

# ほけんだより

令和3年6月30日  
能美市立根上中学校  
保健室



めざせ  
パーフェクト!

## 歯・口のクイズ

with コロナ・口腔ケアで感染予防



Q1 歯の表面と鉄は、どちらがかたい？

A:歯の表面 B:鉄 C:どちらも同じくらい

Q2 乳歯と永久歯はどちらが丈夫？

A:乳歯 B:永久歯 C:どちらも同じくらい

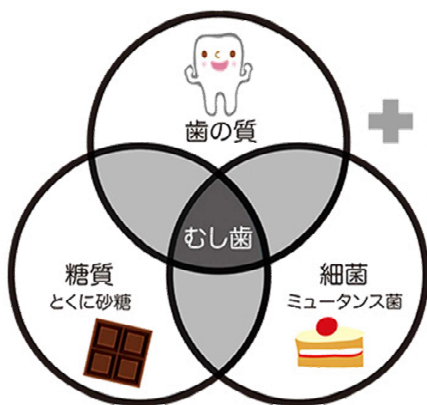
✳️歯は、人間の身体で最も固い組織である「エナメル質」が、「象牙質」「歯髓（神経）」を外側から覆っています。

Q3 むし歯になりやすい歯は？

A:前歯 B:奥歯 C:どの歯も変わらない

Q4 むし歯は進んでも歯みがきで治せる？

A:治せる  
B:治せないこともある  
C:治せない



✳️むし歯の原因には「細菌（ミュータンス菌）」「糖質」「歯の質」の3つの要素があります。

この3つの要素が重なったとき、時間の経過とともにむし歯が発生します。

丈夫な歯を育てるためには、歯の土台を作る良質なたんぱく質、歯の再石灰化のために必要なカルシウムやリン、これらがうまく働くためのビタミン（A・C・D）などの栄養素が必要です。バランスのよい食事を心がけましょう！

Q5 だ液がたくさん出る人は、むし歯になりにくい？

A:なりにくい  
B:なりやすい  
C:だ液とむし歯は関係ない

Q6 だ液が多く出るのはいつ？

A:寝ているとき  
B:起きているとき  
C:いつも変わらない



✳️だ液には、①消化作用（食べ物を消化する）②保護作用（お口の中に傷ができないように守る）③洗浄作用（お口の中を洗いきれいにする）④殺菌抗菌作用（細菌の侵入を防ぐ）⑤緩衝作用（お口の中を中和する）⑥再石灰化作用（むし歯を防ぐ）⑦排出作用（異物などを体から排除する）という働きがあります。

Q7 正しい歯ブラシの動かし方（歯のみがき方）は？

A:好きな方法でよい  
B:力を入れて大きく  
C:軽く小刻みに



ポイント①



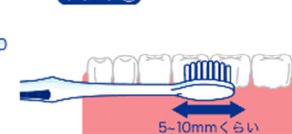
毛先を歯の面にまっすぐあてる

ポイント②



軽い力で動かす

ポイント③



小刻みに動かす

【答え】 Q1:A Q2:B Q3:B Q4:C Q5:A Q6:B Q7:C

# コロナ禍で急増!「マスク頭痛」

あなたは大丈夫?

新型コロナウイルス感染症予防のために、毎日着用することがあたり前となった「マスク」。実は今、マスクによって引き起こされる頭痛、「マスク頭痛」に悩まされている人が増えているようです。あなたの頭痛、もしかしたら「マスク頭痛」かもしれません。



## 原因 ①

### マスクの中はまるでサウナ!「熱中症状態」で頭痛に!



マスクをしていると、体温が36.0℃であっても、マスクの内側は40.0℃以上に簡単に上がってしまいます。熱い空気は息苦しいので、人は自然と深呼吸するようになります。深呼吸は大きな筋肉(横隔膜や肋間筋)を動かすので、体が熱を生み出し、吐く息の温度も上昇します。吐く息の温度が上がると、脳に近い口周りの血流量が増えて、頭の血管が広がり片頭痛につながってしまうのです。

さらに、マスクをしたまま運動をすると、体温や吐く息の温度が、いつも以上に上昇。そのうえ、呼吸の回数が増える割に換気がうまく行われなくなり、より頭痛が起こりやすくなるので、注意しましょう。

### 「マスク熱中症」による頭痛にも要注意!!

暑い時季に気をつけたいのが熱中症による頭痛です。マスクをして身体の負担が増すと、熱中症のリスクは高まります。熱中症を予防するためには、「のどが渴いた」と感じる前に水分補給をすることが鉄則です。

## 原因 ②

### マスクによる「二酸化炭素過多状態」が、片頭痛を引き起こす!

マスクをしていると、自分が吐いた息をまたすぐに吸うこととなります。すると、結果的に二酸化炭素を多く含んだ空気を吸うことになり、脳が二酸化炭素過多の状態になってしまいます。頭の中には、脳に酸素と栄養を供給するための血管が張り巡らされていて、絶えず脳に血液を送っています。二酸化炭素がこの血管を最も強く広げる科学的因子です。そのため、片頭痛を引き起こしてしまうのです。

## 原因 ③

### 耳かけによる「首のコリ」が、緊張型頭痛の原因に!

マスクをしている間は、耳かけのゴムで両耳が固定されています。すると、徐々にこめかみの筋肉やあごの筋肉、首の筋肉に負荷がかかります。そのうえ、マスクを着用していることで表情筋も使わなくなり、首の筋肉の負担になります。こうして、強い首コリが引き起こされてしまい、それが原因で緊張性頭痛が起きてしまいます。



人との距離を十分にとって、

○1時間に1分程度、マスクを外しましょう。

○1時間に1回、水分補給をしましょう。

そのほかにも、自分にあったサイズのマスクをすること、  
たまに顎を動かすことも効果的。

「マスク頭痛」を  
防ぐには  
どうしたら  
いいの?