ほけんだより 11月

令和５年１１月８日
七尾市立中島中学校
保健室

先日、学習発表会がありました。

みなさんの良さがたくさん発揮されたすばらしい会でしたね。新たな一面を知れたり、みなさんが一笑懸命になっている姿を見ていると、自然と涙が出てきました。

今月の保健目標は、**「良いところはのばそう」**です。

自分や周りの人の「良いところ」に目を向けて、どんどん伸ばしていけたら素敵ですね。

１１月も半ばに近づき、紅葉が美しい季節になりました。そして、朝晩の冷え込みもぐっと感じるようになりましたね。この時期は、風邪をひく人が急増します。これからやってくる冬に向けて、**早寝・早起き・栄養バランスのとれた食事・手洗いうがい**など、かぜに負けない強い身体づくりを心がけていきましょう。

11月8日は　いい歯の日

中島中学校

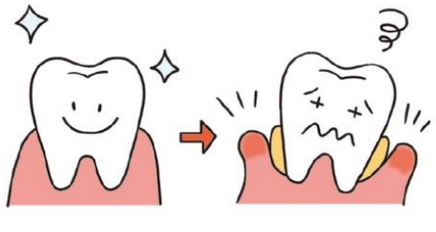
いい歯の人　５８人

＊むし歯のない（処置歯）人の人数

「いい歯」のためにも「いい歯肉」

11月８日は「いい歯の日」。では、いい歯とは？　むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ…。確かにそのとおりなのですが、重要なことが欠けています。それは、歯の大切な役割“噛むこと”に欠かせない、歯肉が健康であることです。

11月8日



歯肉は、言わば歯の土台。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができてしまいます。ポケットが広がってくると歯はグラグラ、しっかり噛むことはできません。歯肉炎の予防には、まず歯みがき。歯はもちろん、歯肉の健康にも気をつかいたいですね。

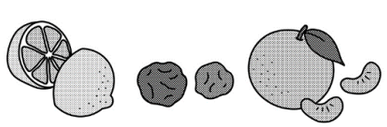
「唾液」は歯のガードマン！

「唾液」は１日に１～1.5リットルも出ているよ！

唾液をたくさん出すには？

よくかんで食べる

すっぱい食べ物を思い出す



レモン、梅ぼし、みかん…

こまめな水分補給

糖分のないものがオススメです。

唾液腺のマッサージ

耳の前から下～顎の先まで

自分の歯を大切にできていますか？

- □ 間食をよくする
- □ 甘いものが大好き
- □ あまり噛まずに飲みこんでいる
- □ 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- □ 歯みがきは１分くらいですぐ終わらせる
- □ 歯医者さんにしばらく行っていない

たくさんチェックがついた人は…

むし歯・歯周病になりやすい人！

このままだと、将来**自分の歯を残せなくなる**かも…。

80歳で20本以上自分の歯を残そうという**8020運動**を知っていますか？　20本以上で、ほとんどの食べ物を噛みくだけるのです。ずっとおいしく食べられるように、自分の歯を大切にしよう。

歯は鉄より硬いって本当？

❶ 本当だよ。歯の表面をおおっている**エナメル質**は、鉄よりも硬いんだ！

物の硬さを表す「モース硬度」という単位では…

チョーク	鉄	エナメル質	ダイヤモンド
1	4	7	10

❷ でも、硬くて丈夫な歯にも弱点があるよ。それが、**酸**！

口の中にいる細菌が糖分をえさにして作り出した酸で、**エナメル質**が溶かされてしまうんだ

❸ やっぱり、歯みがきが大切だね