

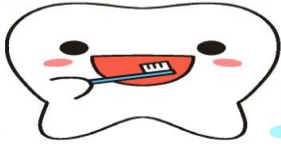
# ほけんだより

三刀屋高校  
保健室  
令和5年度



今年も早い梅雨入りとなりました。日中は真夏日の暑さや梅雨時の低気圧のせいで、体調不良を訴える人が多くなりました。間もなく、期末試験も始まります。寝不足も加わり体調を崩しやすくなりますが、少しでも睡眠時間を確保できるように、生活習慣を見直して試験を乗り切ってくださいね。

6月4日は  
ムシ歯予防デー



6月4日はむし歯予防デーです。口腔内を清潔にすることによって、感染症の予防や悪化を防ぐとも言われています。歯科検診は2学期以降に実施しますが、定期的に歯医者で口腔内の様子を見てもらうことをお勧めします。

## 全身を支える基礎…歯肉を大切に



かつては「歯の病気といえば…」とされるほど子どものむし歯が多く、その予防が重要かつ切実な課題でした。その後、保護者の方、歯科医の方、学校、もちろん本人の努力の甲斐あって、子どものむし歯は全国的に大きく減少してきました。

そして近年、子どもの歯と口の新たな問題としてあげられているのが、歯肉炎をはじめとする歯周病です。それまでは大人の病気と考えられていましたが、中高生でも歯肉炎にかかる人が増えてきたのです。歯周病の主な原因は、歯と歯肉の間にたまる歯垢（プラーク）や歯についた歯石。歯をきれいにするのはもちろん、基礎としてそれを支える役割をもつ歯肉も含め、しっかりケアをすることが大切なのです。

歯と口は、食べ物をとり全身に栄養を送るための大事な“入り口”です。そして、歯周病は、進行すると脳や血管、心臓などのさまざまな病気につながることもわかってきています。全身の健康を支える「基礎」としての役割も、ぜひ覚えておいてください。

## よくかんで食べよう 歯も・口も・体も健康に!!

「かむとつかれるし、めんどうかい」「口に入れたら、あとはどう食べてもいっしょじゃないの?」と思いませんか。よくかんで食べると、体にとっていいことがたくさんあります!

◎あごがきたえられる! ⇒歯や歯ぐきもじょうぶになります	◎だ液がたくさん出る! ⇒むし歯の予防にもつながります	◎食べものを消化しやすくなる! ⇒胃や腸のはたらきをたすけます

たとえば、食べものを口に入れたら、いったんおはしやフォークをおき、ゆっくりかむようにしてみるといいかもしれません。また、よくかむためには、むし歯など歯・口の病気があるとむずかしいですね。早めにおおして、よくかむ食生活をはじめましょう!

だ液のつのはたらき

だ液をたくさん出すには

- 1 食べものの消化を助ける
- 2 口の中や歯の汚れを洗い流す
- 3 歯の再石灰化を助ける (むし歯になりそうな歯を元に戻そうとするはたらき)
- 4 口の中の粘膜を保護する
- 5 抗菌作用
- 6 口の中のpH (酸性・アルカリ性の度合い)を調節する

よくかんで食べる  
かみごたえのあるものを食べる  
酸味のあるもの (梅干しなど)を食べる