

ほけんだより



がつ

6月

令和3年6月9日

小平市立上水中学校保健室

じめじめと蒸し暑い季節になりました。気温や湿度が高くなり天気が不安定なこの時期は、体調を崩しやすいです。気候に合わせて服装を変える、バランスのよい食事や睡眠をしっかりとするなどの工夫をして体調を整えましょう。



6月4日～6月10日は歯と口の健康週間

☆歯肉炎を予防しよう

歯肉炎とは・・・歯肉（歯ぐき）に炎症が起きて赤く腫れたり、出血したりする状態のことを言います。歯肉炎は誰にでも起こりえます。

☆歯肉炎の原因はなんだろう

歯肉炎の原因とは・・・磨き残した歯垢（プラーク）です。歯垢の中の細菌の毒素や酵素が、歯を支える組織を刺激すると、歯肉が炎症を起こします。



☆やってみよう ～歯肉炎セルフチェック～

- ☐ 朝起きたとき、口の中がネバネバする
- ☐ 歯磨きをすると血が出る
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯ぐきが赤く腫れてブヨブヨしている
- ☐ 歯茎が痛い
- ☐ 硬いものが噛みにくい

当てはまる項目が多い人は、歯医者を受診することをおすすめします。

歯肉炎予防の基本は“丁寧な歯みがき”です

歯肉炎の原因は歯に付着している歯垢（プラーク）です。歯垢は生きた細菌のかたまりで、色は乳白色、水に溶けにくいという性質があります。特に歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目に歯垢が残しやすいので、丁寧な歯みがきできちんと取り除きましょう。

☆できていますか？歯みがきの基本

①歯ブラシの毛先を歯面（歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間）にきちんと当てましょう。

②毛先が広がらない程度の軽い力で磨きましょう。

③小刻み（5～10mmを目安）に歯ブラシを動かし、1～2本ずつ磨きましょう。

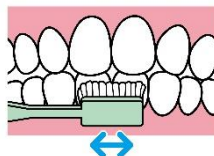
磨き残しが多い部分



歯と歯ぐきの境目



歯と歯の間



鏡を見ながら磨くと磨き残しが少なくなります。

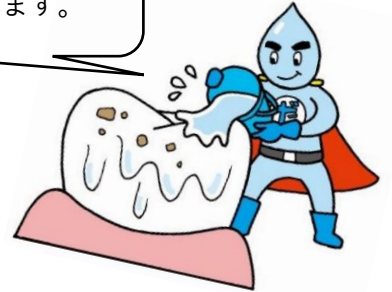
☆唾液の働きを知ろう



食べ物をゆっくりとよく噛んで食べると、口の中にたくさんの唾液が分泌されます。唾液にはこんなに多くの良い働きがあります。

- ☆消化を助ける
- ☆しゃくや飲み込みの補助をする
- ☆口の粘膜を保湿・保護する
- ☆口の中をしめらせて発音をスムーズにする
- ☆食べ物の味を感じやすくする
- ☆食べ物のカスや細菌を洗い流し、口臭やむし歯を予防する
- ☆抗菌作用をもつ成分が含まれているので口を通して細菌が体に入ることを防ぐ

唾液は、1日あたり、1リットルから1.5リットル程度分泌されます。



☆食事をするときはよく噛んで食べよう

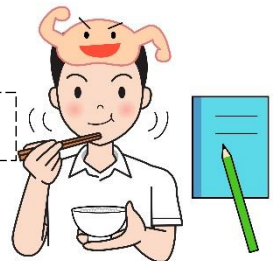
噛むことは、食べ物を細かくするだけでなく、消化を助けたり、全身を活性化させたり、いくつかの重要な働きをもっています。みなさんは食事のとき、食べ物を何回噛んでから飲み込んでいるか、意識したことはありますか？一口、30回噛むことを目標に食事をしてみましょう。



よく噛んで食べることで、脳にある満腹中枢が働き、満腹感が得られて、食べ過ぎを防止します。

よく噛んで食べることで、脳に酸素と栄養が送られ、脳が活性化します。

よく噛むことで、あごの発育を促したり、味覚を発達させたりします。味覚が発達すると、素材そのものの味がよく分かるようになります。



☆歯と口の健康クイズ

Q 1.むし歯になりやすい歯は？

- ① 前歯
- ② 奥歯
- ③ どの歯でも変わらない

Q 3.むし歯は歯磨きで治すことができる？

- ① 歯磨きでは治すことができない
- ② 丁寧に歯磨きをすると治すことができる

Q 2.唾液が多くでるのはいつ？

- ① 眠っているとき
- ② 起きているとき
- ③ いつも変わらない

Q 4.乳歯と永久歯はどちらが丈夫？

- ① 乳歯
- ② 永久歯
- ③ どちらも同じくらい



クイズの答え

Q 1.②

Q 2.②

Q 3.①

Q 4.②

