

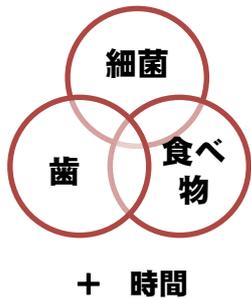
歯っぴー通信

要注意!!中央中生のむし歯の保有率高まる

今年度の結果…11.2%

今年度の定期健康診断での結果、むし歯を保有している生徒の割合が昨年度と比較して2%増加し、11.2%でした。この結果をみなさんはどう受け取めますか。むし歯になるのは、「食べ物・細菌・歯+時間」が揃ったときです。(左図参照) この仕組みをしつかりと理解し、むし歯にならない食生活、歯磨きの習慣を身につけましょう。

むし歯になる仕組み



噛むこと・唾液のすごい働き

昔と比べて、最近の食べ物は軟らかく、とても食べやすくなりました。そのため、あまり噛まなくてもすぐに細かくなるので、飲み込みやすいのです。しかし、よく噛むこと、噛んで唾液を出すことは体にとっても良いのです。

【噛むことが大切な理由】

- ・食べ物の消化・吸収を助ける
- ・脳の働きを活性化する
- ・食べ過ぎを防ぎ肥満予防

【唾液の働き】

- ・食べ物を飲み込みやすくする
- ・消化を助ける
- ・むし歯になりにくくする
- ・歯を保護する
- ・体内への細菌の侵入を防ぐ
- ・味覚を感じる

健康で充実した毎日を送るために、よく噛んで食べるようにしましょう。

「歯っぴー通信」とは中央中のみなさんに歯や口の健康について考え、実践してほしいことを掲載した保健だよりです。心やさしいご意見・ご感想をお待ちしています★

中央中、^{けんこう}健口な人がたくさん★



※健口とは…「健やかな口」の略語です。「健やかな口」とは、歯科健診の結果、むし歯がなく、歯肉の状態・歯並びも良好で、歯磨きが丁寧にできている状態のことです。

～各学年の健口人数～

1年生	34人
2年生	37人
3年生	50人

健口な人の中でも、特に素晴らしい人が3年1組の**鵜狩あずな**さん。あずなさんは、なんと、義務教育9年間、健口でした。そんなあずなさんに健口でいる秘訣を聞きました。

「歯磨きは、時間がある時には鏡を見ながら磨いています。1回の歯磨きは3分以上しています。現在も、3か月に1回は歯科医院に連れて行ってもらう、フッ素塗布をしています。食事の時は、他の人の箸や食べ物とは分けて食べています。」

口の豆知識

歯にも必要な栄養素がある。○カルシウム：歯を形作るのに欠かせない。○タンパク質：歯の土台である歯肉を作る。○ビタミンACD：歯や歯肉を健康に保つ。好き嫌いせず、いろいろな食品をバランスよく食べよう。

《クイズ》

Q 舌の先つぽは甘さ、奥の方は苦さなど今まで考えられていた舌の味を感じる部分の説明は間違っている？

①はい ②いいえ



【答え ①はい】

昔から考えられてきた舌の味(甘さ・苦さ・塩辛さ・酸っぱさ)を感じる部分の分かれ方は、今では間違いとされています。舌には味を感じる「味蕾(みらい)」というものがありますが、どの部分の味蕾でも、全ての味を感じる事ができるそうです。