

# 保健だより

6月号



305H 松山南高等学校保健委員

6月4日～10日は歯の衛生週間です。口の中と生活習慣は密接に関係していると言われます。6月号は歯の特集号にしました。この機会に口の中をきれいにして、生活習慣も整えましょう。

## 歯 丁寧に磨いていますか？

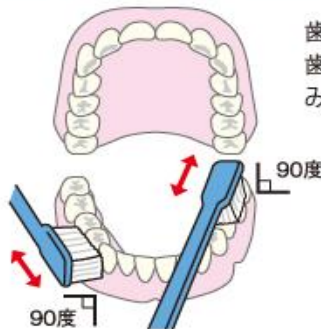
### ● 歯と歯の間



歯ブラシのわきを使い、歯と歯の間に、縦にあて上下に動かします。



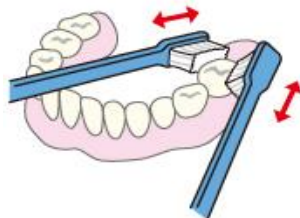
### ● 歯と歯ぐきの境目・奥歯の噛み合わせ



歯ブラシの全面を使い、歯に90度にあて、小刻みに動かします。



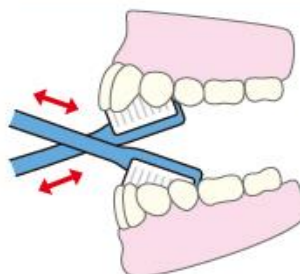
### ● 一番奥の歯のうしろ



歯ブラシのつま先を使い、奥の歯の左右どちら側からも磨きます。



### ● 前歯の裏側



歯ブラシを縦に使い、かかと部分で歯を1本ずつかき出すように動かします。



## かむ力は鍛えられる!

人のかむ力は、どれくらいだと思いますか？ 思いっきり歯をかみしめた時の力を咬合力と言います。若い男性の奥歯の咬合力は平均約60kg、女性はそれより少ない約40kgだそうです。すごい力ですね。けれど、かむ力には大きな個人差があります。



スポーツ選手はかむ力がグンと高い人が多いそうです。また年をとってからの健康は、かむ力の強さが大きく関わると言われます。

かむ力は、かみごたえのあるものをふだんからよく食べることで鍛えることができます。

左右両方の歯を意識して、1口30回、しっかりかんで食べる習慣を！



## 頑張っているあなたへ

自分にはもう無理  
そんな限界を決める必要はない  
だって君にはまだ君の知らない力があるはずだから  
辛いときは立ち止まってもいい  
一歩踏み出す勇気がわいたとき  
君の知らない力がきっと  
君を強くする



昼食後の歯みがきしていますか？