

# ほけんだより 6月

2021年6月1日 大阪市立弘済中学校 ほけんしつ

## 1日に出る“だ液”はペットボトル2本分



この4つはどれも体から出る水分。1日の量が多いものから順に並べてみましょう。

答えは ① 尿 (約1,500mL) ② だ液 (約1,000mL) ③ 汗 (約500~1,000 (※) mL) ④ 涙 (約1mL)  
(※) ふだんじっとしているとき

だ液が意外と多いですね。そんなに多くのだ液はなぜ必要なのでしょう？ じつはだ液にはたくさんの働きがあります。主なものは、消化を助ける、口の中のむし菌や病原菌を洗い流す、口の中をむし菌にな

りにくい環境に保つ、むし菌になりかけの歯を元に戻すなど。大事な働きをするだ液を増やすコツはよく噛むこと。ひと口30回以上が目安です。



## 雨が降ると世界が変わる

雨の季節になりました。普段歩きなれた通学路でも、雨が降ると…

☂ 視界が悪くなり、周りが見えにくくなる  
☂ 音が聞こえにくくなる

などの影響で、事故が起きやすくなります。通りなれた道でも違う世界になってしまうので注意が必要です。

### 注意すること

- ⇒ 目立つ色の傘や服を選ぶ
- ⇒ 自転車の傘さしは禁止
- ⇒ 足元に注意



マンホールのフタなどは濡れるとすべりやすい

雨がやんだら  
たたんだ傘の持ち方にも注意を

6月になりました。6月4日は、6（む）4（し）のごろ合わせで、虫歯予防の日です。中学生は、昨年11月の歯科検診で、虫歯になっていた人は誰も居ませんでした！素晴らしいです。今月、歯科検診があります。虫歯ゼロを目指して、これからも丁寧なブラッシングを継続していきましょう。また、マスク生活が続いていますが、マスクを付けていると口呼吸になりやすいです。口呼吸で口の中が乾燥すると、細菌が増えるのを防ぐ唾液が減ります。すると、免疫力が下がったり、口臭や虫歯、歯周病の原因になります。口呼吸に思い当たる人は、注意してくださいね。

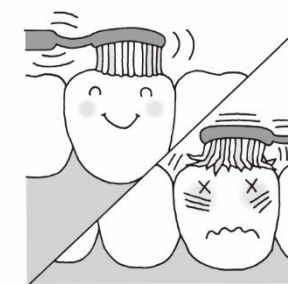
### 歯磨きのコツ



### 歯ブラシは鉛筆の握り方



### 小刻みに動かす



### 軽い力で

## 歯のギモン？

甘いおやつを全く食べなければむし菌にならない？

✖ むし菌の原因になる細菌は、糖分が大好き。でも、糖分が含まれるのは甘いものだけではありません。

大人も子どももむし菌のなりやすさは変わらない？

✖ 乳歯はやわらかくて酸に弱いので、子どものほうがむし菌になりやすいのです。抜けてしまう歯だからと放っておくと、どんどんむし菌が進行してしまいます。

むし菌になったら、元の歯には戻れない？

✖ 歯に穴が開く一歩手前の「初期むし菌」なら、修復することができます。よくかんで食べてだ液をたくさん出すこと、食後のていねいな歯みがきが大切です。

