



令和5年6月9日  
我孫子市立白山中学校  
保健室

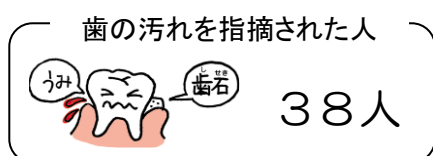
雨が多い季節になりました。普段元気な人も何となく憂うつになったりします。でも、そんな時こそ、気分をコントロール。ちょっと目先を変えると、色々なところに落ちる雨の音は自然が作るBGMのようです。雨に濡れてキラキラ光る緑の葉やあざやかなあじさいの花の色は、6月だけの特別な風景です。癒やしの時間にするのもいいですね。

## 歯科健康診断が終わりました

☆治療のお知らせをもらった人は、

155人  
(25.4%)

いました。  
この中で…



自分の歯や口の状態をきちんと確認できましたか？ むし歯は自然に治ることはないので、放っておくと、少しずつ悪くなります。初期のむし歯なら1日で治療が終わることもあるので、早めに治療しましょう。また、歯石は歯磨きではとれないので、歯科医院でとってもらってください。歯の健康は体の健康も守ります。一生付き合う歯を大切にしましょう。

### 定期的なPMTCで歯周病を防ごう！！

PMTC（プロフェッショナル メカニカル トゥース クリーニング）とは、普段の歯磨きでは取りきれない歯石や汚れをプロの手できれいにしてもらうことです。歯の状態に応じて、歯科医院で数ヶ月から1年に一度受けるのが効果的です。



### 教育長賞受賞

3-5 鯉田 博光 さん  
3-7 大窪 紗季 さん



☆ 3年生で、むし歯や治療した歯が一本もない人の中で、①むし歯になりそうな歯もない ②歯ぐきの状態が◎ ③歯並び◎ と、口の中の全ての状態が素晴らしいということで選ばれました。我孫子市教育委員会と我孫子市歯科医師会から表彰を受けます。おめでとうございます。



## おもしろほけん教室

[今回のテーマ]

## コメカミと「そしゃくポンプ」の秘密



辛いことに耐える時「歯を食いしばって頑張る」と言います。確かに、歯をグッとかみしめると力が入りますが… では、ここで問題です。

### 【問題】

人間がものをかむ力は、むし歯のない時で、どれくらいだと思いますか？  
ア. 10~30kg    イ. 30~50kg    ウ. 50~70kg



【解答と解説】人間の顔には「コメカミ」と呼ばれるところがあります。

左右の目尻と耳の間にある部分がコメカミです。ものをかむ時の力は、そのままこのコメカミに伝わります。その力は、むし歯のない時で50~70kgにもなります。よって、**正解はウ**です。



### コメカミの語源⇒米噛み

古代の日本食は、かなり歯ごたえのある玄米のおこわで、時間をかけてかまないで消化できませんでした。そのような「一生懸命かむ食生活」の中から、その圧力がかかる場所をさして「コメカミ」という言葉が生まれました。

### 脳の血液を心臓にもどすそしゃくポンプの仕組み

コメカミの周りには無数の細い血管が網目のように集まっている。



ものをかんでそしゃく筋が動くと、コメカミにはりついていた血管が伸び縮みして、たまっていた血液をポンプ作用で絞り出す。

脳の血液循環が良くなって老廃物を取り除かれ、栄養補給がスムーズにいく。

このように

★ 「かむ」ことは、脳から流れてきた血液をポンプで汲み出すようにして心臓に戻す「そしゃくポンプ」の役割がある。



しっかいかめば成績アツ!?

### よくかむと、こんないいことが…

#### ①記憶力・集中力がアツ

・脳が刺激され、記憶に関する物質がたくさん分泌される。  
・脳の血流が増えて、脳の働きが活発になる。



#### ②生き生きと明るい表情に

あごや口の周りの筋肉が鍛えられ、口元がひきしまって明るい表情になる。



#### ③運動能力もアツ

歯やあごがしっかり発達するので、瞬間的に強い力を発揮する場面で特に有利。



#### ④肥満を防ぐ

早食いによる食べ過ぎを防ぐ。

まんぷくだ!!



☆ 「そしゃくポンプ」は誰の体にも備わっています。でも、これも使わなければ宝の持ちぐされ。「やわらか現代食」に満足して、せっかくの「そしゃくポンプ」を使い忘れていませんか？