

# かわいくてかわいい

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ります。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



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、以下のようなものがあるとされています。

- 朝起きた直後や空腹時など、誰でもあるもの（生理的口臭）



- 歯周病や呼吸器、消化器の病気によるもの



- 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



- 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い込み、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。

歯科検診が終わりました。歯科医の笹谷先生がたくさんの方に伝えていたのは「中学・高校が大事！」という言葉です。「今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。



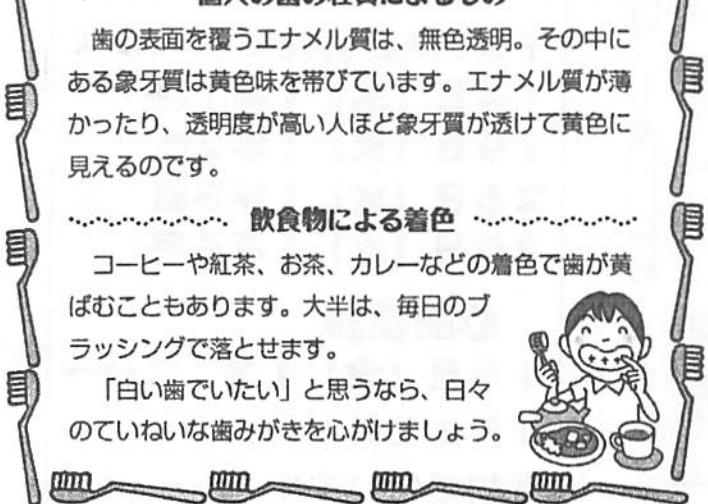
## ちぢみも、歯が黄色いも、歯が黄ばむ

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

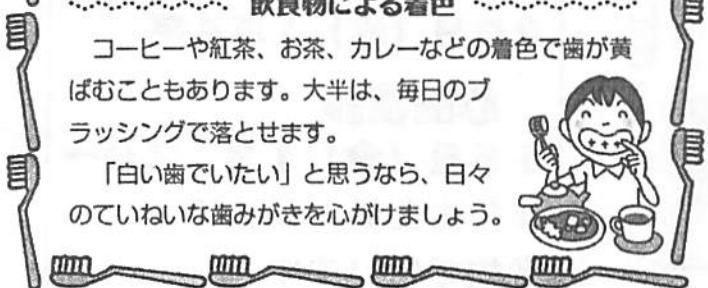
歯の表面を覆うエナメル質は、無色透明。その中にある象牙質は黄色味を帯びています。エナメル質が薄かったり、透明度が高い人ほど象牙質が透けて黄色に見えるのです。



### 飲食物による着色

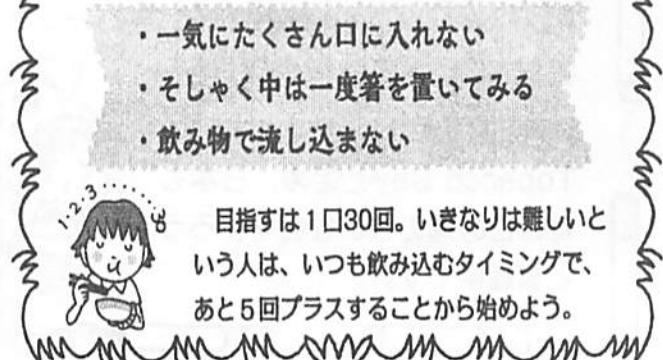
コーヒー、紅茶、お茶、カレーなどの着色で歯が黄ばむこともあります。大半は、毎日のブランシングで落とせます。

「白い歯でいい」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3つの工夫

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、ちょっと工夫。



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

目標は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。