



令和3年11月8日
小平市立上水中学校保健室



11月8日は…いい歯の日

11月8日は「いい歯の日」です。みなさんは、食事のときしっかりと噛んで食べていますか？しっかりと噛んで食べることで、身体にいい効果がたくさんあります！！

むし歯の予防

よく噛むと唾液がたくさん出ます。唾液は、むし歯や歯周病の原因となる細菌が歯に付くことを防ぎます。

肥満の予防

よく噛んで食べると、満腹感を感じるのが早くなるので、食べすぎを予防することができます。

身体の免疫力の向上

よく噛むことによって脳の中の神経細胞が活発になり、病気などの外敵から身を守る免疫力が高くなると言われています。

学習能力の向上



噛むことによって脳の中の血行がよくなって脳細胞のはたらきが活発になり学習能力が上がると言われています。

いつまでも
いい歯でいるには？

11月8日は
「いい歯」
の日です



・栄養バランスのとれた食事をしよう。
・歯医者さんで定期的に健診してもらおう。

消化吸収がよくなる

食べ物を細かく噛み砕くことによって、胃や腸での消化・吸収がされやすくなり胃腸の調子が良くなります。

運動能力の向上

運動能力に優れている人は、放置されたむし歯が少なかった。また、噛む能力が高く、しっかりと噛んでいる子どもが、懸垂・幅跳び・50m走などの記録がよかったという報告があります。

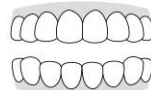
顔の筋肉のバランスがよくなる

噛むことによって顔全体の筋肉が鍛えられ表情が豊かになります。



あごの発育を助ける

よく噛むことで、あごの骨や筋肉が成長します。噛まないとかごは成長しません。あごが成長しないと、歯が生える場所ができないため、歯並びが悪くなる大きな原因にもなります。

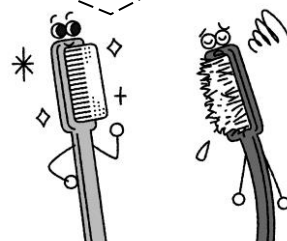


★豆知識 スウェーデンの歯医者事情

「治療」より「予防」を…

スウェーデンでは歯医者は「むし歯を治療してくれるところ」ではなく「むし歯を予防してくれるところ」です。プラークコントロール（歯垢がとれているか）や、歯磨き指導等、定期的な歯医者への受診による、むし歯にならないための「予防歯科」を国民に義務化しています。スウェーデンでは80代の歯の現存数平均が21本、日本は13本となっています。

歯ブラシの変えるタイミングは1ヶ月を目安にするといいと言われています。毛先が開き弾力のない歯ブラシは、すぐに新しいものと交換しましょう。



★引き続き、感染症対策に御協力よろしくお願いします★

学校生活中、毎日必要な3点セット **健康観察表**・**マスク**・**ハンカチ**

毎朝、お家で健康観察をお願いしているのは、自分の体調が良好なのか確かめるため、毎日検温することで、体調の変化に早く気付くことができるためです。

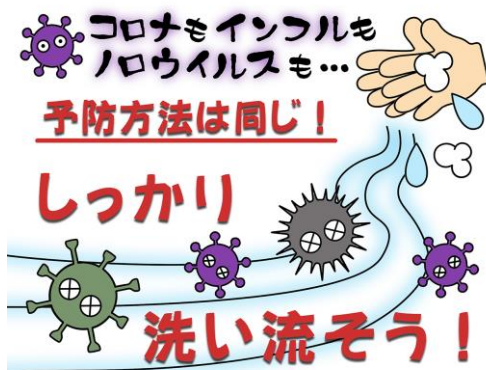
これから、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザや感染性胃腸炎など様々な感染症が流行します。今まで以上に、毎日の検温・健康観察を大切にしてください。校内での感染症の拡大を防ぐためにも、朝から体調が悪い場合は無理をせず、お家で休養してください。御協力よろしくお願いします。



正しく体温を測ろう

- ★体温計の先が、脇のくぼみの中央に当たるように、斜め下から押し上げるようにして挟む。
- ★体温計を挟んだら、脇をしっかり閉じて、反対の手で肘を押さえる。

寒くても、しっかりと石けんを使って手を洗おう！



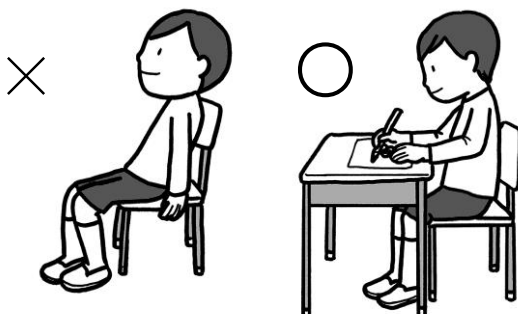
感染症予防の基本は手洗いです。大切なのは、石けんを使い、20秒以上洗うことです。寒くなると冷たい水で手を洗うことが嫌だな…と感じたり、指先だけ簡単に洗って、手を洗ったつもりになっている人はいませんか？

石けんを使いしっかりと手を洗わないと、手に付いたウイルスを洗い流すことができません。毎日健康に過ごせるように、寒さに負けず、石けんを使いしっかりと手を洗いましょう。

意識して姿勢を見直そう

正しい姿勢とは、体に負担の少ない姿勢のことです。姿勢が悪いと、背骨が曲がったり、内臓が圧迫されたりします。勉強中や食事中に足を組んだり、下を向いて長時間スマートフォンをいじったり、だらんとソファに寄りかかってゲームをしている人はいませんか。ずっと下を向いていると首の筋肉に負担がかかり、さらにそれをカバーしようとして肩や背骨など、他の部位に余計な負担がかかります。余計な負担は、体全体の歪みの原因になります。

また、姿勢は学習面でも大切です。姿勢が悪いと内臓が圧迫されるので、酸素を吸い込む量が不足します。姿勢を正すことで、脳にしっかりと酸素を送り込め、全体の血流も良くなります。集中力がアップしたり、長時間勉強していても疲れを感じにくくなったりします。



正しい姿勢

- ・あごをひき、背筋を伸ばす。
- ・椅子に深く腰掛ける。
- ・股関節と膝は直角になるようにする。
- ・足の裏を床につける。
- ・身体と机の間は握り拳一つ分くらい空ける。