

# ほしやんざり 11月

★ 11月の保健目標★ 歯・口の健康づくりを進めよう  
 令和2年11月27日 川口市立東中学校 保健室

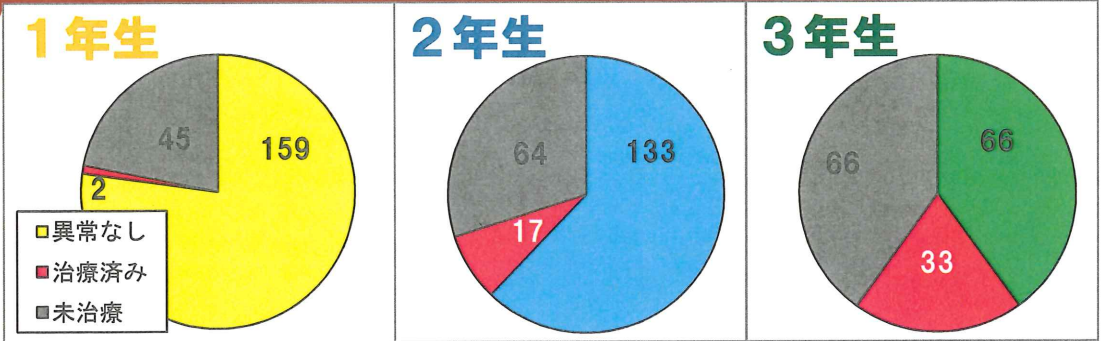
コロナ禍でマスクをつけていることで「口臭」を気にする人が増えているそうです。口臭はストレスや女性ホルモンの影響などを受けることもありますが、主な原因は「舌苔」という舌の病気と「歯周病」です。中学生のみなさんに関係があるのは「歯周病」。「歯周病」とは「歯周炎」や「歯肉炎」のことで、平成23年の調査では大人の5割、中学生の4割にその症状がみられたようで、大人だけの病気ではありません。そして、歯肉炎は口臭だけでなく将来歯を失う原因にもなるので要注意です！東中でも9月の歯科健診で「歯肉炎」と診断された人が結構いました。結果が白い紙で『G0』の欄にチェックがあった人は、ちゃんと歯みがきすれば改善できる人です。給食の後もしっかり歯みがきしましょう。



結果が黄色い紙で『歯肉の病気があります』の欄にチェックがあった人は、自力で改善は難しいので歯科でみてもらいましょう。口臭は、中学生ではほとんどみられません、それにつながる歯周病は今から予防が必要です。定期的に歯科医にみてもらったり食後の歯みがきを欠かさずに行き、自分で歯や口の健康づくりをしていきましょう。



## 歯科健診結果と治療状況 (11月27日現在 単位：人)



まだ治療していない人が多いですね…。今年はまだ歯科健診はありません。これから感染症流行の時期になることや、3学期にかけて忙しくなることを考え、今のうちに治療を始めて今年中に治し終わらしましょう！特に3年生は、受験の時期にむし歯が痛い…などならないように、そしてこども医療費が使えるのは3月末までなので医療費がかからないうちに、しっかり治しましょう！

健康な歯  
たっ…

おいしく食べる

笑顔に自信 😊

パフォーマンス向上

## 英語のことわざ これ知ってる？

Great eaters dig their grave with their teeth. (大食いの方は自分の墓を歯で掘る)



→ 食べすぎは寿命を短くするという意味です。日本にも「大食短命」という言葉があります。食べすぎを防ぐコツは「よくかむ」。ひと口30回を目標に、味わって食べることを意識してみましょう。

Be true to your teeth or they will be false to you.



(歯を大事にしないと、歯に裏切られる)  
 → 当たり前ですが、きちんとケアしていないと、入れ歯 (false teeth) になってしまうよという意味ですね。はじめの一步は、もちろん「歯みがき」。だから食べをしない、生活習慣を見直すなどに加え、歯医者さんのプロケアも取り入れてみましょう。

## 寒くても水分補給ってだいじ？

水分補給は夏の話だよね というキミ！

いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こるキケンがあるのです。なぜなら…

理由 その1 私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

理由 その2 夏よりも喉が渇いていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。

水分不足で喉や鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。



### 冬の水分のとり方

- 寝る前、起床後にしっかり補給！
- 喉が渇いたと感じる前にこまめに
- 白湯など温かいものを選ぶ

## 不安と上手に付き合おう

不安は… 身に迫った危険に気づき、準備する、逃げるなどの行動に逃げる、人間にとって大切な感情です。



でも… 情報がたくさんありすぎて、不安が不安のままになっていませんか？ 自分の心と体を守るため、不安と上手に付き合うことが大切です。

① 正しく恐れる  
 今、新型コロナウイルスを「知らない」ことが不安につながっています。正しい知識を持って、感染予防をしましょう。

② 不安を口にする  
 一人で「怖いな」と思っていると、どんどん悪いことを考えてしまいます。身近な人に、今抱えている不安を口に出して言ってみましょう。

