

保健便り11月

垂水中央中学校

日暮れが早く、立冬を過ぎてから気温も低くなってきました。気温や湿度が低くなりウイルスも活発化するこれらの季節は、季節型のインフルエンザや感染性胃腸炎等の感染症にも注意が必要です。垂水中央中学校でも今月に入り、発熱以外にのどの痛みや咳などカゼ症状のある生徒もみられるようになってきました。現在、新型コロナウイルス感染症の感染状況は落ち着いた状況が続いていますが、多くの専門家が「第6波」が到来することを予測しています。慣れや気の緩みから水際対策が機能しなくなることはないよう、これまでどおり登校前の検温・体調チェック等をご家庭で確実にを行い、感染予防対策の基本である手洗い・換気・マスク着用を含めた咳エチケット等をしっかり行っていきましょう。

11月8日は「いい歯」の日

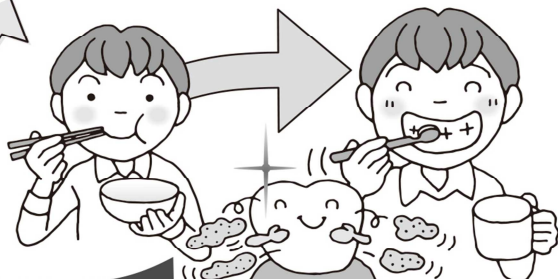
今日から
できる!

歯

に「いいこと習慣」

いいこと
習慣
01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことが

むし歯も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと
習慣
02

ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことが

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと
習慣
03

ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことが

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと
習慣
04

年に1～2回はプロの目でチェック



こんないいことが

時々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

歯周病とは・・・

歯と歯ぐきのすき間に付着した歯垢（プラーク）の中で歯周病菌が増殖して歯ぐきに炎症を起こす細菌感染症です。進行すると、歯を支える歯ぐきや骨が破壊されて歯がぐらついたり、最悪の場合、歯を失う事もあります。その他にも糖尿病を悪化させたり、心疾患を引き起こしたりするとも言われています。

予防するには、毎食後のブラッシングに、デンタルフロスや歯間ブラシを使った歯間ケアなどを取り入れ、歯周病菌の塊である歯垢（プラーク）や歯石を付着させないようにしっかり取り除くことが重要です。歯みがきにどんなに自信のある人でも、みがきグセなどにより、みがき残しがあるといわれています。むし歯や歯周病になってから歯科を受診する人が多いと思いますが、予防歯科の観点から定期的に歯科医院を受診し、専門的な歯の清掃や口の状態（歯並びなど）に合わせて自分にあった道具や使い方を教えてもらうこともお勧めです。（参考資料：日本歯科医師会 歯の学校より）

スポーツ選手は歯を大切にしますか？

歯を「グッ」とかみしめると、全身の筋力が瞬間的にアップします。例えば、野球で球を打つとき。私たちは知らず知らずのうちに、より強い力が出せるように歯を食いしばっています。サッカーでシュートをするときも一緒。スポーツをするときには、こうして歯をかみしめることが競技力の向上につながって



いると考えられているのです。

もしもむし歯があったり、かみ合わせがよくないと、しっかり歯を食いしばることができませんね。日本ではオリンピックの候補選手は定期的な歯科検診が義務となっていて、歯のトラブルがないかを確認しているそうです。スポーツを思いっきり楽しむためにも歯の健康を守る事が大切なのですね。



第2回学校保健委員会（保護者給食試食会・栄養教諭平野先生による講話）より

【成長期の健康と食生活・スポーツと栄養について】

朝食摂取・バランスのよい食事の大切さ

- ◎ 五感のスイッチが入り、脳と体を目覚めさせ、学力アップやイライラする気持ちを抑えることにもつながっている。
- ◎ 「おなかがいっぱい＝栄養が足りているではない」

好きな物だけ食べる・その時おなかを満たされればいいといった食事では、貧血・カルシウム不足・糖分過多（炭酸飲料の例：1本で1日の砂糖の量の倍を摂取してしまうので飲む量・回数に気をつける）で栄養が偏り、「朝からぼんやりする」「集中できない」「やる気がおきない」「頭痛がする」「いつもイライラし言動が攻撃的になってしまう」等心身にも影響する。

- ◎ 「おかし」と「間食」はちがう

時間と量を決めて適度に。3食で不足した栄養を補給できるものが望ましい。（おにぎり・サンドウィッチ、いも、ヨーグルト・牛乳、くだものなど）

- ◎ 中学生は、一生で一番カルシウムが必要で、なおかつ一生で一番吸収できる時期である。

スポーツと栄養

- ◎ 「スポーツ貧血」の予防に①鉄分を摂る ②葉酸、ビタミン B6、ビタミン B12 を摂る（摂った鉄分を血液に変える造血作用がある）
- ◎ 試合前・試合当日・試合後の食事について

なにより大切なのは、成長を妨げないこと「成長期は、バランス良く食べることを大切に！！」
You are what you eat 「あなたは あなたの食べたもので出来ている」

PTA 保体部員の皆様、お忙しい折のご参加ありがとうございました。