

# ほけんだより 6月



平成 29 年 6 月 清風学園

梅雨ってどんなイメージがありますか？「ジメジメ」「うっとうしい」…登校も、雨だどちよっとブルーになりますよね。そんな日は、くつ下の替えを持って、くつに防水のスプレーをしておく、などのひと工夫で少しは快適になるかも。冷房もあちこちで稼働し始めているので、冷えにも注意。雨や汗でぬれた後はこまめにタオルでふいて対策しましょう。賢く元気に、梅雨に負けるな！

## かむ力は鍛えられる！

人のかむ力は、どれくらいだと思いますか？ 思いっきり歯をかみしめた時の力を咬合力と言います。若い男性の奥歯の咬合力は平均約60kg、女性はそれより少ない約40kgだそうです。すごい力ですね。けれど、かむ力には大きな個人差があります。



スポーツ選手はかむ力がグンと高い人が多いそうです。また年をとってからの健康は、かむ力の強さが大きく関わると言われます。

かむ力は、かみごたえのあるものをふだんからよく食べることで鍛えることができます。

左右両方の歯を意識して、1口30回、しっかりかんで食べる習慣を！



毎月 19 日は「食育の日」、そして毎年 6 月は「食育月間」です。毎日の食事は、みなさんのからだを作るだけでなく、健康を支える大切なものです。よりよい生活のために「何を食べるか」自分で判断できる大人になってほしいと思います。また栄養をしっかりと考えることも大切ですが、感謝する気持ちや、食事を楽しむことも豊かに育ててほしいです。

## 6月 は「食育月間」です！



一生懸命みがいているのに、なんか損！

歯みがきで取り除ける「歯垢」はどのくらい？ 時間をかけて、上手にみがいているかどうかで、歯垢の除去率は違います。さらに、歯ブラシの違いも、除去率を大きく左右します。

毛先の開いてしまった歯ブラシでみがいても、新しい歯ブラシを使った時の約6割の効果しかないという研究結果があります。一生懸命みがいても、なんだか損した気分です。

歯ブラシを後ろから見て、毛先がはみだしていれば交換のサイン。約1カ月が目安ですが、それより早く開いてしまうなら、力の入れすぎ。えんぴつ持ちで、毛先が広がらないくらいのが、正解。



## 歯を守るために大切なのは

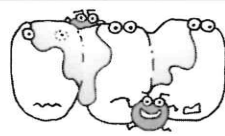


1日3回の歯みがき

## もし、食べてから歯みがきをしないで放置していたら…

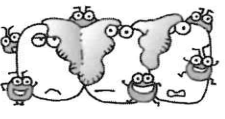
### 菌が歯にくっつく

食べカスに寄ってきた菌が、ネバネバした物質を作り、歯にくっつきます。食後8時間くらいで、ブラークの誕生です。



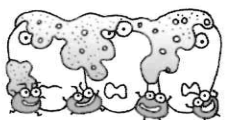
### 菌が増える

菌が爆発的に増えます。菌同士がくっついたりしながら、ブラークの厚みが増していきます。



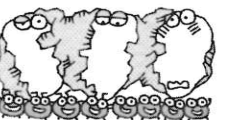
### バイオフィルムができる

ぬるぬるとした塊ができます。ブラークと同じ菌の塊ですが、より強力になります。まだ歯みがきでやっつけられます。



### 歯石ができる

ブラークは大体2、3日でカチカチの歯石になります。歯石になると、もう歯みがきでは取り除くことができません。



## どミがダメ？ 雨の日の通学路のようす



### 傘さし運転

違法です。自分も周りも危ないので、絶対にやめましょう。



### 急いで横断

スリッパするかもしれないし、車が来ているかも。折りたたみ傘をカバンに入れておくと安心ですね。



### 並んで歩く

傘をさしている分、思っただけ以上に周りの邪魔になっています。



## 梅雨の季節です 足元注意！

普段は気にしないような、身のまわりのこんなところ。

- マンホール ●道路の白線
- 歩道 ●昇降口の床 ●廊下

雨の日は、意外な大ケガにつながることも。たとえば…

- 歩いていてマンホールの上ですべり、手をついた時に骨折
- 階段を駆け下りようとしたらすべって頭を打った

水たまりを避けようとして、後ろから来た自動車にぶつかりそうになった、という話もあります。足元はもちろん、まわりにも注意して。



## 歯が折れちゃった！



まさかのケガでびっくりしますよね。でも、あわてないで！

### ○ すること

- 欠けた歯や、折れた歯を拾う
- 歯を保存液か牛乳につける
- 至急、歯医者さんへ

欠けたり折れたりした歯は、もどに戻せることがあります。薬局で買える保存液か、なければ新しい牛乳パックにつけて、すぐに歯医者さんへ。



### ✕ してはいけないこと

- 歯根を手で触る
- 水道水などで長時間洗う
- 歯を消毒液につける
- 抜けたところをさわる



もどに戻せるかどうかは、歯根の周りがある「歯根膜」の保存がポイント。手でさわったり、水道水で長時間洗ったり、消毒したりすると、歯根膜は死んでしまいます。また口の中をむやみに触ると、雑菌が増えて炎症を起こし、歯をもどに戻せなくなります。