

ほけんだより

6月号

令和6年6月6日
足立区立入谷中学校
保健室



みなさん、こんにちは。保健室の藤田です。
5月は運動会や宿泊行事などが忙しい毎日だったと思います。そして、もうすぐ中間テストが近づいてきましたね。みなさんの心や体は疲れていませんか。もし体の調子が悪いときや、誰かに相談したいと思ったときは保健室に来てみてください。



【6月の保健目標】

歯と口の健康について考えよう

4月27日に歯科健診がありましたね。結果はどうでしたでしょうか？虫歯を放置すると、どんどんと進行してしまうかもしれません。虫歯が進行すると、治療が大変になり、何回も歯医者さんに通わなければなりません。早めに治療を受けましょう。



6月24～28日は歯みがきウィークです！

歯みがきの習慣をつけるため、この期間は毎日昼休みから放課後にかけて歯みがきをします。歯みがきをした人の割合が最も多いクラスは、なんとリクエスト給食の権利がもらえます！



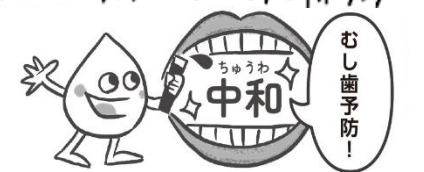
大切なだ液の働き

食べたものの消化と吸収



だ液には消化を助けるアミラーゼという消化酵素という成分が含まれています。

食後に酸性になった口の中を中和



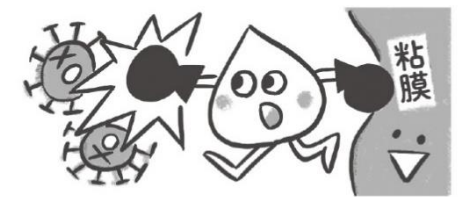
食事をすると口の中は酸性となり歯がとけやすい状態になります。だ液は口の中を中性の状態に戻し、歯がとけだすのを防ぎます。

食べカスを洗い流し清潔にする



だ液が出る量は大人で一日1リットル以上！この働きのおかげで口の中のばい菌が少なくなり、においを防ぐ効果もあります。

糸状菌から口の中の粘膜を守る



だ液の中のムチンという物質が粘膜を保護し、口の中に傷ができるのを防ぎます。また、だ液のなかの免疫成分が、細菌が増えるのをおさえてくれます。

だ液をたくさん出す秘訣は「よくかむこと」



目標は1口、30回！！噛むことによって口の中の「だ液腺」というところから、安静にしている時の10倍以上のだ液が分泌されます。また、よくかむことで、満足感が得られ、食べ過ぎを防止できます。



だ液腺の場所
舌の下(舌下腺)、耳の下(耳下腺)、あごの下(顎下腺)があります。

〈保護者の方へお願い〉

各健診で所見のあったお子様には、すでに「健診の結果について」という用紙を配布しています。早めの治療をお願いします。治療を終えましたら、治療報告書を学校へ提出してください。健やかな学校生活を送るために、ご家庭でのご協力をお願いいたします。

クイズ むし歯になる動物は？

- ① 人間
- ② ソウ
- ③ ライオン



..答えは①

人間と野生の動物との大きな違いは食べ物。私たちの身の周りには、お菓子やジュースなどの糖分を多く含んだ食べ物がたくさんあります。お米やパン、麺類にも糖分が含まれます。一方、野生の動物が食べる物は糖分がほとんど含まれていない草やお肉。お菓子も食べませんよね。むし歯は、口の中にあるミュータンス菌が食べ物の糖分をエサに酸を作り出し、歯をとかしてしまう病気、だから人間は虫歯になるのです。

クイズ 歯に「ない」ものは？



..答えは『再生』

髪や爪はまた伸びてきますよね。肌も少しのケガなら何日かたてば治ります。では歯は？
乳歯が抜けると永久歯が生えてきます。でも、人間の歯が生え変わるのはその一回だけ。むし歯になったところを削ったり、ケガで欠けてしまうと、その歯は自力で治ったり、生え変わったりすることはありません。
歯はみなさんの一生のパートナーなのです。