

保健だより

平成30年6月号

松山南高等学校保健委員 305HR

6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。口の中と生活習慣は密接に関係していると言われます。みなさんは昼食後の歯磨きをしていますか？日頃の歯磨きの習慣や仕方を振り返ってみましょう。

じょうずな歯みがき 7つのコツ

歯ブラシ選び

毛先がひろがっていたら替えましょう

小さな歯ブラシを選ぼう

歯みがき粉のつけ方

歯ブラシの2分の1くらいでオッケー

歯ブラシの持ち方

えんぴつを持つように軽く

毛先の当て方

歯の面にまっすぐあてます

動かし方

力を入れずこちょこちょと細かく

みがく時には

歯ブラシが広がらないくらいに力がかべスト

1本1本ていねいに

みがき終わったら

10〜20回が目安

ツルツルになったか舌で確かめよう

歯の2大疾患 なぜ、こうなった？

歯が痛い〜！

歯そのものが溶ける

むし歯

歯が溶けて穴があいています。穴はエナメル質から象牙質、歯髄（神経）まで進んで痛みが出てきました。

なぜ、歯が溶けたの？

歯がグラグラ〜！

歯の周りが壊れる

歯周病

歯ぐきや歯を支える骨が壊されて、歯がグラグラ。放っておくと歯が抜け落ちる！

なぜ、歯の周りが壊れたの？

歯を溶かすのは「酸」！むし歯菌は食べものの中の「糖」を使って「酸」を作ります。

歯周病菌は毒素で歯の周囲を攻撃します。攻撃されたところは炎症を起こし、壊れていきます。

その原因は？

どっちも同じ 歯垢だった

口の中の細菌がかたまっものが歯垢。その中には、むし歯菌や歯周病菌がいます。つまりむし歯も歯周病も、原因は歯垢！

暑さに強いからだをつくっていこう！

からだを少しずつ暑さに慣らしていくことを「暑熱順化」と言います。

暑熱順化のポイント①

汗をかく 外であそぶ！ おうちのお手伝い！

毎日軽くからだを動かして、しっかり汗をかけるからだをつくりましょう。

お風呂は湯船につかる

暑熱順化のポイント②

暑さに慣れる

早くからエアコンに頼らず、設定温度は高めにしましょう。

傷みにくいお弁当の基本

お弁当箱は清潔に！ ゴムパッキンなど細かいところも念入りに

水分を少なく！ 菌は湿気のある温かいところが好き

- ▶水滴が出ないように、冷ましてからふたをしましょう
- ▶煮物などの水分が多いものはできるだけ避けましょう
- ▶生野菜は水分が出やすいので避けましょう

しっかり加熱！ 75℃の加熱を1分以上で菌は死滅

- ▶前日のおかずや冷凍したものは必ず再加熱しましょう

ちょっとした工夫で

殺菌作用のある、酢・梅干し・しょうがを活用するのをおすすめです

保冷剤や冷凍したカップゼリーなどと一緒に保冷バッグで保管しましょう

頑張っているあなたへ

自分自身を信じて

みるだけで良い

きっと生きる道が見えてくる

自分の思いがあるところに

必ずいい未来は開けるのだから

保健委員からのメッセージ