

保健だより 11月



++*+*+*+*+*+*+*+*

天竜特別支援学校保健室
令和6年11月1日

++*+*+*+*+*+*+*+*

いい歯のために歯みがきしよう！



どし しょくご
3度の食後

ぶぶん いなひ
3分以内に

ぶぶん かん
3分間

木々の葉が色づき始め、秋の深まりを感じるようになりました。暑かった日々も去り、寒さが日ごとに増してきています。寒くなるこの時期からインフルエンザなどの感染症が流行し始めます。引き続き「手洗い」「マスクの着用」「換気」などの予防対策をしっかりと行い、寒い時期を元気に過ごしましょう。

11月の保健目標は「良い歯を作ろう」です。この機会に、自分の歯の健康や歯磨きの習慣ができているか振り返ってみましょう。

ほけんもくひょう よ は つく
保健目標：良い歯を作ろう

11月8日は「いい歯の日」です。一生自分の歯で食べるために、食後の歯磨きはもちろん、よく噛んで食べる習慣やバランスの良い食生活に心がけましょう。

★噛ミング30（カミングサンマル）★

ひと口30回以上噛んで食べることを歯の専門家の人たちが勧めています。よく噛まずに飲み込んでいませんか？噛んで食べることは、たくさんのメリットがあります。よく噛むとこんな効果があります……

1. 肥満を予防・・・満腹感が得られ、食べすぎの防止になります。
2. 唾液の分泌・・・大量の唾液が細菌を洗い流し「むし歯・歯周病」は予防します。また、消化吸収を予防します。
3. 明るい表情・・・言葉や表情が生き生きします。
4. 脳が活発に働きます。
5. よく噛むと唾液が出て口の中が潤います。

よくかんで食べよう



「唾液」は歯のガードマン！ 「唾液」は1日に1～1.5リットルも出ているよ！



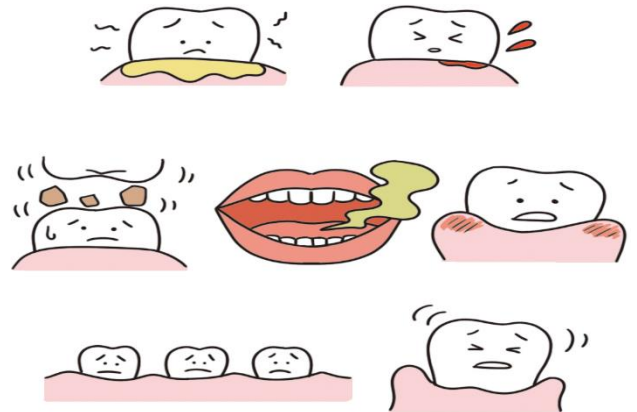
★歯肉炎や歯周炎に注意！★

歯肉炎は歯肉が腫れたり、出血したりする病気です。歯肉炎が進行して歯周炎になると歯槽骨が溶け出して歯がぐらぐらし、最終的には歯が抜け落ちてしまうこともあります。

そうなる前に、毎日の歯みがきや、歯医者さんでの適切な治療が大切です。

次のような症状がある場合には歯科医院を受診しましょう。

- ☐ 起きた時に口の中がねばねばする
- ☐ 口の臭いが気になる
- ☐ 歯磨きの時に出血することがある
- ☐ 硬いものが噛みにくい
- ☐ 歯肉が腫れている
- ☐ 歯がぐらつく
- ☐ 歯肉が下がり、歯と歯の間にすきまがある



★秋の夜長に眠れない・・・★

眠れないときがありませんか。原因はさまざま。気になることがあって考えをめぐらしていたりするとなかなか眠れませんね。早く寝ないと翌日の朝は起きれなくなって困ってしまいます。そういう時はこんなことを試してみると効果的です。

●ぬるめのお風呂にゆっくり入る

血行をよくすることで、体の中の体温が下がりやすくなり、生体リズムに合わせて眠る準備に入ることができます。



●暖かい飲み物を飲む

よい睡眠が得られます。糖質や脂質を含まない白湯がおすすめです。

●メディア・証明をOFF

タブレットやゲーム機、スマホなどの明るい画面やたくさんの情報は脳を刺激し、眠りを妨げます。照明も同じです。早めに電源をOFFにしましょう。