

ほけん だより 11月



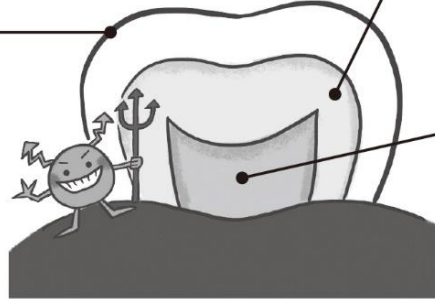
11月8日は、『いい歯（118）の日』です。いつまでも美味しく、楽しく食事をするためには、健康な歯を保つことが大切です。よく噛んで食べることは『消化を助ける』だけでなく、『食べすぎ防止』『虫歯予防』『脳を活性化』など様々な効果が期待できます。しっかり噛んで丈夫で健康な歯を維持しましょう！

虫歯はどこまで進んでいる？

気づかないうちに...

エナメル質

とても硬くて頑丈ですが、虫歯菌に穴を開けられてしまうことも。ここでは痛みはまだありません。



象牙質

虫歯菌が作る酸に弱く、ここまで到達すると虫歯が進行しやすくなります。痛みも感じます。

歯髄

歯の中心にある神経。強い痛みを感じたらもうここまで虫歯菌が入りこんでいるかも。

大事なのは

- 虫歯の原因になる歯垢を歯みがきでこまめに取りのぞき、エナメル質を突破させない！
- 痛みを感じ始めたらもう赤信号。普段から定期的な歯科受診を。

虫歯は減らすために

虫 歯菌がいるのは歯垢の中なので、空気感染はしません。それでも感染することがあります。

口 中の歯垢にいる虫歯菌が、食べ物に含まれている糖質をエサにして酸を作り出し、その酸で歯の表面

を溶かすと虫歯になってしまいます。

そ のため、虫歯のある人となない人が回し飲みをしたり、箸やスプーンなどを共有したりした時、唾液と一緒に虫歯菌が移動すること

があります。このような場合は注意が必要です。とはいえ、虫歯菌が口の中に入ったらすぐに虫歯になるわけではないので大丈夫です。日頃から丁寧に歯みがきを行い、大切な歯を守りましょう。



歯はきれい!?

スポーツ選手の

プロスポーツを見ていて、「この選手きれいな歯だな」と思ったことはありませんか。それもそのはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

歯をしっかり食いしぼると次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする



虫歯などで、歯が1本でも抜けて噛み合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、良いパフォーマンスができなくなってしまいます。

歯は虫歯になると回復することはありません。しっかり歯みがきして大切な歯を守りましょう。



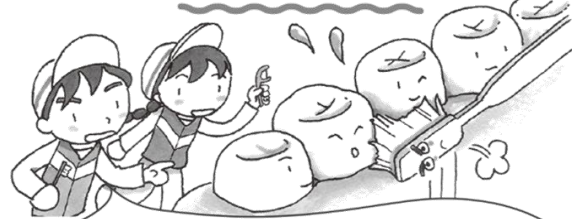
みがき残しはないかな？

歯みがきパトロール隊

軽い力で、こきざみに動かすのがポイントだよ

みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

みがき残しやすいところ ③

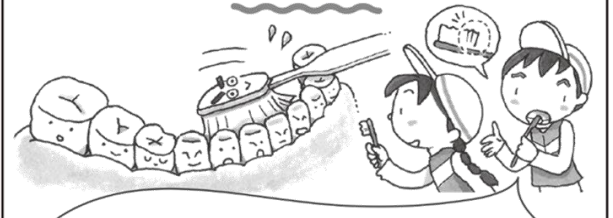
奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにすると毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていてねいにみがこう。

みがき残しやすいところ ④

前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

感染症を予防しよう

☆自分の生活を見直して感染症に罹らないように注意をしましょう。

- **マスクの着用**…鼻と口を覆って正しくマスクを着用しましょう。
ウイルスの侵入を防ぐには、素材は不織布がお勧めです。
- **手洗いをする**…トイレの後、食事の前、外出から帰ってきた時は必ずしっかりとせっけんで手を洗いましょう。
- **手指を消毒する**…共用の部屋、空間に入る時はアルコール消毒をしましょう。
(ただし、アレルギーの人を除く)
- **うがい**…口からのウイルスの侵入を防ぐためにガラガラうがいをしましょう。
口腔内を清潔にしてウイルスを体内に侵入させないようにしましょう。
- **予防接種（ワクチン接種）をする**…一般的に感染症にかかっても重篤化（重い症状になる）にならないと言われています。
- **規則正しい生活をおくる**…野菜、肉、魚、果物、海藻、お豆腐等の大豆製品、きのこなど様々な食品を三食バランス良く食べて、体の免疫力を上げましょう。睡眠を十分にとる、夜更かしをしないなど、健康的な生活を行うように心がけましょう。
- **換気をする**…教室の窓を開け、空気が流れるように、新しい空気に入れ替わる様に部屋の扉や窓を開けておきましょう。



これTOK

マスクのつけ方



換気をしないと…

二酸化炭素が増える



人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露がしやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌がただよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

においがこもる



汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。

換気のギモン Q & A

Q. エアコンがついていれば換気はいらないでしょ？

A. 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかないので換気が必要です。

Q. 換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね？

A. 10~20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がりすぎるとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

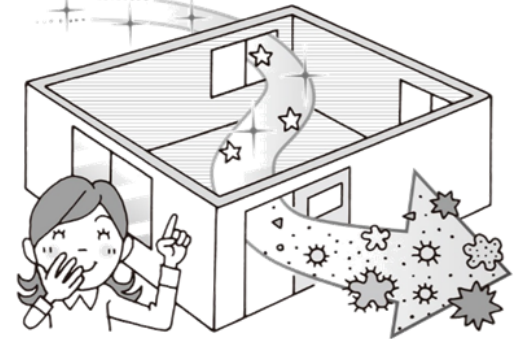
Q. 換気扇を回しておけば十分？

A. 特にたくさんの人が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。

空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ!

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



新 鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。

