどんどん溶けて歯を支えられなくなってしまいます。歯がグラグラして食べ物がうまく噛めなくなり、口臭も発生するようになります。

歯肉炎	歯周炎①	歯周炎②	歯周炎③
歯肉が腫れて歯周ポケットが深くなり始める	歯周ポケットがもっと深くなる	膿がたまって歯肉が強く腫れる	歯全体がグラグラする
骨(歯槽骨)はまだ異常なし	骨が溶けてくる ・歯が浮いた感じがする ・歯肉が赤く腫れる ・出血が目立ってくる	骨がかなり溶けてくる ・強い痛みが出る ・歯がグラグラ動く	歯を支える骨はほとんどない ・歯が動くため、物が噛めない ・口臭が強くなる

歯 予防法は?

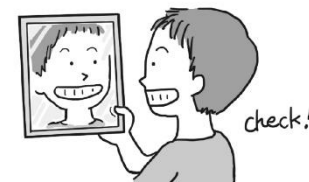
予防法①

まずは原因である歯垢を取り除くことが必要になります。すなわち、毎食後のていねいな歯みがきを欠かさないことです。また、歯と歯の間など、歯ブラシでみがきにくい部分はデンタルフロスなどを使うことも有効です。



予防法②

歯肉炎の初期段階では自覚症状があまり出ないことが多いため、気づかないうちに歯肉炎から歯周炎に…ということもあります。それを防ぐためには、日頃から自分の歯・口を鏡でチェックするなど、常に注意をはらうことも大切です。



答え

「脳」

1回の食事で、どれくらい咀嚼（そしやく食べ物を歯で噛むこと）をしているか、知っていますか？

実は、江戸時代から昭和初期では1400～1500回ほどでした。しかし、現代の私たちは、その半分以下の620回です。

なぜでしょう？

原因の1つは、食文化の変化です。現代は、比較的硬く噛みごたえのある和食を食べることが減り、やわらかいものが多い洋食を食べることが増えました。ハンバーグ、カレーライス、スパゲティーなど、子どもが好きな洋食は、あまり噛まなくても飲み込めてしまいます。

よく噛むことで、脳が活性化し、集中力があがると言われています。健康的な毎日を送るために「よく噛む生活」を実践しよう！

