

ほけんたより6月

NO. 3

平成30年5月31日
輪島中学校保健室

6月保健目標

歯と口の、健康について考えよう



5月に校医検診、歯科検診、尿検査が終了し今年の体の点検もあと少しです。新年度から2ヶ月、夏休みまであと1ヶ月半、1学期の折り返しを過ぎました。6月7月は、3年生は部活動の締めくくりに入ってきます。ケガや体調不良で自分の力が出せないのは悔しいです。そうならないように、慎重に行動し、考えて生活して下さい。

来週から夏服に衣替えです。下着を着ると暑いからと言って、着ていない人がいますが、お腹を冷やしたり、皮膚が汗でべたついて皮膚炎になったりします。さわやかに白など薄い色の下着を着てきて下さい。



たばこによる死亡の1割は…?

問題 空欄を埋めましょう。

たばこが原因で毎年700万人以上の人々が死亡している。そのうち600万人は直接の喫煙によるものであり、約89万人は非喫煙者で_____によるものである。(WHOファクトシートより)

答えは「受動喫煙」。自分は喫煙していないのに、周りに漂うたばこの煙を吸ってしまうことです。なんと、たばこによって亡くなった人のうち1割以上は受動喫煙が原因なのです。

毎年5月31日は世界禁煙デー

WHOは5月31日をWorld No Tobacco Dayと定め、日本もたばこの煙のない社会を作ろうと奮闘中です。



健康診断



耳鼻科検診

1年生全員が対象です
午後、輪島病院で受けます
14日(木) 1年1組
19日(火) 1年2組
26日(火) 1年3組
27日(水) 1年4組

心臓検診

15日(金) 13:20~
1年生全員が対象です
学校で行います



歯科検診が終わりました。歯科医の笹谷先生がたくさん
さんの生徒に伝えていたのは「**中学・高校が大事!**」
という言葉です。「今のままの歯みがきを続けていたら
むし歯や歯周病になるよ」と言われ、歯科衛生士さんに
正しい歯みがきの方法を教わっている人が何人もいま
した。反対に「合格!」と言われた人も多かったです。
教わった歯みがきを忘れず、怠らず実践し続けることが

出来れば大丈夫。来年
は「合格!」と言われ
るようにがんばろう。

今年の検診で口臭を
気にしている人がいま
した。口の中のケアが
良くない場合と内科的
な原因がある場合、不
規則な生活やストレス
でも起こります。

他にも、相談や歯垢
の残り具合を調べたい
時は、保健室へ来て下
さい。



気になる? 気になる! 口臭について

口臭の主な原因としては、以下のようなものとされています。

●朝起きた直後や
空腹時など、
誰でもあるもの
(生理的口臭)



●ニンニクやネギなど、
においの強い食べ物を
食べたことによるもの



●歯周病や呼吸器、消化器の
病気によるもの



●緊張やストレス、不規則な生活から
唾液が減ったことによるもの



他にも、実際には口臭がないのにあると思ひ込み、過度に気にしてしまうケース(心因性口臭)もあります。一時的なものであれば心配いりませんが、気になる場合は歯科医院での相談・受診をおすすめします。

また、口臭の予防には歯・口の中の清潔が重要であることは言うまでもありません。まずは、自分の歯みがきが十分にできているか、チェックすることもお忘れなく。

友だちよ、歯が黄色い...?

歯が黄ばんで見えるのは、
こんな理由が考えられます。

..... 個人の歯の性質によるもの

歯の表面を覆うエナメル質は、無色透明。その中に
ある象牙質は黄色味を帯びています。エナメル質が薄
かったり、透明度が高い人ほど象牙質が透けて黄色に
見えるのです。

..... 飲食物による着色

コーヒーや紅茶、お茶、カレーなどの着色で歯が黄
ばむこともあります。大半は、毎日のブ
ラッシングで落とせます。

「白い歯でいたい」と思うなら、日々
のていねいな歯みがきを心がけましょう。

よく噛むために今日からできるプチ工夫

よく噛んで食べると、唾液がた
くさん出ます。唾液は消化吸収を助ける他、
食べかすを洗い流してむし歯を防ぐ効果も
あります。また、よく噛むと満腹感が得ら
れるので食べ過ぎを防ぎ肥満予防にも効果
的。そこで、よく噛むための、ちょっと一工夫。

- ・一気にたくさん口に入れない
- ・しゃく中は一度箸を置いてみる
- ・飲み物で流し込まない

目指すは1口30回。いきなりは難しいと
いう人は、いつも飲み込むタイミングで、
あと5回プラスすることから始めよう。