



保健だよ!

雄物川高等学校
令和5年6月

緑が鮮やかな季節となり、梅雨の時期に突入しました。湿度が高く、蒸し暑い日もあれば、急に肌寒く感じられる日もあり、温度変化が激しくなりそうです。天候や感染症に負けない体づくりのため、規則正しい生活習慣を心がけましょう! また、今年度の定期健康診断は全て無事終了しました。異常があった人には通知を出していますのできちんと精密検査&治療に行きましょう。受診後は報告用紙を学校に提出してください。



6月4日~10日は「歯と口の健康週間」でした!



【虫歯】

口の中にいる細菌(ミュータンス菌)が作る酸で歯のカルシウムが溶けて、ひどくなると穴が開いてしまう病気です。放っておくと歯の中(象牙質、^{まうげしつ}歯髄)まで広がり、さらに痛くなります。

【歯周病】

「歯周ポケット」と呼ばれる、歯と歯茎のすき間にある溝にたまった汚れがもとになり、歯茎の内部で炎症が起こる病気です。気付かないうちに進行して歯を支える骨が溶け、最悪の場合、歯が抜けてしまいます。

~虫歯や歯周病を防ぐためには~

○歯垢(プラーク)を落とすこと = 歯みがきをしっかりとすること!

→歯垢(プラーク)は虫歯や歯周病のもとになる細菌の塊です。歯にくっつく力が強いのでうがいではとれません。歯と歯の間などに残りやすいので、しっかりと磨くことが大切です。

○細菌を増やさないようにすること = よく噛んで食べるようにすること!

→だ液には細菌などを洗い流す効果があるので、よく噛んで食べてだ液が出るようにしましょう。寝ている間はだ液の分泌が少なくなるので、細菌が増えやすくなります。寝る前は念入りに磨くようにしましょう。また、だ液は溶けかかった歯を元に戻す働き(再石灰化)を促します。



【口内炎】

口の中や周辺の粘膜に起こる炎症です。原因がはっきりとは分かっていませんが、体調が悪いときにできやすいです。ほおの裏側や歯茎などの粘膜にも起こります。



~口内炎を防ぐためには~

- バランスの良い食事をとる(ビタミン摂取)
- 免疫力をアップさせる
- 口の中を清潔にする
- 口の中を乾燥させないようにする

【歯が抜けて(かけて)しまったら...】

牛乳または保存液(保健室にあります)に入れて歯医者へ向かいましょう。2時間以内が目安です。どちらもない場合は、口の中に抜けた歯を入れます(乾燥させないようにするため)。うっかり飲み込まないように注意しましょう。

6月は **食育月間** です！



みなさんの体は、**食**べたもので**育**ちます。この機会に自分の食事を振り返り、バランスの良い食事について考えてみましょう。また、将来自分で正しい食事を選択できるようにしましょう。

～普段の食事でそろっていますか??～

□**主食**・・・**炭水化物** ⇒エネルギー源になる。脳を働かせるのに必要です！

(例：ごはん、パン、めん類 など)



□**主菜**・・・**たんぱく質** ⇒からだを構成している。筋肉のもとになるので運動している人は特に必要！

(例：肉、魚、卵、大豆製品 など)

□**副菜**・・・**食物繊維** ⇒からだの調子を整える。便秘の人は積極的に摂取しましょう！

(例：野菜類、海藻類、豆類、きのこ類 など)



ビタミン・ミネラル ⇒からだをつくる補助的な役割。摂取不足に注意！

(例：果物類、野菜類、海藻類 など)



ここでもう1つ!!!



小・中学校では給食で“牛乳”が出ていたので“**乳製品**”を1日1つは摂っていたと思います。しかし今はどうでしょう。乳製品に含まれるカルシウムは骨を丈夫にする働きがありますが、骨量のピークは20代～30代です。つまり、それ以降は減少していってしまうので、今のうちにたくさんカルシウムを摂取し、からだに貯めておきましょう！

(例：ヨーグルト、小魚、桜エビ など)

<<食事で気を付けること>>

○**朝食は必ず食べる!**朝食を抜くと、その日1日からだがるくなり、頭がボーっとしてしまいます。

○**ゆっくりよく噛んで食べる!**よく噛むことで脳も活性化し、消化もよくなります。

○**夕食は早めに!**夜遅いと消化しきれずに朝を迎えてしまうので朝食欠食につながってしまいます。どうしても遅くなる場合は、消化のよいものを勧めます。

○**好き嫌いせずに食べよう!**嫌いだからといって残してしまうと、その食品の栄養素を摂取できず、栄養のバランスが偏ってしまいます。

○**はじめは野菜類から食べるようにしてみましょう!**血糖値の上昇がゆるやかになります。

よく噛んで食べることでこんなにいいことが!

◆むし歯予防!

よく噛むと、だ液がたくさん分泌され、むし歯や歯周病の原因となる細菌が歯についてしまうのを防ぎます。

◆肥満の防止!

よく噛まずに急いで食べると、お腹いっぱいになるまでに時間がかかり、ついつい食べ過ぎてしまいます。

◆免疫力を高める!

噛むことで脳の神経細胞が活発になり、病気などの外敵から身を守る免疫力が高まります。

◆頭がよくなる!?

噛むことで脳の血行がよくなって脳細胞の働きが活発になり、学習能力が上がるといわれています。



◆消化・吸収がよくなる!

食べ物を細かくかみ砕くことによって、胃や腸での消化・吸収がされやすくなり、胃腸の調子がよくなります。

◆顔の筋肉のバランスがよくなる!

噛むことで顔全体の筋肉が鍛えられます。よく噛まないで、顔の筋肉のバランスが悪くなり、顎関節症などの原因となります。



