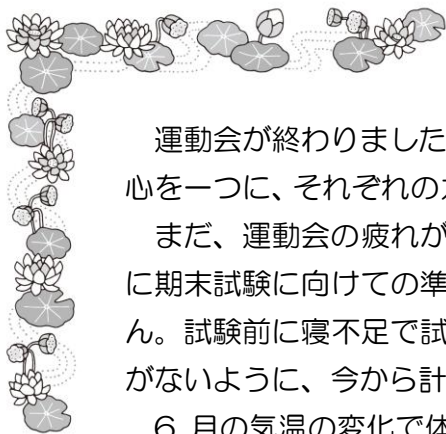


ほけんだより

令和元年6月6日

No.8

八坂中学校
保健室



運動会が終わりました。運動が得意な人も、そうでない人も、心を一つに、それぞれの力を出し切った感動的な運動会でした。

まだ、運動会の疲れが残っている人もいるようですが、すでに期末試験に向けての準備を始めている人もいるかもしれません。試験前に寝不足で試験本番に力を発揮できないなんてことがないように、今から計画的に準備を始めていきましょう。

6月の気温の変化で体調を崩さないように、気をつけて生活しましょう。



食中毒の菌はココに潜んでいます

気づかれないケースも多いのですが、食中毒は家庭でも発生しています。

キッチンで注意したいのはココ

肉や魚などの食材のほか、食器洗い用のスポンジや、シンク、まな板、ふきんは食中毒の原因になる菌が付着しやすいと言われています。

手洗いにも注意

菌がついた手で調理したりあちこち触れたりすれば、菌を広げてしまいます。手洗いもしっかり。

加熱でやっつける

ついてしまっても中心まで十分に加熱すれば、多くは殺菌できます。



サラサラとネバネバ どちらも大切

だ液をつくるだ液腺の代表は、耳下腺・顎下腺・舌下腺の3つ。さらに出る場所によって、だ液はサラサラとネバネバに分かれます。

耳下腺

サラサラ

顎下腺

サラサラと
ネバネバ

舌下腺

ネバネバ

●サラサラだ液って？

リラックスしているときに出来ます。食べものと混ざって消化を助けたり、飲みこみやすくします。また、食後酸性に傾いた口の中を中性に戻し、むし歯を防ぎます。

●ネバネバだ液って？

ストレスを感じているときに出来ます。口の中の細菌をからめとって体内に入るのを防いだり、口の中の粘膜を守ります。



意外と大切なだ液。たくさん出すには、**しつかりがむこと！**

★6月4日～10日は歯と口健康習慣★

よく噛むために今日からできる工夫

よく噛んで食べると、唾液がたくさん出ます。唾液は消化吸収を助ける他、食べかすを洗い流してむし歯を防ぐ効果もあります。また、よく噛むと満腹感が得られるので食べ過ぎを防ぎ肥満予防にも効果的。そこで、よく噛むための、ちょっと工夫。

- ・一気にたくさん口に入れない
- ・そしゃく中は一度箸を置いてみる
- ・飲み物で流し込まない

目指すは1口30回。いきなりは難しいという人は、いつも飲み込むタイミングで、あと5回プラスすることから始めよう。

なむちよいも、歯が黄色い…?

歯が黄ばんで見えるのは、こんな理由が考えられます。

……… 個人の歯の性質によるもの ……

歯の表面を覆うエナメル質は、無色透明。その中にある象牙質は黄色味を帯びています。エナメル質が薄かったり、透明度が高いほど象牙質が透けて黄色に見えるのです。

……… 飲食物による着色 ……

コーヒーや紅茶、お茶、カレーなどの着色で歯が黄ばむこともあります。大半は、毎日のブラッシングで落とせます。

「白い歯でいたい」と思うなら、日々のていねいな歯みがきを心がけましょう。

みがいた後の 歯ブラシケア

- 1 10秒以上水洗い**
歯ブラシの毛の根元に付いた汚れまで、流水できれいに洗い流しましょう。
- 2 しっかり乾燥**
水を切ってから、風通しの良い場所で歯ブラシを乾燥させましょう。ジメジメ濡れたままでは雑菌が増えてしまいます。
- 3 保管は他の歯ブラシと離して**
むし歯菌は人から人へうつるもの。家族と同じ場所に歯ブラシを保管している場合は、歯ブラシの毛先同士が触れないように離して保管しましょう。

歯周病がからだ全体に影響するってホント？

ホントです。歯周病を放っておくと歯周病菌や歯周病菌が産みだす毒素などがどんどん増えていきます。

それが血管から入り込むと

心臓病・脳卒中…血管が傷ついたり狭まったりするため、狭心症や心筋梗塞、脳卒中等の危険が高まります。

糖尿病…糖の代謝が妨げられて糖尿病が悪化します。

早産・低体重児…子宮の収縮が早まると早産に、胎児の成長を妨げると低体重児出産のリスクが高まります。

それがだ液から入り込むと

気管支炎・肺炎…だ液に混じって気道から入ると気管支炎や肺炎の原因になります。

健康を支える歯みがきは しっかりと