

ほけんだより11月



勝田二中 NO.7
R8.11.2 発行

〈今月の保健目標〉
歯を大切にしよう

11月に入り秋から冬へ変化する時期になりました。11月7日は立冬です。暦の上では冬が始まる日を意味しています。冬支度を始める目安とされていて、こたつを出して冬に備えたり、旬の食材を使った鍋料理など体を温める料理を食べたりするそうです。寒さが厳しいこれからの季節は「体を温めること」がとても大切になります。体を温めると血液の流れが良くなり、免疫力の向上、疲労回復、こりの緩和、リラックス効果、美肌効果など健康に良い様々な効果が得られます。最近では「温活」という言葉も流行っていますね。気温に応じて防寒着を上手く活用したり、鍋料理などの温かい料理を食べたりするなど、寒さに負けない体づくりが大切です。防寒着以外にも、自分に合った「温活」をぜひ探してみてください。



～毎日の歯みがきを大切に！！～

11月8日は「1(い)1(い)8(は)」の語呂合わせから、日本歯科医師会によって「いい歯の日」に制定されました。

歯みがきをしないと虫歯だけでなく、歯を支える骨が溶けてしまう「歯周病」の原因になります。歯周病は、口の中のだけでなく全身の健康にも大きく影響する病気です。予防の基本は毎食後の丁寧な歯みがきですが、みなさんは正しいみがき方ができていますか？日本歯科医師会のホームページでは、簡単な質問に答えるだけで自分に合った歯のみがき方を教えてくれます。ぜひこの機会に、歯みがきを見直してみてください。

〈保護者のみなさまへ〉

歯科検診で異常があった生徒へ5月に受診勧告を配付しました。未だ未受診の生徒へ11月8日の「いい歯の日」に合わせ、11月6日(金)に受診勧告を再度配付いたします。特に10代前半から後半にかけ口腔内の環境が変化しやすく、口腔トラブルが増える時期です。一度罹患すると自然に治ることがないため、放置してしまうことがあります。お子様の大切な歯を守るためにも、早めの受診をお願いいたします。

また、受診が済みましたら、歯科受診報告書を必ず学級担任へ提出していただきますようお願いいたします。

ずっと健康な《いい歯》でいるために

●歯みがきの基本を守る

みがくときは歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てて、毛先が広がらない程度の軽い力で、小刻みに動かすのがポイントです。

鉛筆持ちにすると、力が入り過ぎなくていいですよ！

●よくかんで食べる

かむことで唾液がたくさん分泌されます。唾液には、むし歯を防ぐ働きがあります。

唾液は食べかすを洗い流したり、酸性に傾いた口の中を中和したり、酸で溶け出した歯を修復したりしてくれます。

●食生活に気をつける

甘いものをダラダラと食べ続けないようにします。また、歯ごたえのある食材を選べば、かむ回数も増やせます。

アメなどは口の中に長くとどまて、むし歯になりやすいので要注意！

●歯の定期検診を受ける

定期的に歯科医院を受診することで、むし歯などの早期発見・早期治療ができます。

悪化してから治療するより、通院期間も短くて済みます。

風邪かもしれないと感じたら早めの休息を！

背中がゾクッとしたり、鼻がむずむずしたり、喉がカサカサしたり…。「いつもとちょっと違うな」と感じたら、風邪の引き始めかもしれません。

保健室にも「なんかいつもと体が違うんです」と来室する生徒が増えています。風邪かもしれないと思った時は、体をしっかり休ませることが大切です。お風呂では、湯船にゆっくりつかり体を温めたり、うどんや雑炊など消化のよいものを食べたりすることがおすすめです。風邪は万病のもと。「そのうちに治るはず」と甘く見ていると、気管支炎や肺炎などの病気になってしまったり、実はインフルエンザなどの感染症だったりするかもしれません。いつもと違うなと感じたら思い切って休むことも大切です。自分の体と心を大切にしてください。

