



保健通信 11月号

湯本高校保健室

2020年11月5日発行

だんだん秋も深まり、紅葉が色づく季節になりました。みなさんは、秋と聞いて何を思い浮かべますか？食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…など様々ありますが、自分にとっての秋を見つけて、この季節を満喫してみたいかがででしょうか。また、これからどんどん寒くなり風邪も流行りやすくなります。基本的なうがい手洗いはもちろんのこと、感染予防対策も忘れずに行っていきましょう😊

11月8日は「いい歯の日」



みなさん、自分の歯を大切にできていますか？歯を失う一番の原因は、歯周病です。歯周病とは、歯と歯肉の間の溝に溜まったプラーク(歯垢)が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎と歯周炎に分けられます。重度の歯周炎になると、歯周組織が歯を支えきれなくなり、歯が抜けてしまいます。

<健康な歯茎>

<歯肉炎の歯茎>

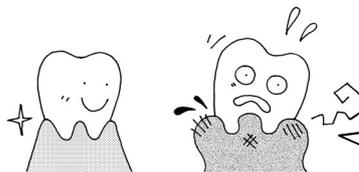
うすいピンク	色	赤っぽい
引き締まっていて ピチピチしている	感触	腫れていて ブヨブヨしている
歯と歯の間に しっかり入り込んでいる	形	丸く厚みがあって 膨らんでいる
出血なし	出血	出血あり

歯周炎とは

歯と歯茎との境目に溜まった歯垢(白くてネバネバしたもの)の中の細菌を出す毒素により、歯茎に炎症が起きた状態のことです。

予防法

- ・毎日の丁寧な歯磨き。
- ・よく噛むこと(よく噛むことで、洗浄効果が期待でき、唾液の分泌量を増やすことができる)
- ・寝起きにうがいをする。



間食などの不規則な食生活を整え、健康的な生活を送るようにしましょう♪

歯肉炎の直接的な原因は歯垢です。取り除くには、丁寧にブラッシングをすることで改善できます。



しっかり噛んで食べた方がいいのは、なぜ？

みなさん、食事をする際はよく噛んで食べていますか？

よく噛んで食べる(咀嚼回数を増やす)ことは、私たちの体にとって、とてもいいことがあります。

- 肥満防止**(脳の満腹中枢が刺激され、満腹感が得られる。)
- 味覚の発達**(食べ物の味が分かるようになり、味覚が発達する。)
- 言葉の発音がはっきり**(口の周りの筋肉が発達し、表情豊かではっきりした発音になる。)
- 脳の発達**(脳の血流が増えて活性化し、記憶力がアップする。)
- 歯の病気を防ぐ**(むし歯や歯肉炎を防ぐ唾液の分泌を促す。)
- がんの予防**(食べ物に含まれる発がん性を抑える唾液の分泌を促す。)
- 胃腸の働きを促進**(消化器の分泌が盛んになり、食べ物の消化を助け、胃腸の負担を軽くする。)



一口30回以上噛むことが理想です。大きめに食材を切って調理したり、噛み応えのある食材を意識的に食べるなど、工夫をしてみましよう！

カウンセラー来校日

- 11月 5日(木)
- 12日(木)
- 19日(木)
- 26日(木)

11月の行事

- 19日(木) 歯科検診