

保健だより 6月

中間テストも終わり、少しだけホッとしていることでしょう。

6月に入り、各地ではそろそろ梅雨入り宣言をはじめます。これからはジメジメと蒸し暑い日や梅雨寒と言われるような日もあります。気温や天候に身体がついていかず体調を崩しやすい季節です。3週間後には県体予選もあります。実力を十分発揮できるように、体調もしっかりと管理しましょう。

体が暑さの始まりに慣れていないこの時期なので熱中症にも十分注意してね。



6月の保健目標

- ・歯と健康
- ・食中毒の予防

6月の食に関する目標

- ・よく噛んでたべよう



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！

6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。

「8020運動」を知っていますか？80歳まで自分の歯を20本以上残そうという健康目標の一つです。12歳前後に乳歯から永久歯に完全に生えかわると、その歯を80歳まで維持することはなかなか出来ないことです。自分の歯で食べるのと入れ歯で食べるのとでは味や咀嚼に違いが出ます。野生動物も歯がダメになると生きてはいけないとか。年齢を重ねても健康でいられるためにも「歯が健康」であることはとても大切なことです。

平成23年度の12歳で、むし歯のある人の割合は45.9%でした。昭和62年度の調査では、92.4%もありましたが、年々むし歯のある人の割合が減少してきています。現在は、歯周病という新たな問題が出ています。～「平成23年度歯科疾患実態調査」厚生労働省参考（この調査は6年毎に実施）～

ちなみに、本校のむし歯のある人の割合は、昨年度9.0%、受診率も過去最高の90.0%でした。さすが錦中生は、歯の衛生管理はバッチリ出ています。しかし、歯周病の原因である歯垢の付着・歯肉炎になりかかっている生徒が増えてきていることも課題です。

歯ブラシ・コップ・手鏡・タオルを持参しましょう！



☆☆☆ 「君の歯は」 ☆☆☆

- ★目的 正しい歯磨きの方法や、自分の磨き方や咀嚼の癖を理解するため
 - ★期間 6月2日（金）～9日（金）
 - ★昼食後の歯磨きを実施します。
- 終礼時に保健委員会が昼食後の歯磨きをした生徒の数を数え、表示します。



今年も保健委員会が取り組みます。

保健委員会が作成したプレゼンを、昼食を食べながら見た後に、

1年生：咀嚼判定ガムで自分の噛む力を知る体験

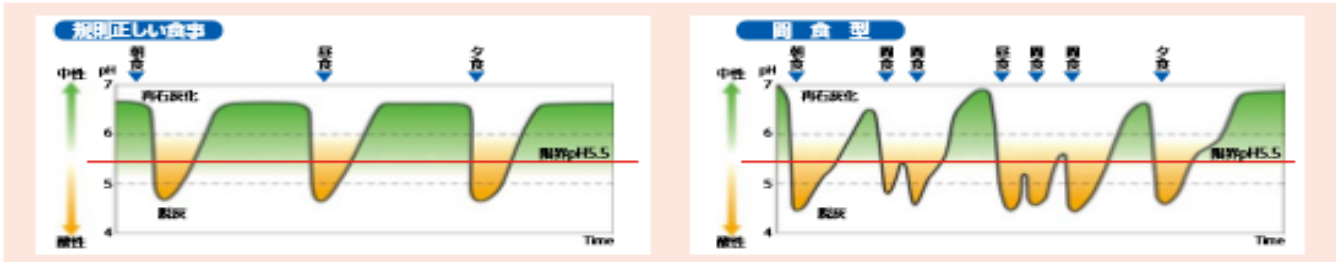
2年生：歯に食べ物のカスがどのようにつくか体験

3年生：歯垢染め体験

各学年ごとに体験します。

むし歯・歯周病予防の基本は清潔に保つこと

口の中はもともと中性 (pH7) に保たれています。糖分を含んだ食べ物を食べると口の中は酸性になります。口にものが入った状態が続くと、歯のエナメル質が酸で溶けはじめ(脱灰)てしまいます。でも、口の中を空っぽにしておけば、だ液が酸を解消してくれ溶けはじめた歯をもとどおり再石灰化してくれます。



石川県教育委員会保健体育課資料引用

CHECK 1 歯周病

- 1 朝起きたとき口の中がネバネバする。
- 2 歯みがきすると出血する。
- 3 口臭が気になる。
- 4 歯肉がむずがゆかったり、痛みがある。
- 5 歯肉が赤く腫れている。
- 6 硬いものがかみにくい。
- 7 歯と歯の間に物がはさまる。
- 8 前歯が出たり、歯にすき間ができた。

チェック数 0
これからもきちんと歯みがきと歯科検診をしましょう。

チェック数 1~2
歯周病の可能性がります。歯みがきの指導を歯科で受けましょう。

チェック数 3以上
初期あるいは中等度歯周炎以上に行進しているおそれがあります。受診しましょう。

知っておきたいフッ素の利用

フッ素は口の中にイオンとして微量存在することで、脱灰を抑え再石灰化を促進する作用があります。フッ素は、低濃度のフッ化物を日常的に家庭で応用すると高い効果をもたらします。フッ素入り歯磨剤を使用した後は、うがいは15ml(大きさ1杯)の水で最小 限にし、歯みがき後1~2時間は飲食しないことで 定着します。



CHECK 2 身につけておきたい習慣

セルフチェックをしてみよう!

- 1 **セルフケアとプロフェッショナル(プロ)ケアの習慣**
 - 朝食後、就寝前の歯みがきをしている(セルフケア)
 - かかりつけの歯科医院で歯石除去や歯の検診を定期的に行っている
- 2 **正しい歯みがきの習慣**
 - 歯みがきで歯がつるつるにできている
 - フッ素入り歯磨剤やフロスを使っている
 - 自分の歯並びにあった歯みがき方法を知っている
- 3 **正しい食習慣**
 - 朝食をきちんと食べている
 - 夕食が不規則でない
 - 間食や夜食が多くなっていない
 - 間食は時間と量を決めている
 - 水分補給は糖分のないものに行っている

歯と口の健康づくりはセルフケアだけでは、完全ではありません。プロのケアで歯周病になりにくい口内環境を整え、引き続き毎日のセルフケアで維持することが重要です。

プロケアとは???

- 検診や処置の内容
 - ・歯肉、むし歯のチェック
 - ・歯石除去、クリーニング
 - ・歯みがき指導

※年に3~4回のプロケアをおすすめします。

言葉の発音がきれいになり
顔の表情も豊かになります

脳の働きを活発にします

味覚の発達を促します

肥満を防ぎ
生活習慣病を予防します

歯の病気を防ぎ
口臭を少なくします

がんを防ぎます

元気が湧き
ストレス解消につながります

胃腸の働きを促進します

噛むことの8大効用

かみごたえのある食品を選んで食べよう!

100回	70回	40回	20回
フランスパン 108	たくあん巻 84	野菜炒め 92	煎餅 30
とこの漬物 220	焼きモヤシ 82	サンマの塩焼き 60	カレーライス 23
がん 550	かりんとう 98	りんご(皮つき) 82	紫をす 25
		ごぼう 60	グアタン 32
		焼き魚 50	ずき菜 34
			ピザ 29

8020 (ハチマルニイマル) 運動

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動

噛ミング30(カミングサンマル)運動

「ひとくち30回以上噛むこと」を目標とし、より健康な生活を目標そうという運動

