

ほけんだより

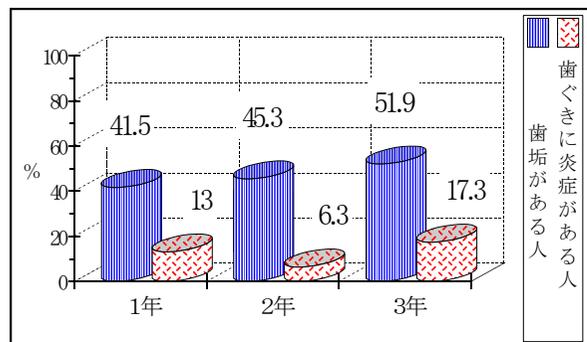
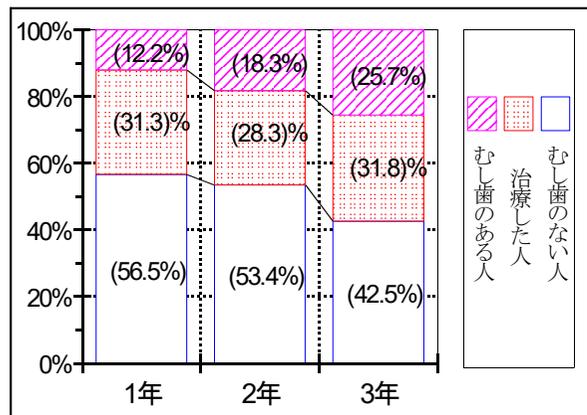
2019年
6月11日
貴志中学校

元号が令和になって一ヶ月あまりがたちました。修学旅行、職場体験、校外学習などの一学期の大きな行事が終わりましたが、いろいろ慌ただしい毎日でしたね。
緊張の糸がゆるんで一気に疲れが出る時期とも言えます。今月末には1学期末テストもあります。疲れをためないようにして、梅雨に備えてくださいね。



歯と口の健康について考えてみよう！

2019年度 歯科健診結果より



『むし歯』と『歯周病』
歯科の二大疾患！

『むし歯』は、こうしてできる…

① 口の中にあるミュータンス菌と食べ物に含まれる糖質がくっつくと、ネバネバした物質(デキストラン)ができていきます。



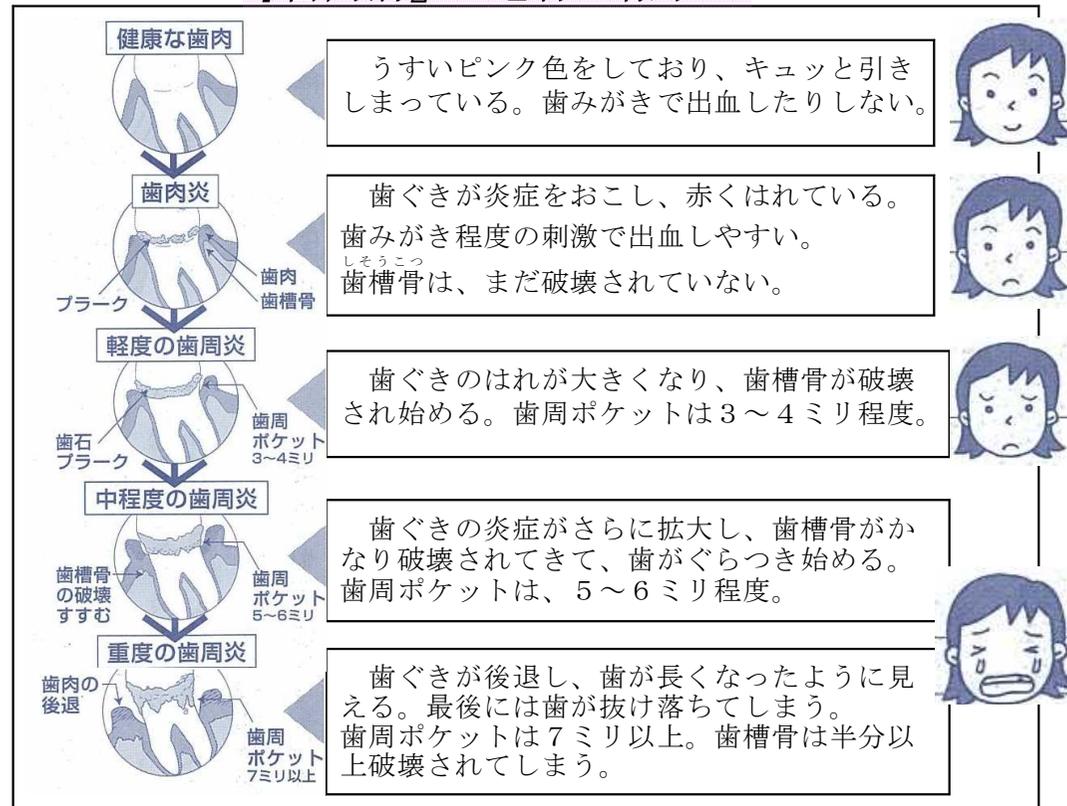
② ネバネバした物質はとれにくく、さらにいろいろな細菌などがくっついて、歯垢(プラーク)という細菌のかたまりになります。



③ 歯垢の中の細菌が食べ物に含まれる糖質を分解し始め、酸をつくり出します。この酸が歯をとかして、むし歯ができてしまいます。



『歯周病』の進行の様子…



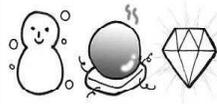
よく噛むことで、いいことがいっぱい！

クイズでチェック!! 歯の基礎知識

答えは
保健室前に
掲示!

1

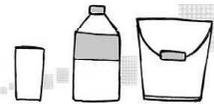
エナメル質は、からだの中で、



- ①いちばん白い
- ②いちばん重い
- ③いちばん硬い

2

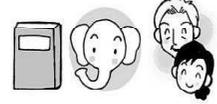
1日に出る唾液の量にいちばん近いのは?



- ①コップ1杯
- ②ペットボトル1本
- ③バケツ1杯

3

「親知らず」を英語で言うと?



- ①wisdom tooth (知恵の歯)
- ②elephant tooth (象の歯)
- ③parent tooth (親の歯)

4

永久歯の形は、何種類に分けられる?



- ①2種類
- ②4種類
- ③6種類

5

ケガで抜けた歯を入れておくとよいのは?



- ①牛乳
- ②お茶
- ③炭酸飲料

記憶力・集中力がアップする!

鎌倉武士は、玄米の「こわめし」であごをきたえ、脳に生じるアルファ波で集中力や平常心まできたえたとされています。歯は、噛むことで食べ物の味やかたさ、大きさをとらえ、それを脳に伝えるセンサーです。噛むことで、脳が刺激され記憶に関する脳内物質がたくさん分泌されます。脳への血流量が増加して脳の発達に影響を与えるそうです。



だ液が歯をじょうぶにする

奥歯をしっかりと噛みしめて、ものを噛みくだき、すりつぶすことで、歯はだんだんきたえられ、じょうぶになります。また、噛むことは、だ液の分泌を促します。だ液には殺菌作用があるので、よく噛むほど口の中がきれいになり、むし歯や歯周病の予防につながります。

