

ほけんだより

平成23年5月31日
明石市立魚住中学校
保健室

6月は天気によって蒸し暑かったり、肌寒かったりする時期です。体の調子を崩さないように気をつけましょう。また、湿気と暑さでカビやバイキンが繁殖しやすい時でもあります。衛生面にも十分注意しましょう。

6月の保健行事予定



6月1日(水) 歯科検診	2年(1~4組)・1年
2日(木) 歯科検診	2年(5~8組)・3年
7日(火) 眼科検診	1年(5~7組)・3年
17日(金) 脊柱2次検診	対象者のみ



6月4日は「むし歯予防デー」です！

私たちの歯は、全部生えそろうと32本です。永久歯は28~32本。でもそのうち、奥歯1本でも失うと、かむ力は40%もダウンするそうです。また、歯ならびのゆがみ、頭痛や肩こりをひきおこすものにもなります。「大切な歯」をむし歯や歯周病で失わないためにも毎日のハミガキを忘れないようにしましょう！特に夜寝る前のハミガキはきちんと磨きましよう。寝ている間は唾液の量が少なくなり、虫歯になりやすいです。

歯科検診ではどんなことを調べるの??

検診では、歯・歯ぐき・あご(顎関節)の健康状態を診てもらいます。朝のはみがきはもちろんのこと、食後のうがいをしておいてください。

検診内容

- 歯並び、かみ合わせ、あごの関節に異常がないか
- 歯垢がついていないか
- う歯(むし歯)がないか
- 歯肉が腫れていないか

*朝の歯みがきを忘れずにしっかりと
*検診を受ける前に必ず、自分の名前をいう。
【記録用紙の間違えがないように】



検診中、耳をすませ見てください。

いろんな暗号??? が聞こえてきます

- / (斜線) ... 健康な歯、一度もなったことがない歯
- (まる) ... むし歯だったが治した歯
- CO (シーオー) ... むし歯になりそうな歯、気をつけて様子をみましょう。
- C (シー) ... むし歯になっています、早く治療しましょう。



かめばかむほど、こんなにいいことが！

やわらかい食べ物が増え、「そしゃく力(かむ力)」がおとろえつつあるといわれている現代人。そのそしゃく回数は、50年前の食事とくらべて半以下になっているといえます。しかし、かめばかむほど、いいことがたくさんあるのです！食べ物をかむ時の力は、約5~20kg。思いっきり歯を食いしばると、その人の体重と同じぐらいの力がかかります。

記憶力、集中力アップ

かむことで脳が刺激され、脳細胞が活発になります。成績アップにつながるかも。



運動能力アップ

力を入れるときに食いしばるのは奥歯。よくかんでいると歯やあごがきたえられ、ぐっとかみしめて力を発揮することができます。



むし歯、歯周病予防

よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液にはむし歯を予防したり殺菌効果があります。



がんや生活習慣病を予防する

だ液の中には発がん物質を消す働きがある「酵素」が含まれています。この酵素をうまく使うためには、一口で30回以上かむことです。



ダイエット効果も

だ液がたくさん出ることで脳の満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぎます。



明るく若々しい表情に

かむことで顔の筋肉と骨がきたえられ、口元がひきしまり、若々しく生き生きした表情になります。



食中毒

細菌やウィルスなどの食中毒菌がついた食べ物(生肉も含む)、キノコやフグといった有毒の食べ物を食べることで起こります！

こんな症状が！



腹痛



げり



おう吐

★細菌の量やその人の抵抗力によって、症状には差があります

食中毒の3大症状ともいえる、「腹痛・げり・おう吐」は、ほかの病気が原因でもよく起こります。食中毒かどうか正確に知るためには、病院で検査する必要があります。

★食中毒は、2次感染する危険もあります。「あやしい」と思ったら病院でみてもらいましょう。