

保健だより

2022年11月8日
町田市立真光寺中学校
保健室

No.11

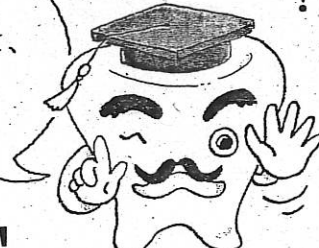
秋が深まりましたね。夕方は、すぐ日が暮れます。今日は、「世紀の天体ショー」雲がなく晴れるといいですね。月夜を楽しみましょう。

11月8日は「いい歯の日」

大切な歯

こんなことをしていませんか？

やあ、私は歯かせ。
こんなことをしていると、
大切な歯を守れない
かもしれないよ

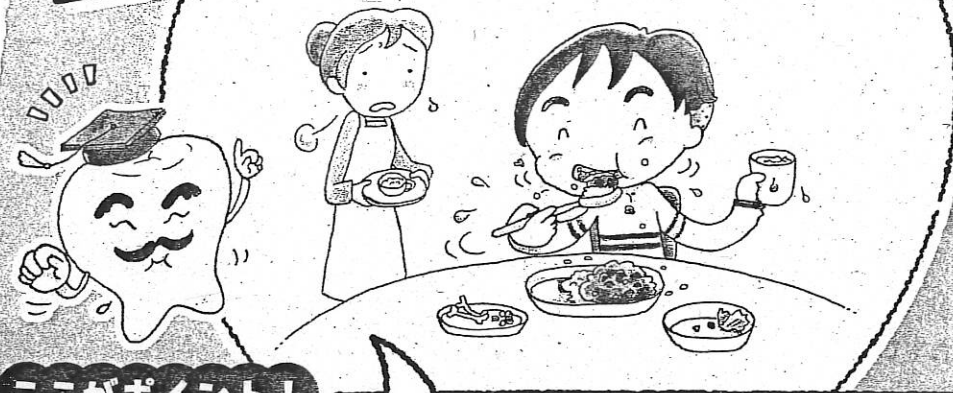


歯かせ

一緒に見てみよう！

CASE 1

ごはんをよく噛んでいない



ここがポイント！

よく噛むとたくさん出るだ液は、歯の汚れを洗い流してくれるよ。
他にも口の中の細菌が増えるのを抑えたり、歯の修復を助けたり…
だ液は強い味方！ ひと口30回噛んで、しっかりだ液を出そう

CASE 2

甘いものをダラダラ食べ



ここがポイント！

ダラダラ食べていると、口の中がずっと酸性のまま。
これは、むし歯になりやすい状態なんだ。時間と量を
決めて食べる、水やお茶を飲むなど工夫してみよう

CASE 3

寝る前に歯みがきしない



ここがポイント！

寝ている間は細菌を洗い流すだ液がほとんど出なくなるよ。
食べカスが残っていると、どんどん細菌が増えるかも！
寝る前の歯みがきは特にいいね！

しもつき 霜月、かくらつき 神楽月、ゆきまちつき 雪待月はどれも11月を表す呼び方ですが、「食物月」と呼ぶことがあります。11月は収穫を祝い、食べものに感謝する月として昔の人がたいせつにしていたのですね。そして、食事を楽しむためには、健康な歯。皆さんは、自分の歯を守るために、どんなことをしていますか。

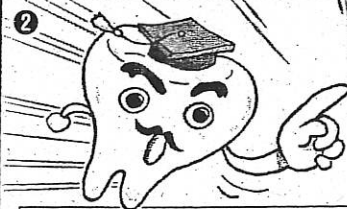
歯は鉄より硬いって本当？

① 本当だよ。歯の表面をおおっているエナメル質は、鉄よりも硬いんだ！



物の硬さを表す「モース硬度」という単位では…

チョーク	鉄	エナメル質	ダイヤモンド
1	4	7	10



② でも、硬くて丈夫な歯にも弱点があるよ。それが、酸！

③ 口の中にある細菌が糖分をえさにして作り出した酸で、エナメル質が溶かされてしまうんだ

④ やっぱ、歯みがきが大切だね



感染対策 *体調不良の場合は、無理しないでください

★保護者の方へ：
三者面談の時に、健康のことなどでお話があるときは、保健室でお話をお聞きいたします。電話等でお知らせください。

★生徒のみなさんへ
気になること、つらいことが、ある時は、どうぞ保健室に来てくださいね。



11月9日はいい空気の日



11月10日はフューラーの日

