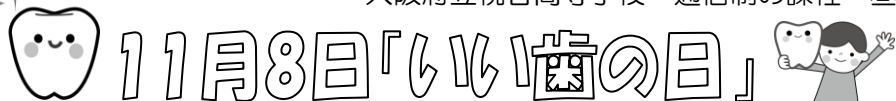




保健だより11月

大阪府立桃谷高等学校 通信制の課程 昼間部 保健室



11月8日はいい歯の日です。口の中の状態は、手入れ次第で変化します。歯みがきの後に、歯の状態をチェックし、健康な歯を保ちましょう。

むし歯

- 口の中の細菌(おもにミュータンス菌)が作り出す酸によって、少しずつ歯が溶けていく病気。
- 放置していると、歯の内部や神経、あごの骨にまで炎症が広がります。



歯周病

- 歯と歯茎のすきま(歯周ポケット)から入り込んだ細菌が生み出す毒素で、歯を支えている組織が壊される病気です。
- 進行すると、歯を支える骨が溶けて、歯が抜け落ちてしまいます。



むし歯や歯周病など歯の病気を予防するために...

★歯みがきは

食後 3 分以内が効果的

むし歯がでやすいのは
食後 5～20 分。



食べたらずぐみがく！

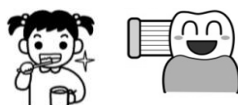
★きれいな歯ブラシ

毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取りかえましょう。



★ブラッシングは

1 本 1 本ていねいに



歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏など、汚れが残りやすいところを、鏡で確認しながら、1 本 1 本ていねいにみがきましょう。

「かむ」ことの大切さ

⇒目標は一口 30 回!!

①**肥満予防** ...よくかんでゆっくり食えることで適量で満腹感を得ることができます。

食べすぎを防ぎ、肥満予防につながります。

②**虫歯予防** ...かむことでだ液がたくさん分泌されます。

だ液の働きでむし歯や歯周病の原因となる細菌が歯についてしまうことを防ぎます。

③**消化吸収をよくする** ...食べ物を細かくかみくだき、だ液と混ぜ合わせて飲み込むことで、

胃や腸での消化吸収がされやすくなります。

④**脳を活発にして記憶力をアップ** ...しっかりかむと顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて

脳の働きが活発になります。



スクーリング 11月



通信番号

名前

11 月		1 限	2 限	3 限	4 限
5	水				
7	金				
10	月				
12	水				
14	金				
17	月				
19	水				
21	金				
26	水				
28	金				



メッセージ

