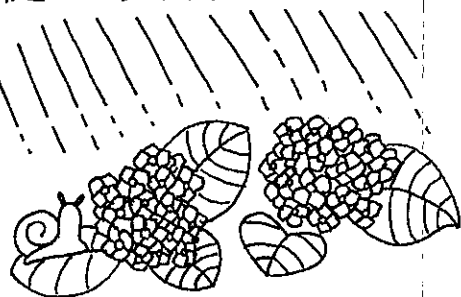


ほけん だより 6月

和歌山市立日進中学校 保健室 2023.6

梅雨の花と言えば、紫陽花を思い浮かべる人も多いと思います。紫陽花は英語で「Hydrangea」=「水の器」という意味です。小さな花が集まり、雨のしずくを受けて光輝く姿を見れば、きっとどんよりとした天気でも爽やかな気持ちになれると思います♪
日進中学校内にも咲いているので探してみてください!!



口呼吸はデタリワットがいっぱい!!!

気付いたらいつも口がちょっぴり開いている...そんな人は口呼吸がクセになっているかもしれません。



口呼吸をしていると...

- 口の中が乾燥してだ液が減り、おし菌や歯周病になりやすくなる。口臭の原因にも。
- 口の周りの筋肉が弱くなり、歯並びに影響する。
- ウイルスなどが体に直接入り、かぜをひきやすくなる。

マスク生活が原因で口呼吸になっていることもあります!!



Point

意識して口を閉じるたび、「鼻呼吸」にも切り替えていきましょう!!
鼻づまりが原因の人は、耳鼻咽喉科で診てもらってください。

歯周病は “日本人が歯をなくす原因” 第1位!!



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。
歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢(歯周病菌を含む細菌のかたまり)がたまることが原因です。
30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

歯周病を防ごう!!

歯垢がたまりやすい場合は、特に正しい歯みがきをしよう!!



45°の角度であて、歯ぐきをマッサーするように。



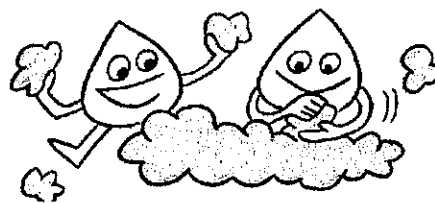
毛先が歯と歯の間に届くように。フlossクロスも使おう。

歯周病セルフチェック✓

- 歯ぐきが赤く腫れている
 - 歯ぐきが下がって、歯が長くはみ出ている
 - 歯ぐきを押すと血や膿が出る
 - 歯みがきのあと、血がうっすらと出る
 - 歯と歯の間に詰まりやすい
 - 口臭がある
 - 朝起きたら口の中がネバネバする
 - チェックが多いほど歯周病の可能性が高い。早めに歯科医院へ行きましょう。
- ▶ チェックがつかない人も、定期的に歯医者さんへ診てもらってください。

だ液ってこんなにスゴイ!!!

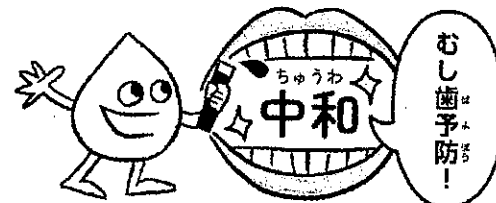
① 食べたものの消化を助ける



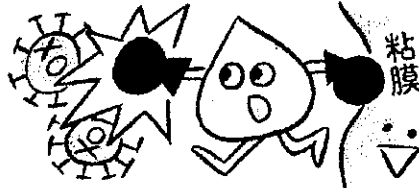
② 食べカスを洗い流して清潔にする



③ 食後の酸性になった口の中を中和する

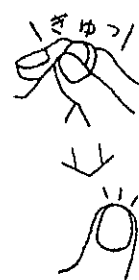


④ 細菌から口の中の粘膜を守る



水分足りている? 爪でチェックしてみよう

熱中症を予防するためには大事な爪には水分をこぼすこと。水分が足りているが、自分で気づきにくいですが、簡単にチェックする方法があります!!



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
 - ② つまんだ爪を戻した時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも...
- ★ こうする前に、こまめに水分補給を心がけよう!!