

# 保健委員会だより

3

1年4組  
保健美化委員会



## 歯の健康とスポーツ

アスリート(運動選手)は、よいパフォーマンスをするために、歯の健康を大切にしています。なぜなら、歯の健康は、スポーツのパフォーマンスに良い影響を与えるからです。

たとえば、歯をしっかり噛みしめることで、瞬発力がグッと高まったり、走ったりジャンプしたりしたとき、空中

での体のバランスが安定しやすくなります。

歯の健康とスポーツには深い関係があるのです！ スポーツを頑張る人はもちろん、誰にとっても歯の健康は大切です。食べた後はしっかり歯をみがく、だらだら間食しないなど、歯の健康を守りましょう。

朝晩の冷え込みがぐっと強くなり、ずいぶん寒くなってきました。体調を崩しやすい時期ですが、みなさん元気に過ごせていますか。本校でもインフルエンザが流行し始めています。少しでも「しんどいな」と感じたら、無理をせず体をゆっくり休めましょう。手洗い・換気などの感染症対策も、一人ひとりの力になります。あたたかくして、今月も健康に過ごしましょう。

11月8日は

いい歯の日

今回の保健委員会だよりのテーマは『歯と口』についてです。みなさん、歯科検診が終わってしばらく経ちますが、治療は行きましたか？むし歯は放っておいても勝手に治ることはありません。「忙しいから」と言い訳をせず、今のうちにメンテナンスをしておきましょう。ぜひ、1年4組保健美化委員会さんが作成してくれた保健委員会だよりを読んでください。

### 歯磨きの大切さ

歯磨きは、虫歯や歯周病を防ぎ、口の中を清潔に保つために欠かせない習慣です。食後に口の中に残るプラーク(歯垢)は細菌の塊で、そのまま放置すると歯を溶かして虫歯をつくり歯茎にも悪影響を与えます。

#### 歯磨きを怠ると

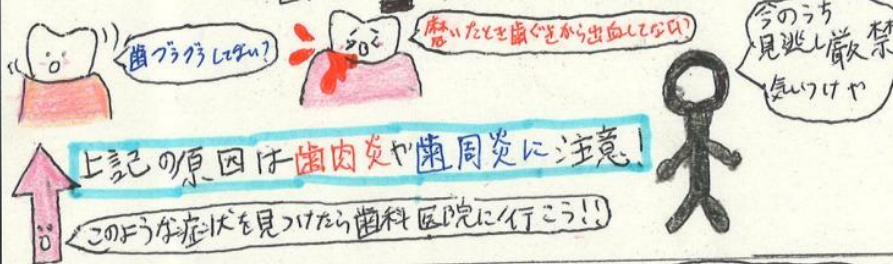
- 虫歯や歯周病が起りやすくなる。
- 口臭の原因になる。
- 将来歯を失うリスクが高くなる。

#### 正しく磨くには

- ・1日2回以上、特に寝る前
- ・3分程度、やさしく磨く
- ・フッ素入り歯磨き粉を使う
- ・ブロスで歯の間も清掃

歯は一生のものです。毎日の数分のケアが将来の健康につながります。

11月8日は「いい歯の日」今のうちに自分の歯をcheck!!



高校生約30%が歯肉炎かも!? 放置しちゃうと...

歯を失う原因一位の歯周病へと進行してしまうことに!!

そうなる前に毎日の歯みがきを大切にしよう!!

毎日の歯みがきで歯肉炎の原因の歯垢が取れるよ!!

(※歯科医院でも除去可能だが、3ヶ月に1回は多くは必要!!)

要チェック!! 歯みがきはどのようにして毎日と夜にやるのがいい? 歯医者先生へ!!

