

6月

保健だより

令和6年度

田野中学校

保健室発行

## 6月4日～10日は、歯と口の健康週間です！

今年の標語は、「**歯を見せて 笑える今を 未来にも**」です。

《具体目標》

- 8020運動を進めよう（80才になっても、20本の歯を保とう）
- 一生自分の歯で食べよう
- 歯みがきで心と体を健やかに

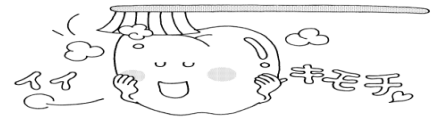
### なぜ健康は口からなのか？

みなさんが毎日元気に活動できるのは、体にしっかり栄養が入っていくからです。食事が入るのは口からです。歯でよく噛むことによって消化吸収がよくなります。また、口には食べる（噛む）こと以外にも、話をする、呼吸をするなどの役割があります。毎日の生活にはかかせない役割ばかりですね。



### 感染症を防ぐ？

口は食べ物の入り口というだけでなく、細菌やウイルスの入り口でもあります。口は多くの雑菌の宝庫です。口の中をきれいに保つことで、感染症の原因となる細菌やウイルスの体内への侵入を減らすことができます。



### 歯並び・噛み合わせを良くすると？

- ① よく噛めるため、唾液の分泌が増え、むし歯予防につながる
- ② 肥満、頭痛、肩こり、ストレスがたまるなどの症状が和らぎ、勉強に集中できる
- ③ 踏ん張りが効き、スポーツで力が発揮できる



### むし歯や歯周病の治療で防げる病気は？

むし歯や歯周病によって口の中の機能が低下すると、体力や免疫力が低下したり、肺炎や糖尿病、脳血管疾患などの命に関わる病気（全身疾患）にかかりやすくなったりします。むし歯や歯周病の治療は、全身に良い影響があります。

### ～8020 歯は一生の友達～

- 基本的な歯のケアは毎日の習慣に！
- 歯磨きが上手になるまでは仕上げ磨きを！
- 年に1度は、「治療」のためだけでなく、「予防」のためにも歯科医院に行きましょう！



治療から予防へ…  
定期的に歯科医院へ通おう！

### ～マスクをはずして

#### 気になるのは～

- 基本は健康な歯！歯みがきと食習慣が大切。
- 歯並びが気になるのであれば、歯医者さんに相談しましょう。
- 口臭予防にも、歯みがきは大切！



## 間食と歯の“あぶない関係”??

私たちがふだん、物を飲んだり食べたりした時、歯や口の中ではどのようなことが起こるのでしょうか。



食事や間食をとると、歯垢（プラーク）が出す酸によって口の中が酸性になり、PH5.5以下になると歯の表面からカルシウムなどのミネラルが溶け出します（これを「脱灰」と言います）。しかし、しばらくすると唾液による中和作用や歯の表面を洗い流す作用が働くことで、ミネラルが戻り始めます（これを再石灰化と言います）。つまり、食べる回数が増えるほど、歯の表面からミネラルが溶け出す回数と時間も増え、むし歯につながりやすくなるのです。



脱灰を抑える（間食の回数を減らす、歯みがきで歯垢を落とす）ことや、再石灰化を促す（歯みがき剤、キシリトールの活用など）ことを念頭に、むし歯の予防や、歯と口のケアに努めることが大切です。

## ♡ 生理（月経）を学んで、快適に ♡

### ～生理（月経）中の体の変化～

ここ数年、生理（月経）、ナプキンに関するニュースや記事が増えています。生理は「触れてはいけない話題」でなくなりつつあります。男子のみなさん、「生理なんて興味ない」「男だから知らなくてもいい」とは言ってもらえませんよ。生理中は、体のホルモンバランスの変化でイライラしたり、疲れやすくなったりします。また、腹痛や頭痛、倦怠感などに悩む女性が増えています。

恋人やパートナーだけでなく、人を思いやれるやさしい男性になれるよう、基本的な女性の体の仕組みについて学んでおくことが大切です。

### ～なぜ痛い？生理痛（月経痛）～

生理（月経）の時、経血の排出を促すために、子宮を収縮させる物質（プロスタグランジン）が分泌されます。これが生理痛の原因です。

生理痛を軽くするには、プロスタグランジンが出始める時に、タイミングよく鎮痛剤を飲むのが効果的です。生理が始まる時にたくさん出るので、自分の体に合う鎮痛剤を持ち歩くと安心です。

毎月のことですから、うまくコントロールして、快適に過ごせるといいですね。薬を飲んでも軽くない場合は、他の原因も考えられます。心配な人は、病院や保健室で相談してみましよう。

