



平成30年6月19日
練馬区立石神井西中学校
保健室

東京も梅雨入りし、雨の日が多く寒暖差があったり、ジメジメし体調も気分も不安定になりがちです。昼休みに外で遊べなかったり、部活がオフになったりするとつまらないなあと感じるかもしれません。でもたまには休憩してみたり、読書をしてみたりとゆっくり過ごしてみても、どうでしょう？

6月病・・・！？



食べること以外の歯の役割



発音を助ける

歯が正しい位置にあると唇や舌を安定し、発音を助ける役割があります。

顔の形を整え、表情を作る



歯があることで口の周りの筋肉が正常に働き、豊かな表情を作ることができます。



全身のバランスを整える

歯が抜けたりむし歯になるとかみ合わせが変わり、姿勢が悪くなり全身のバランスが崩れます。

唾液の働きを知ろう！



①食べ物を飲み込みやすくする

食べ物はしっかり噛み砕くことで細かくなります。そして、細かくなった食べ物と唾液が混ざって水分が増し、飲み込みやすくなります。

②消化を助ける

唾液の中に含まれる消化酵素が食べ物と混ざると、食べ物が軟らかくなり、消化しやすくなります。

③むし歯になりにくくする

口の中が酸性に傾いてしまうと、むし歯になりやすくなりますが、唾液が口の中を中性に保ち、むし歯を防ぎます。

④歯を保護する働き

細菌（ミュータンス菌）によって発生した酸で表面が溶けた歯を再石灰化します。

⑤体内への細菌侵入をブロックする

口から体の中に入ろうとするさまざまな病原菌とたたかう働きがあります。

⑥食べ物を「美味しい」と感じる

食べ物が唾液と混ざらないと、味を感じるできません。唾液の中に溶け込んだ食べ物の味成分を、舌で感じています。

スポーツドリンクはほどほどに！

熱中症対策や水分補給というとスポーツドリンクをイメージがする人も多いと思います。運動時に必要なミネラルなどが含まれていますが、実は酸性で糖分が多く虫歯になりやすく、肥満の原因にもなります。多く汗をかいたり、運動をする時はスポーツドリンク、それ以外は水やお茶などにすると良いでしょう。

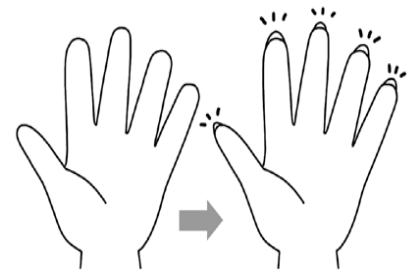
スポーツドリンクには
スティックシュガー
10本分くらいの
糖分が入っています。



フールが始まる前にチェック！！！！

みなさんの爪をみると、時々とても長い人がいたりします。ついつい忘れてしまったり、おしゃれをしたくて伸ばしていたりと理由はそれぞれかもしれませんが、爪をのばしていると、爪の間にゴミなどが溜まってしまい手洗いで落とすことが難しく不衛生です。また、爪が長いことによってけがをしてしまったり、他の人を傷つけてる凶器になってしまうこともあるので、まめに切るようにしましょう。

手のひら側からみえてきたら...



手のひら側から爪が見えていたら爪を切りましょう。

ツメを切るタイミングだよ！



食中毒に要注意！



心までジメジメしないで〜

梅雨時、

気を付けてください！！！！



熱中症対策、忘れずに



ろうかツルツル。走らないで！