# ほけんだより




大阪市立淀川中学校　保健室　2026.11.2　発行

11月８日は「いい歯の日」です。みなさんは自分の歯や口腔内を大切にしていますか？春の検診でお知らせを出した人でまだ受診していない人がいます。一度「むし歯」になってしまうと、自力では治せません。また「むし歯」と「歯肉炎」は口臭の原因になったり、ひどくなると歯を失ってしまうこともあります。
一度、自分の口腔内についてよく考えてみてください。
将来も健康に美味しく食事をとれるかは「あなた次第」です。

## 【歯はどんな役割をする？】

| 食べ物をかみ砕く | 表情を作る | 発音を助ける |
|---|---|---|
|  |  |  |

## 【よく噛むとどんな効果がある？】

| むし歯を予防する | 脳が活性化する | 消化を助ける | 肥満を防止する |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |

## 【むし歯になりやすい生活って？】

| よく噛まないで食べる | ダラダラ食べる | 甘い物をたくさん飲み食いする |
|---|---|---|
|  |  |  |



## その薬、なんの薬？？



**「頭痛」「生理痛」「アレルギー」特に保健室でよく聞く、みなさんの飲んでいる薬です。「その薬は病院でもらったやつ？薬局で買ったやつ？」先生はほぼ必ず聞きます。**
**ほとんどの人が「薬局のやつ」と答え、一番怖い返事が**
**「分かりません。お母さんに渡されました。」**
**…あなたをとても大事に想ってくれている方から渡された薬が危ないのではありません。「あなた自身が、あなたのことなのに、なんの薬を飲んでいるか分からない」のが怖いのです。大人になれば、自分の健康管理をするのは当然です。まずは自分の健康に関して「自分事」と、とらえるところから練習しましょう。そして薬を服用する場合は、必ず用法・用量を守り、正しく使いましょう。**

## 将軍もむし歯に悩まされていた

江戸時代の14代将軍・徳川家茂。家茂の頭蓋骨を調査したところ、残っていた31本の歯のうち、なんと30本がむし歯だったと言われています。



原因は甘いもの。家茂は大の甘党で、ようかん、カステラ、もなか、金平糖などがお気に入りだったそうです。当時は、現代のような歯ブラシもありませんでした。

甘いものには糖が多く含まれています。むし歯菌は糖をえさにして酸を作り、その酸が歯を溶かしてむし歯ができるのです。

### むし歯を防ぐカギは糖との付き合い方

- ✔甘いものを食べ過ぎない
- ✔おやつは時間を決める
- ✔食べたら歯みがきで糖を取り除く

