

# ほけんだより



勝田二中 NO.7  
R7.11.4 発行  
養護教諭 中山 晴香  
養護実習生 加藤 実咲

〈今月の保健目標〉  
歯を大切にしよう

養護実習生の加藤実咲です。10月の教育実習ではお世話になりました。勝田二中のみなさんと一緒に過ごせたことは一生の思い出です。ありがとうございました！11月の保健だよりは私が作成します。気温がぐっと下がり、肌寒くなってきました。秋は、食べ物も美味しく、紅葉も綺麗な季節です。しかし、寒暖差が激しく、体調を崩しやすい季節でもあります。手洗い・うがいをきちんと行い、規則正しい生活習慣を心がけて、今月も元気に過ごしましょう！

## 11月8日は「いい歯」の日！



11月8日は何の日でしょう。実は、11月8日は日本歯科医師会が「いつまでも美味しく、そして楽しく食事をするために、口の中の健康を保ってほしい」という願いを込め、数字を並べ「118」とかけ「いい歯の日」として制定しました。また、この日は「8020運動」の一環として歯の健康増進をはかる記念日でもあります。「8020運動」とは「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という日本歯科医師会が推奨している運動のことです。現在では51.6%の方が達成しています。みなさんも80歳で20本以上自分の歯を保てるように、歯を大切にしましょう！

## 歯垢って何だろう？ 目指せ歯垢ゼロ！

歯垢とは、食べ物のかすや細菌の塊で形成された白っぽい物質です。歯垢の主な成分は細菌です。歯垢はむし歯の原因になります。むし歯とは、口の中の細菌が酸を出すことによって歯が溶けてしまう病気のことです。歯垢は口の中の細菌の繁殖を促します。むし歯を予防するためには、歯垢を減らすことが効果的です。

## 口と歯のケアを習慣化しよう

### ① 1日2、3回歯を磨こう！

毎日、朝昼晩に歯を磨く習慣をつけましょう。特に夜は眠くなる前に歯を磨くことが大切です。歯を磨かずに寝ることは絶対にやってはいけません！また、歯を磨くと口の中がスッキリします。健康な歯は気分をあげ、部活動や勉強に集中できるというプラス効果があります。

歯ブラシは  
月に1回交換しよう！



### ② デンタルフロスを使ってみよう！

デンタルフロスを使用すると歯ブラシでは届きにくい場所にある歯垢や食べ物のかすを取ることができます。普段の歯磨きの補助となるものです。1日1回使用することをオススメします。先生のオススメは夜に使用することです！

### ③ 定期的に歯科医院に通おう！

むし歯予防のため、定期的にかかりつけの歯医者さんでメンテナンスをしてもらいましょう！

### ④ 間食は上手にとろう！

食事後は歯垢から酸が出て歯が溶け出しますが、唾液が歯を修復する役目を果たしてくれます。ですが、だらだらと食べ続けてしまうと唾液が歯を修復する時間がなくなってしまい、むし歯になってしまいます。時間や量を決め、食べる時間・食べない時間のメリハリをつけるようにしましょう！

## 感染症対策をしよう



勝田二中でも、風邪やインフルエンザ・コロナウイルスなどの感染症が流行する時期になってきました。

感染症予防の三原則は「病原菌を排除する」「感染経路を遮断する」「免疫力を上げる」です。

### ① 病原菌を排除する

感染症の原因となる病原菌（ウイルスや細菌）を取り除くことが大切です。清掃をしてきれいな環境を保ったり、手洗い・うがいをこまめにしたりしましょう！下の図の正しい手洗いの仕方を改めて確認し、実践してみましょ。



### ② 感染経路を遮断する

病原菌が人から人へ広がる経路を断つことが重要です。マスクの着用や咳エチケットを心がけましょう！体調が悪い時には人の多い場所を避け、無理せずに自宅でゆっくり休みましょう。

### ③ 免疫力を上げる

病原菌に負けない体を作ることが大切です。バランスのとれた食事や十分な睡眠、適度な運動をして、体の抵抗力を高めるようにしましょう。

以上の3つのことを日頃から心がけ、風邪や感染症を予防できるようにしましょう！