



平成29年11月2日
練馬区立開進第四中学校

紅葉が美しい季節です。ところで、なぜ落葉樹は秋から冬にかけて葉を落とすのか知っていますか。木は根から吸い上げた水分を葉から蒸発させています。それを防ぐために葉を落とすのです。冬支度をしているのです。これから、かぜやインフルエンザが流行り始めます。手洗いや服装の工夫などできることから備えていきましょう。また、歯みがきもインフルエンザ予防に有効です。インフルエンザウイルスを取り込みやすくしてしまう細菌が口の中にいます。これを歯みがきで取り除くことで、感染しにくくなります。

11月8日は「いい歯の日」

後期保健委員会では、「歯みがきフライデー」ではなく「歯みがきエブリデー」で毎日行うのが良いのではないかという意見が出ました。歯みがきは食事の後に毎回行うのがベストです。歯みがきはむし歯予防だけではなく、歯周疾患の予防にもなります。80歳になってもおいしく食べ物を食べるためには、中学生の今から歯を大切にすることが大切です。給食後の歯みがきは金曜日だけではなく、毎日みがきましょう。

Q. どうして歯周病になるの？

A. 細菌感染で起こります

歯みがきが不十分だと、口の中にある細菌がネバネバした物質を出して歯にくっきます。この細菌が毒素を出して歯ぐきに炎症を起こし、歯周病を引き起こします。

Q. どうやったら治るの？

A. 根本的に治すには、
正しい歯みがきが不可欠！

歯みがきで治ることもあるのですが、気になる症状があったら歯医者さんへ。ただし、治療を受けても正しい歯みがきを継続しないと再発します。

カギは正しい歯みがき！



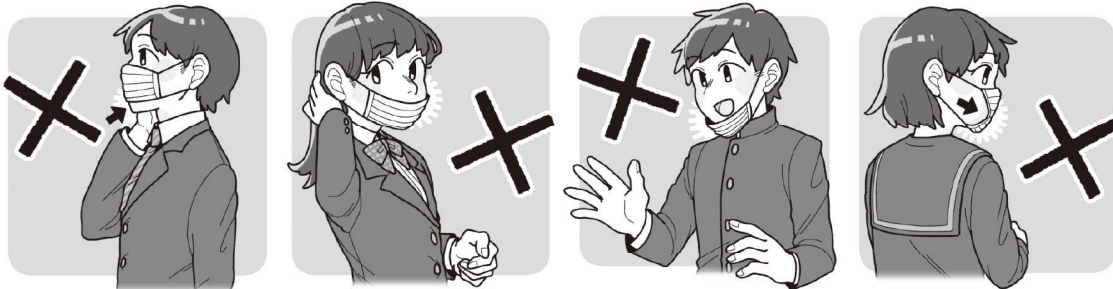
- ・鏡で歯を見ながらみがくべし
- ・歯ブラシは小刻みに動かすべし
- ・毛先が広がらないくらいの、軽い力でみがくべし
- ・歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間は念入りにみがくべし



4月の口腔健診後、受診が必要な人でまだ受診していない人は早めに受診しましょう。11月6日に歯みがきフライデーの表彰を行います。優勝は3C、準優勝は1Cです。賞は逃しましたが、2Aは金曜日に歯ブラシを忘れないよう独自の取り組みを行いました。また、1D女子も男女別だと2位という結果でした。後期も歯みがきフライデーを行います。引き続き給食後に歯みがきをしましょう。

マスクは正しくつけましょう。

間違ったマスクの付け方



あごが出ている

鼻が出ている

あごにマスクをしている

隙間がある

正しいマスクの付け方



①マスクを広げる

②上部分を鼻に合わせる

③あごの下まで伸ばす

④顔にフィットさせ耳にひもをかける

※マスクは咳や鼻水の出ている人は必ずつけるようにしましょう。

カゼ・インフルエンザ

鼻呼吸のいいところ

フィルターがある

空気の中には、目に見えないけれど、ちりやほこり、ウイルスや細菌がいっぱいです。でも、鼻の中にはフィルターがあります。鼻毛と線毛そして粘液です。鼻の中に入った大きな異物は、鼻毛で取り除かれます。すり抜けた小さな異物も、粘膜から出るべたべたした粘液や線毛の動きで知らないうちに飲みこまれ、無力になります。

加湿器の働きをする

鼻の毛細血管が、空気を体温に近い温度まで温めます。また鼻の中は湿っているので、空気の湿度も上がります。こうしてウイルスが苦手な高温多湿の環境ができあがります。

口呼吸のダメなところ

ウイルスを追い出す線毛は、のどにもあります。でも口呼吸で鼻が乾燥すると、線毛はへたっとうまく働けません。ウイルスや異物がいっぱいの乾いた冷たい空気が、直接体の中に入ってしまいます。

口の健康

鼻呼吸のいいところ

だ液で口の中がうるおいます

口呼吸のダメなところ

口の中が乾燥して、だ液が減ってしまいます

だ液がなぜそんなに大事なの？

むし歯や歯周病を予防

だ液は食べもののかすを洗い流すだけでなく、食後に酸性になった口の中を中和して、むし歯ができにくい環境を作ります。また、だ液の中のミネラルは、少しのむし歯なら元に戻してくれます。

それに、歯垢の中の歯周病菌が増えないように、口の中を浄化しているのもだ液です。

口臭を防ぐ

口臭の原因は口の中の細菌が増えること。だ液の働きで細菌が増えるのを抑えます。

だ液は、よくかむとたくさんでます

