



早くも梅雨入りしましたね。湿気が多く、蒸し暑い日も多いです。こまめに水分をとって、熱中症を予防しましょう。

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。新しい学年には慣れてきましたか？新しい環境で慣れない毎日を過ごしていると、知らず知らずのうちに疲れがたまっているものです。ひと休みする時間も作って、こころも体も健康に過ごしていきましょう。

保健委員会だよりは、毎年1年生の保健委員さんに作成をお願いしています。今回は歯と口についてです。歯科検診の後には全員に結果のお知らせを渡しますので、自分の歯の状態を確認してくださいね！

歯の健康を  
お願います

歯をきれいにしたあとは…

汚れはとれても…

たくさん働きました…

私もきれいにして

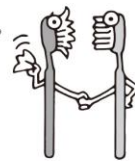
濡れたままにしないで

そろそろ交換を

歯をみがいたあとの歯ブラシは、食べカスや歯垢など汚れがいっぱい。根元についた汚れも流水で洗いましょう。

しっかり乾燥させないと雑菌が繁殖してしまいます。風通しのよい場所でブラシのほうを上、立てて保管しましょう。

毛先が広がったブラシでは、汚れをきちんと落とせません。1カ月を目安に交換しましょう。



自分が使っている歯ブラシをチェックしてみましょう

かむといいこと、その理由とは？

かむ回数が増えると、唾液が増えたり、あごの筋肉が発達したり、血液が良くなるなど良いことはばかり。これにより、口の健康だけでなく、からだ全体の健康にかかわってきます。

・月経満を予防  
よくかんでゆっくり食べると、月経が満腹を感じて、食べすぎを防ぎます。

・口末覚が発達  
よくかんで食べることで、口末覚の発達につながります。

・月経が活発に  
脳への血流が増えるので、月経の働きが活発になります。

・胃腸の働きをよくなる  
よくかみ砕いて、唾液と混ぜ合わせると、消化がよくなります。

・歯の病気を予防  
かむと唾液がよく出ます。唾液には、むし歯や歯周病の原因になる細菌を洗い流したり、歯を溶かす酸に中和する力があります。

・こぼれが月経目録に  
あごの筋肉が鍛えられて、発音がきれいになります。

## 歯にまつわる数字の話

1回あたりの歯みがきで最低でもかけたい時間。でもこれは、歯並びや食べたものなどによっても変わります。市販の薬品で染め出しをして実際に自分がすべての汚れを落とすのにかかる時間を確認してみるのもいいですね。

**3分**

歯のエナメル質(表面)の硬さを、モース単位で表した数です。モース単位は1~10で表す硬さの基準で、7は石英(水晶)と同じくらいの硬さ。ちなみに、ダイヤモンドは10。歯医者さんで歯を削るときには、ダイヤモンドを使っているそうです。

**7**

1日に分泌される唾液の量(成人の場合の目安、個人差が大きいですが)ストレスや薬の影響などで唾液が減ることがあります。唾液は様々な役割を担っています。減ってしまうと、食べ物を噛んだり飲み込んだりするのが難しくなったり、味をよく感じられなくなったりするほか、むし歯や歯周病のリスクもぐんと上がります。唾液をスムーズに出すにはよくかむこと。食事ではひと口30回を意識してみてくださいね。

**1.0~1.5リットル**

60歳になっても自分の歯を20本以上残そうとする8020運動。20本くらいの歯があれば、ごはんをおいしく食べられます。今では約2人に1人がこれを達成しているそうです。みなさんも、自分のパートナーである歯とずっと一緒にいられるようがんばりましょう。

**8020**