



ほけんだより

令和2年6月4日
和木中学校 保健室

6月の保健目標

**歯の健康に関心を持ち
むし歯予防をしよう！**

いよいよ梅雨の季節が始まりますね。気温や湿度がだんだんと高くなってきます。一日の中での気温差もあります。ぬぎ着できる服で調節したり、汗をきちんとふいたりするなど、体調の管理をしっかりと元気に毎日を過ごしましょう。

**6月4日～10日は
歯と口の健康習慣です！**

みなさんは、現在28～32本の歯があります。むし歯や歯周病（歯肉炎）の影響で、将来、歯を失う人が多い状況です。歯を失うということは、食事を摂ることが難しくなるということ。将来、できるだけ多く歯を残すことが長寿の鍵です。

全国的に、むし歯を保有している中学生は減っているものの、歯肉炎のある中学生が増えています。歯垢を残さないような、ていねいな歯みがきを続けるとともに、半年～1年に1回は、歯科医院を受診し、歯垢を落としてもらうとより良いでしょう。



数字

で見る

歯と口の健康

20

本

食生活に
ほぼ満足できる歯の本数

自分の歯が20本あると、食事がおいしく食べられると言われています。そこで、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという「8020運動」。今では2人に1人が達成できています。

30

回

理想的なかむ回数

たくさん噛むと、食べ物を細かく砕けるので、消化の際に内臓の負担を軽減できます。唾液がでやすくなり、菌を洗い流して、むし歯予防にもなります。満足感が増すので、肥満予防にも効果的！
目指すはひと口30回以上！！

6

割

歯ブラシで取り除ける歯垢

残りの4割は、歯ブラシでは届かない歯と歯の隙間などに隠れています。歯間ブラシやフロスで取り除きましょう。しかし、それでも100%取り除くのは不可能。定期的に歯医者に行ってプロの目でみてもらうと安全です。

クイズでチャレンジ！

1. 歯のない動物は次のうちどれでしょう？ A ペンギン B ライオン C イルカ

2. 鉄と歯、どっちが硬い？ A 鉄 B 歯 C 同じ

3. 魚はむし歯になる？ A なる B ならない

答えは裏のページ！



答え♪ 正解は…

1. **Aのペンギン!** …舌と上あごのギザギザの突起で獲物を捕らえているのだそう。



2. **Bの歯!** …硬さを測る単位に「モース硬度」というものがあり、それぞれの硬さが10段階で表されます。身近なものをモース硬度で測ると、チョークが「1」、鉄は「4」、ガラスは「5」という具合になります。歯の硬さは「7」。とても硬いんですね。

3. **Bのならない!** …水中で絶えず口をパクパクしているため、食べカスがたまりにくく、汚れは水中へ洗い流されるといわれています。



梅雨時の生活・・・

こんなところに気をつけて!

食中毒

食品の傷みの早い時期…
お弁当の日は、保冷剤をいれましょう!
手をていねいに洗い、
清潔なハンカチを使いましょう!

交通事故

傘で前が見えにくいので、
周りに注意しましょう!
道が滑りやすくなっているため
スピードをおさえましょう!

体調不良

雨にぬれたり、汗をかいたりしたら、
タオルでふきましょう!そのままだと、
体が冷えて風邪をひきます。
毎日、タオル・ハンカチをもってこよう!

清涼飲用水の 飲み過ぎ

甘いジュースはむし歯・肥満のもとです!
飲み過ぎると、疲れやすくなったり、
食欲が落ちたり、出血や骨折を
しやすくなってしまいます。
飲み過ぎには注意しましょう!



衣替えは、中国から伝わった風習で、平安時代には旧暦の4月1日と10月1日に貴族の行事として行われていたそうだよ。

じめじめと蒸し暑い日もありますが、夏服に着替えて気分一転、さわやかにすごしたいな…。