

6月のほけんだより

2022. 6
東和中学校

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」。歯周病やむし歯を予防するためには、原因となる歯垢や歯石について正しく知り、「歯を守る習慣」を作ることが何よりも大切です。この機会にしっかり知りましょう。

あらためて考える「噛むこと」の大切さ

私たちの生活を支える主要素のひとつである「食」。栄養のバランスなどを考えて“何を食べるか”もちろん重要ですが、“どう食べるか”一すなわち、食べ方の面で注目したいのが「噛むこと」の大切さです。食べ物をよく噛んで食べることによって、私たちはさまざまな効用を得ることができるのです。



噛むことの効用とは？

あごの骨や筋肉が鍛えられる



食べすぎを防ぐ → 肥満防止



※唾液がたくさん出ると…食べ物の消化を助ける、口の中を洗い流してむし歯や歯周病を予防する、味覚を発達させる、滑舌がよくなる

よく噛んで食べるためには？

ひと口の分量を少なめにする



「ながら食べ」をしない

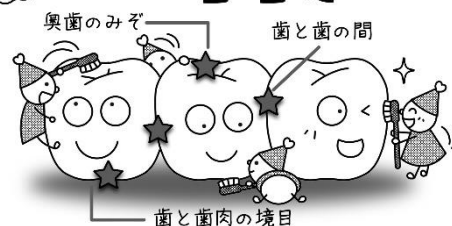


食べるときには、ひと口ごとに30回くらい噛むことが理想とされています。噛む回数を自分で数えたり、ひと口ごとにお箸やスプーン、フォークを置いて食べたりすることも効果が期待できます。まずは自分で、噛むことを少しずつでも意識してほしいと思います。

保健目標

口腔の健康を考えよう

歯みがき、うがいに集中!



Good morning ☆



歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石!



歯周病

歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にとまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



むし歯

歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

健康診断の結果をお知らせします

今年度からお知らせの様式が一部変わりました

結果のお知らせを見て、早めの受診をお勧めします。

内科・・・白色の紙と水色の紙（整形外科用は水色です。）

歯科・・・黄緑色の紙（歯科検診を受けた生徒全員に渡しました。受診のおすすめの欄に○がついている場合は早めの受診をお勧めします。）

視力・・・オレンジ色の紙

聴力・・・白色の紙

眼科・・・オレンジ色の紙（1年生のみ）

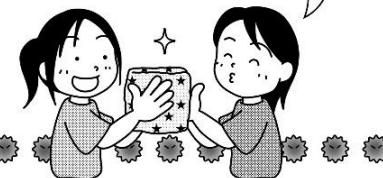
自分の身体の状態を知ってください。

検査・治療をすすめられたら



早めに受診しましょう

感染症予防



ハンカチ・タオルの貸し借り!? ウイルスの受け渡しになっちゃうよ?



ぼくはむし歯菌

