



山武市立蓮沼中学校

保健室

NO.10 令和3年11月2日

秋も深まり、一段と朝晩の寒さを感じるようになりました。気温の変化は体調を崩しやすいので要注意です。また、これからはインフルエンザや感染性胃腸炎など感染症が流行する時期にもなります。コロナ同様、手洗いや規則正しい生活などで予防を心がけましょう。

11月8日は「いい歯の日」です

3年生は10月28日に、市の歯科衛生士さんを講師にお招きして歯科指導教室を実施しました。1年生と2年生は、11月8日に実施予定です。歯科指導教室で教えていただいたことを活かし、むし歯や歯周病にならないように気をつけていきましょう。

歯みがきが終わったら、鏡の前でチェックしましょう！

- 食べ物のカスや汚れが残っていませんか？
- 歯と歯ぐきの上に白っぽいもの（歯垢）がついていませんか？
- 歯と歯の間の歯ぐきが丸くなっていませんか？
- 歯ぐきに、赤く腫れているところはありませんか？



「あれわたしは誰でしょう？」

みなさんの健康のために働いています！ヒントは3つです！



- ① 1日に約1～1.5リットル出ます
- ② 食べ物の消化を助けます
- ③ 口の中をきれいにしてむし歯になりにくくします

正解は…^{だえき}唾液
唾液は、よく^か噛むとたくさん出ます。裏面で紹介しますが、よく噛むことは他にもよいことがありますので、たくさん噛むように心がけましょう。

むし歯予防になる唾液の働き

①口の中の汚れを洗い流す

唾液の水分で、食べかすなどの汚れを洗い流します。

②口の中を中性に保つ

唾液の中には、口の中を中性に保ち、酸性に傾いた歯垢内のPHを中性に戻そうとする働きがあります。（酸性になると歯が溶けむし歯になります。）

③歯の修復（再石灰化）を促進する

唾液中のカルシウム成分が、脱灰した歯（溶けだした歯）のエナメル質を修復して、元の健康な状態に戻し、むし歯の進行を防ぎます。



よく噛んで食べるといいことたくさん「^{ひみこ}卑弥呼の歯がいーぜ」



㊦ 肥満予防

脳の満腹中枢が刺激され、少ない食事で満腹感が得られます。

㊧ 味覚の発達

食べ物の味がよくわかるようになり、味覚が発達します。

㊨ 言葉の発音をはっきり

口の周りの筋肉が発達し、表情豊かではっきりした発音になります。

㊩ 脳の発達

脳の血流が増えて活性化し、記憶力がアップします。

㊪ 歯の病気を防ぐ

むし歯や歯肉炎を防ぐ唾液の分泌を促します。

㊫ がんの予防

食べ物に含まれる発がん性を抑える唾液の分泌を促します。

㊬ 胃腸の働きを促進

消化液の分泌が盛んになり、食べ物の消化を助け、胃腸の負担を軽くします。

㊭ 全身の体力向上と

全力投球

力いっぱい勉強したり、遊んだりするために必要な丈夫な歯と噛む力がつきます。

1口30回を意識して、よく噛んで食べましょう！



4月の歯科検診で受診が必要と言われた人の中で、10月末現在、受診が完了した人は12人でした。むし歯だけでなく、要注意乳歯や歯肉炎など、どれも受診が必要です。コロナ感染症予防の関係で受診を控えている人もいるかもしれませんが、歯科医院もコロナ対策をしてくださっていますので、できるだけ受診しましょう。

インフルエンザの予防接種について

昨年度は、新型コロナウイルスの影響なのか、インフルエンザの流行はありませんでしたが、今年度は流行すると言われています。インフルエンザも、手洗いやマスクなど基本的な予防法はコロナと一緒に。また、予防法の一つに、予防接種もあります。コロナワクチンとインフルエンザワクチンは2週間あけて打つなどルールがあるので、予防接種を希望する人は、かかりつけの医師に相談しましょう。

① 予防接種にはどのような効果がありますか？

→主な作用は「重症化の予防」です。絶対にインフルエンザにかからないというものではありません。しかし、「インフルエンザにかかった人の70～80%の人は、予防接種を受けていれば、かからずに済んだか、かかっても症状が軽くて済んだであろう」という有効性が証明されています。

② 副作用はありますか？

→接種部の腫れや発赤が主ですが、まれに発熱や頭痛のある人もいます。

③ どこで受けられますか？

→病院や内科だけでなく、耳鼻科や整形外科などでもやっているの、かかりつけの医院などに問い合わせてみてください。

④ いつまで接種すればいいですか？

→ワクチンは、接種してから2週間後くらいから5～6ヶ月有効と言われているため、流行が始まる前に済ませておくことが重要で、遅くとも12月上旬までには済ませておきましょう。また、2回接種する場合は、4週間の間隔をあげた方が免疫の獲得が良好です。

