

保健だより 6月

愛知県立大府高等学校
定時制
保健室

6月に入り、雨の日も多くなってきましたね。ジメジメした日々が続くと、どうしても気持ちまで沈んでしまいがちです。そんな風を感じる雨の日も、自分が好きなことや楽しいと感じることをして、少しでも心晴れやかに過ごしていきましょう。



6月4日～10日は

は けんこうしゅうかん
歯の健康週間です!



4月に歯科検診をしました。みなさん、配付された『歯科検診結果のお知らせ』はきちんと確認しましたか？お知らせをもう一度見て、自分の口の中の健康状態はどのようになっているか振り返りましょう。

また、『受診が必要です』に1つでも〇がついていた人は、早めにかかりつけの歯医者さんに行ってください。今の段階からのお手入れが、将来のお口の健康へつながっていきますよ！



まいにち しょくじ は けんこう
毎日の食事と歯の健康



この数字は何の数字だと思いますか？

87,600

これは、80歳まで1日に3回食事をすると仮定した食事の回数です。私たちは、一生のうちこれだけの回数、食事を摂ります。毎回の食事で、“からだにいい食べ物”を選ぶことはもちろん大切ですが、それと同じくらい“よく噛んで食べること”がとても大切になります。

普段の食事は、どれくらい時間をかけて食べていますか？

食べる時間が短い、噛んでない…の『流し食べ』になっていませんか？



噛まない食事を
続けると…

歯を失う

噛まない

噛めなくなる

偏食
唾液量低下

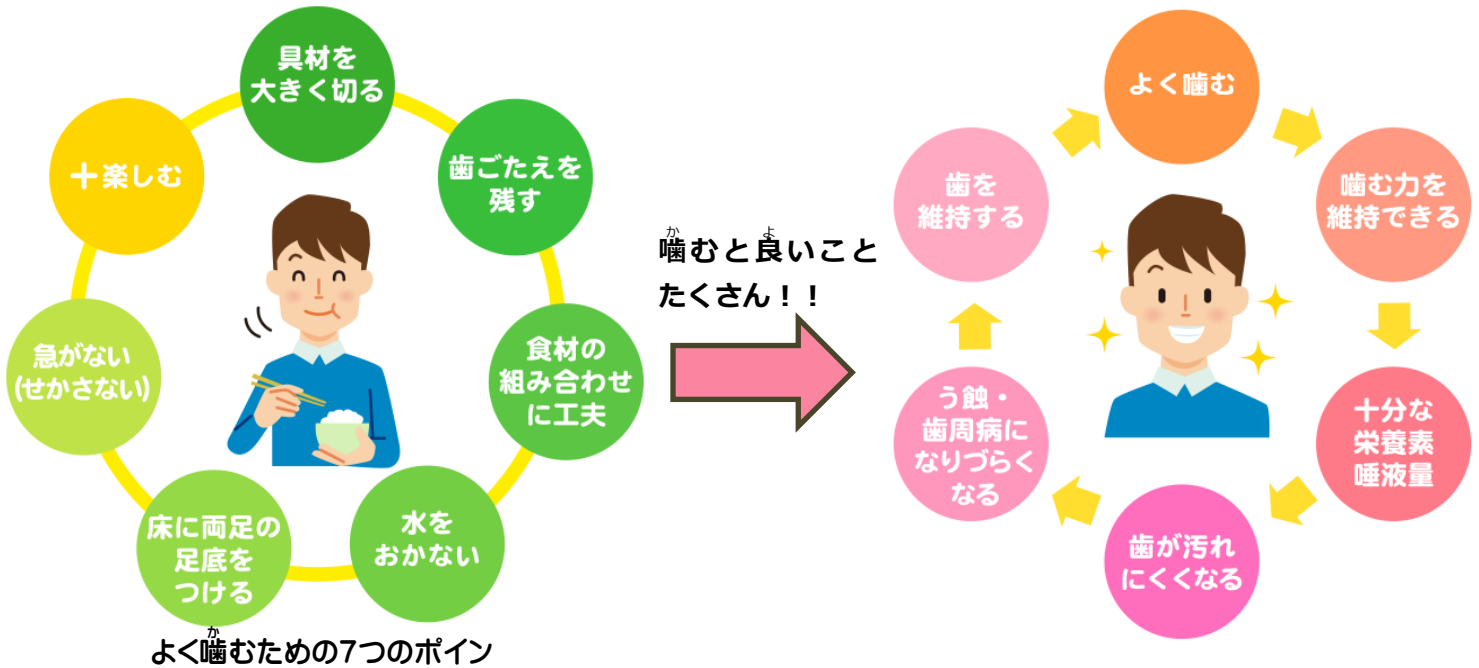
う蝕
(むし歯)
歯周病に
なりやすくなる

歯が汚れ
やすくなる

むし歯や歯周病になるだけでなく、
最終定期には歯を失う可能性が…



まずは“**噛む習慣**”をつくりましょう！
『**全部の食事は難しい…**』と思うなら、まずは学校で食べる**給食**から、**噛むことを意識**し、**噛むクセ**をつけられるといいですね♪



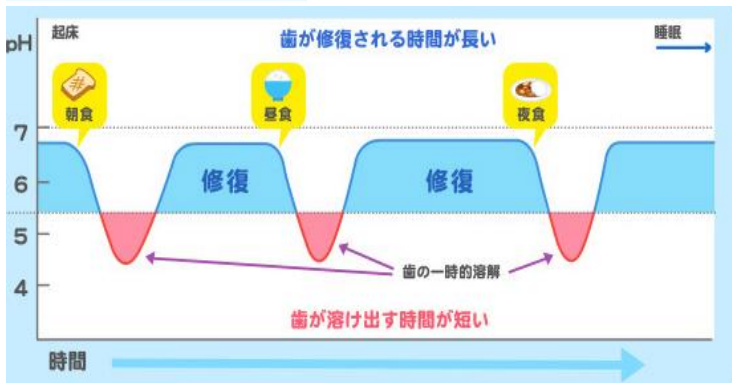
よく噛むための7つのポイント

よく噛むためのポイントはいくつかありますが、『**床に両足の足底をつける**』『**急がない(せかさない)**』はすぐにでもできそうですね。

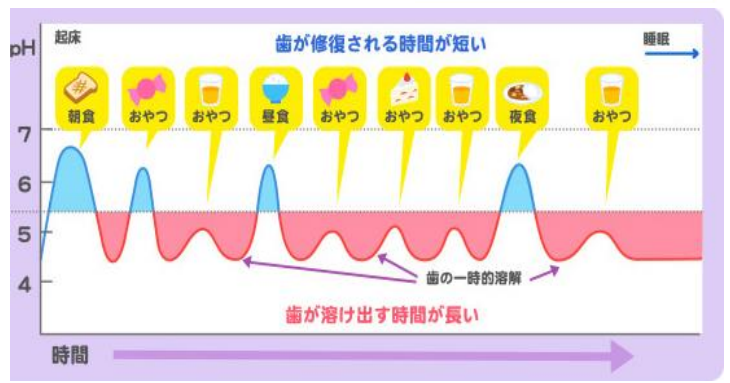
食事の回数も歯の健康と関わりがあるのです!!



規則正しい食習慣



間食が多い食習慣



食事をすると、酸により一時的に歯の表面が溶けますが、だ液の成分によって修復されます。規則正しい食習慣（上左図）であれば、修復時間がある程度確保されるため、むし歯になりにくいですが、間食が多いと（上右図）歯が溶けている時間の方が長くなるためむし歯になりやすくなります。

今回は、“噛むこと”と“食事の回数”に着目してお話しました。自分にできることを1つでも見つけ、健康なお口を保ち続けてほしいと思います。

保健室からのお知らせ

●1学期スクールカウンセラー来校日について●

6月4日(火)、6月27日(木)、7月11日(木)にスクールカウンセラーさんが来ます。勉強・進路・バイト・友だち・家族のこと…どのようなことでも、『相談したい!』と思うことがあれば、だれでも利用してください。相談を希望する人は担任の先生か職員室の田中へ行ってください。