

# ほけんだより 6月号

H28. 6. 9

東中学校保健室

## 6月4日～10日は、口と歯の健康週間です

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。この機会に自分の歯みがきのしかたや歯肉の状態をチェックしてみましょう。また、食生活についても考えてみましょう。

### 歯と口の健康を守るために見直してみましょう

#### 【好き嫌いをせず、よくかんで食べよう】

- カルシウム→丈夫な歯や骨を作る土台です …牛乳、乳製品、小魚など
- ビタミン D→カルシウムの吸収をよくします …イワシ、サンマ、シイタケなど
- 食物繊維→かむことで唾液を出し、食物繊維で歯をきれいに掃除します …海藻類、ごぼう、キノコ類など
- 好き嫌いせず、バランスよく食べることと、よくかんで食べて、むし歯菌がつくる「酸」を中和してくれる唾液をたくさん出しましょう。

#### 【間食のだらだら食いは、しないようにしましょう】

食事や間食(おやつ)をとると、歯垢(プラーク)が出す酸によって口の中が酸性に傾き、PH(ペーハー)が5.5以下になると歯の表面からカルシウムやリンが溶け出します(脱灰)。この時間が、むし歯になりやすい時間になります。

食べる回数が増えると酸がつくられる回数やカルシウムなどが溶け出す回数も増えることから、むし歯になりやすくなります。

#### \* 間食についての対策

- 間食の回数を減らす
- 食べたらずぐ歯みがきをして「酸」を作り出す「歯垢」を落とす

#### 【歯みがきは、いつすればよいのでしょうか？】

一日3回食後にていねいにみがきましょう。そして、夜寝る前の歯みがきも忘れずにみがきましょう。




#### 【なぜ寝る前の歯みがきが必要なのでしょうか？】

その疑問を解くキーワードは「唾液」です。口の中の天然のうがい液ともいわれる唾液は、一日に1.5～2リットルも分泌されます。唾液は、いつも口の中の細菌を洗い流しています。

寝ている間は、天然のうがい液である唾液が減ってしまい、口の中の細菌や歯垢が増えてしまいます。このことから、寝る前の歯みがきは、とても重要なのです。

## 梅雨に入りました

### 梅雨時の生活 こんなところに気を配ろう

<p>体を清潔に。 気持ちよく過ごそう</p> <p>湿気が多くバタつく季節... 突然の雨にうたはることも...</p>  <p>替えの下着・体操服・くつ下・タオルなどを準備しておこう。</p>	<p>食中毒に注意しよう</p> <p>予防の基本は手洗いですが、 食べ物の消費期限や、 火の通り具合にも注意しよう。</p>  <p>冷蔵庫を過信しない！ 大丈夫？</p>	<p>晴れた日も有効に使おう</p> <p>窓を開け風を通してカビ予防。</p>  <p>外に出て体を動かすと 心もスッキリ、ストレス発散。</p>
---	--	---

**菌が増殖します**



ペットボトルに直接口をつけて飲むと、飲み口から飲み物へ、口の中の常在菌が入ります。この状態で常温のまま放置しておくと、ペットボトルの中で菌が増えてしまいます。

ペットボトルは持ち運びに便利なので、出かける時に持って歩いたりすることもあるでしょう。一度開け、口をつけて飲んだものは、特に早めに飲みきりましょう。

口の中の常在菌については、普段は気にしなくてもよいのですが、ペットボトル内等で菌が増殖した飲み物を体の抵抗力が落ちている時に飲むと、おなかをこわす原因になります。

### 光化学スモッグに注意です。

光化学スモッグとは、自動車の排気ガスや工場の煙などが紫外線と結びついて起こる化学反応です。6月から8月、9月に発生することが多く湿度や気温が高く、風のない、むし暑い日によく発生します。

体への影響としては、咳が出たり、のどが痛くなったりする他、目がチカチカする、頭痛、めまいなどの症状がでます。注意報がでたら、できるだけ屋外での活動は避けるようにしましょう。症状が出た場合は、うがいや洗眼をし、安静にしましょう。息苦しい、吐き気がするなどの症状がひどい場合は、医療機関を受診しましょう。