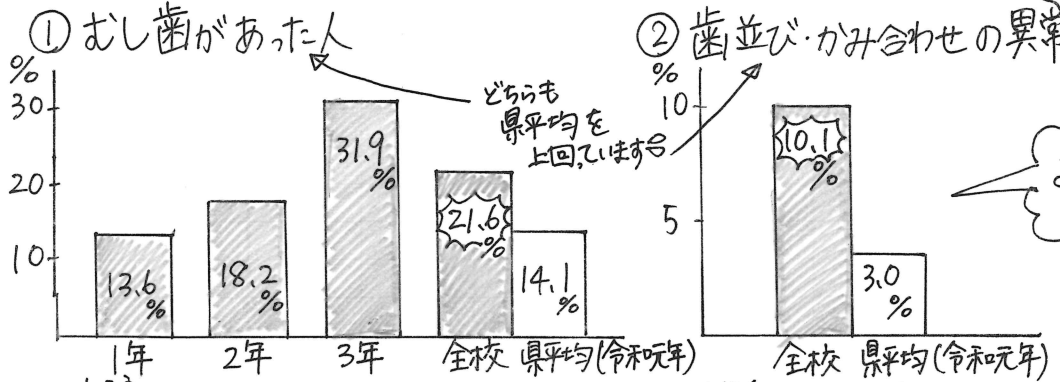


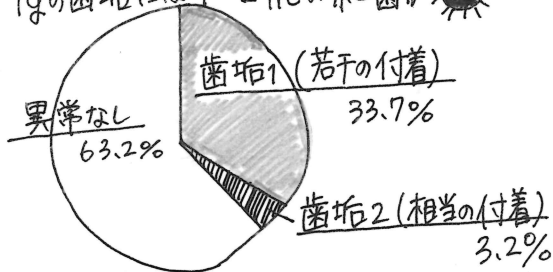
ほけんたより No.5

歯と口の健康週間 4/4~6/10

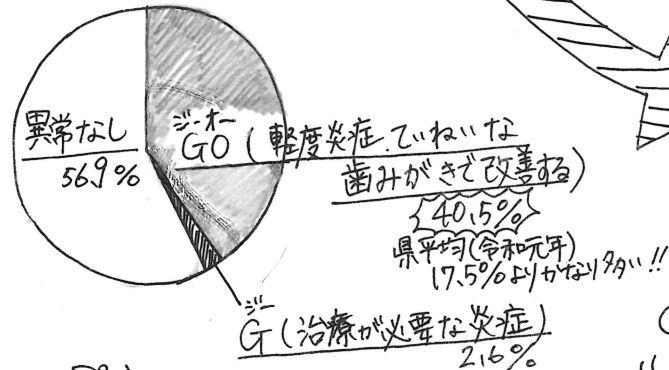
郷中の歯と口の様子 (4月の歯科検診結果から)



③ 歯垢がついていた人
 歯の表面に付着する「糸状菌の塊」
 1gの歯垢には1~2億の糸状菌が



④ 歯肉に炎症があった人



with 70+ 口腔ケアで感染予防

マスク生活による会話の減少や口呼吸の増加、家で過ごす時間が増えたり、食生活が乱れたりすることから、おし歯のリスクが増えています。口の中には、体に良い糸状菌と悪い糸状菌がいます。歯みがきをおろそかにすると、悪い糸状菌が増え、それが全身の健康のバランスを崩すことにつながります。口の中では、IgA という抗体が糸状菌やウイルスと戦っていますが、悪い糸状菌が増えて菌数が多くなると、外菌のウイルスから防衛しきれなくなってしまう。また、口の中の悪い糸状菌は、ウイルスが糸状菌胞内へ侵入するのを助けてしまったり、体の免疫力を低下させてしまいます。

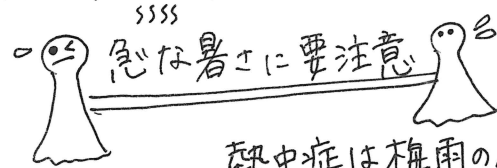
つまり、不潔な口腔環境をつくらないことが、感染症予防にも役立つといえます。
 (詳しくは、日本歯科医師会HPをご覧ください) → 歯科医院で定期検診を受けたり、歯みがきやフロスを使うなどセルフケアを充実させよう!

令和3年6月 日
 郷内中 保健室



熱中症を予防しよう 水分はこまめにとろう

マスク生活は、熱がこもりやすく、気づかないうちに脱水になるなど、熱中症になりやすいです。のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給をしましょう。十分な水分がとれるよう、水筒を必ず持参しましょう。

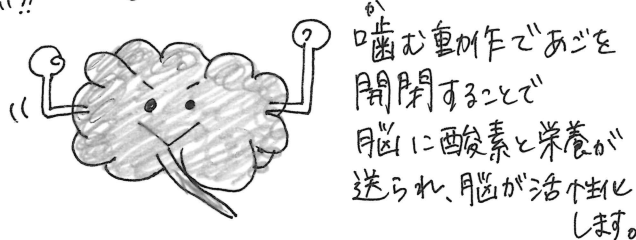


熱中症は梅雨の合間に突然気温が上がった日や、梅雨明け後に急に蒸し暑くなった日にもよく起こります。このようなときは、体がまだ暑さに慣れていないので、熱中症が起こりやすいです。暑い日が続くと、体がしだいに暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。ウォーキングなどで毎日30分程度、汗をかく機会を増やし、夏の暑さに負けない体づくりをしましょう。

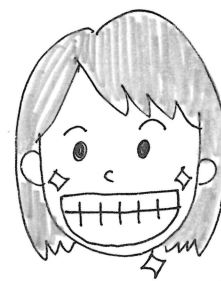
一口30回

よく噛んで食べよう

脳の働きを活発に



あごの筋肉・骨が発達

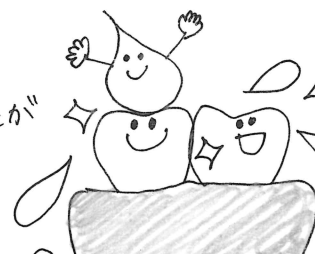


肥満を防止する



よく噛むことで脳にある「満腹中枢」が働き、満腹感が得られて食べ過ぎを予防します。

唾液がたくさん出る



唾液のさまざまな効能 (抗菌作用、消化を助ける、歯や口の汚れを洗い流すなど) が得られます。

よく噛んで食べるには、①ひと口の量を少なく、②時間に余裕をもって、③いったん箸を置く、④流し込みをしないように気をつけましょう。

学校では、慣れてしまった無言の給食ですが...
 7いっい 早食いになっていませんか?!