

ほけんだより 6月

令和元年6月28日 川口市立東中学校 保健室

健康診断が終わりました。

疾病通知をもらった人は、治療を始めましたか？

7月10日(水)と11日(木)には学校歯科医の先生による『歯の勉強会』があります。

その対象になった歯科の治療が終わっていない人は、そこでむし歯になるメカニズムや正しい歯みがきの方法を勉強してくださいね。

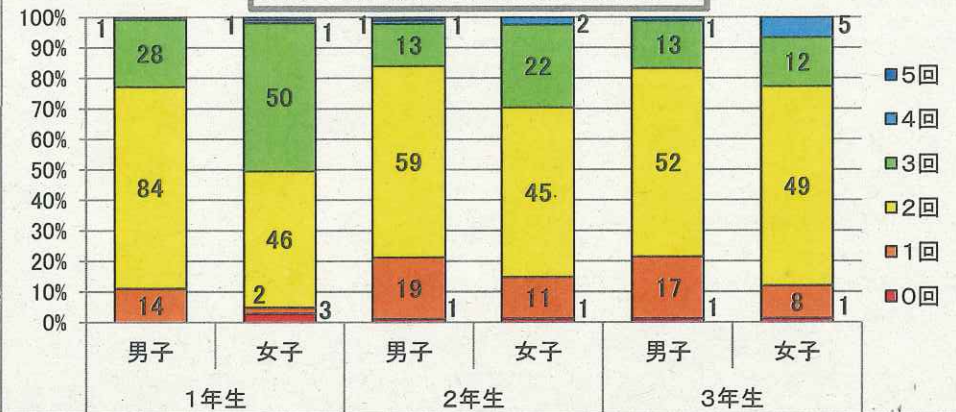
むし歯は早期治療が大事ですが、予防も大事です。

むし歯や歯周病の予防といえば、歯みがきですね。

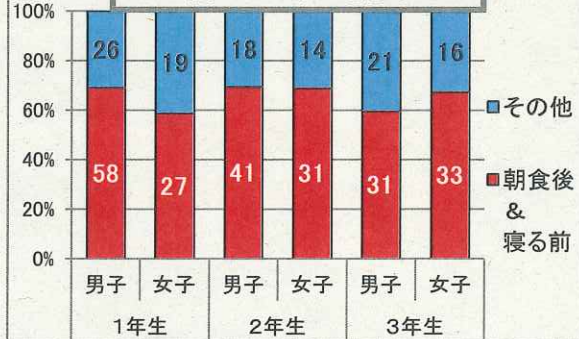
4月にとった調査票から、東中生の歯みがきについてまとめました。



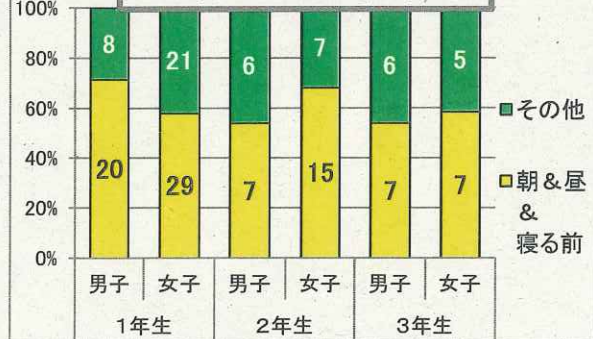
1日に何回歯みがきしていますか？



1日2回 いつみがきますか？



1日3回 いつみがきますか？



ほとんどの人が1日2回の歯みがき習慣のようです。1年生の女子だけ1日3回の人数が2回の人数を少し上回りました。

1日2回と答えた人・・・「朝ごはん後」と「寝る前」が60%以上。

1日3回と答えた人・・・「朝ごはん後」「昼ごはん後」「寝る前」が半数以上。

どちらの人でも「朝ごはん後」と「寝る前」は歯みがきしているようです。

むし歯は寝ている間にできるので、寝る前の歯みがきはとても効果的です。

今後は給食後も歯みがきして、1日3回の歯みがき習慣を身につけましょう！

もぐもぐタイム に取り組みました！

6月10日(月)～13(木)までの4日間、各クラスで『もぐもぐタイム』の取り組みを実施しました。

いただきますの後、もぐもぐタイムを5分間行い、噛むことを意識しながら給食を食べる、という取り組みでした。

7月2日(火)に行われる学校保健委員会で、もぐもぐタイム実施前と実施後の東中生の噛むことに対する意識の変容や、噛むことが身体に与える影響についての発表がありますので、みなさんしっかり聞いてくださいね。



サラサラとネバネバ どちらも大切

だ液をつくるだ液腺の代表は、耳下腺・顎下腺・舌下腺の3つ。さらに出る場所によって、だ液はサラサラとネバネバに分かれます。

耳下腺	顎下腺	舌下腺
サラサラ	サラサラとネバネバ	ネバネバ

●サラサラだ液って？

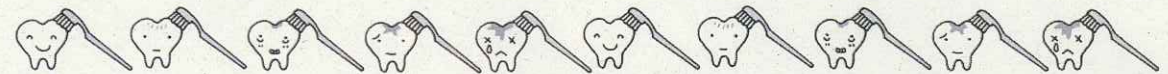
リラックスしているときに出来ます。食べものと混ぜて消化を助けたり、飲みこみやすくします。また、食後酸性に傾いた口の中を中性に戻し、むし歯を防ぎます。

●ネバネバだ液って？

ストレスを感じているときに出来ます。口の中の細菌をからめとって体内に入るのを防いだり、口の中の粘膜を守ります。



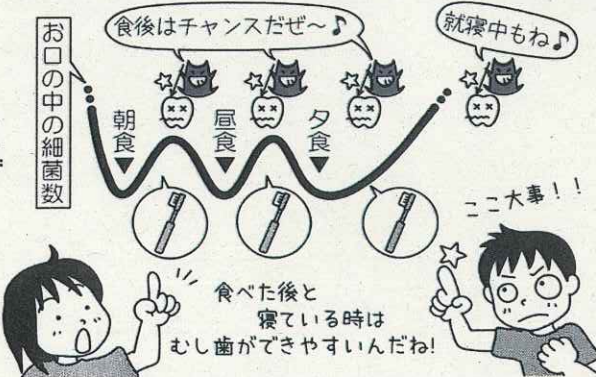
意外と大切なだ液。たくさん出すには、しっかりかむこと！



★6月の保健目標★

食べたら、みがく

歯・口の健康づくりをしよう



きちんとみがけてる？