



保健だより

沼田市立利根中学校 保健室 R6.6.3

「歯と口の健康週間」6月4日～6月10日

口の健康を保つことが「全身の健康」を保つ上でとても重要です！

★歯みがきのポイント

1か所を20回以上、歯並びに合わせて歯磨きしましょう。次の3つのポイントに注意することが大切です。

ポイント①

毛先を歯の面にあてる



ハブラシの毛先を歯と歯ぐき（歯肉）の境目、歯と歯の間に、きちんとあてる

ポイント②

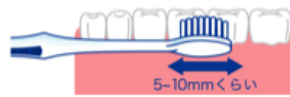
軽い力で動かす



ハブラシの毛先が広がらない程度です

ポイント③

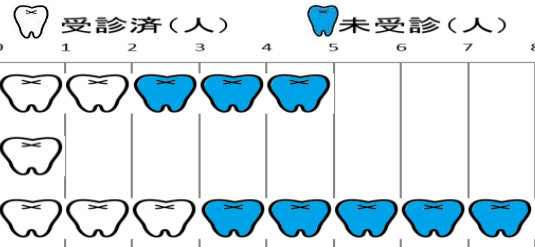
小刻みに動かす



5～10mmの幅を目安に小刻みに動かし、1～2本ずつ磨く

★歯科受診の状況

歯科受診の必要な人



今年度の歯科検診の結果は、う歯(むし歯)が6人、歯列の異常(歯並び)が7人でした。

3年生にう歯が多くみられました。3年生は総体が終わりましたので、ぜひ早めに受診をお願いします。

あらためて考える「噛むこと」の大切さ

私たちの生活を支える主要素のひとつである「食」。栄養のバランスなどを考えて“何を食べるか”もちろん重要ですが、“どう食べるか”一すなわち、食べ方の面で注目したいのが「噛むこと」の大切さです。食べ物をよく噛んで食べることによって、私たちはさまざまな効用を得ることができるのです。



噛むことの効用とは？

あごの骨や筋肉が鍛えられる



食べすぎを防ぐ → 肥満防止



※唾液がたくさん出ると…食べ物の消化を助ける、口の中を洗い流してむし歯や歯周病を予防する、味覚を発達させる、滑舌がよくなる

よく噛んで食べるためには？

ひと口の分量を少なめにする



「ながら食べ」をしない



水分(汁物や水)で流し込まない



噛みごたえのある食べ物をとる

食べるときには、ひと口ごとに30回くらい噛むことが理想とされています。噛む回数を自分で数えたり、ひと口ごとにお箸やスプーン、フォークを置いて食べたりすることも効果が期待できます。まずは自分で、噛むことを少しずつでも意識してほしいと思います。