

ほけんだよ11月

2020年11月 大阪市立今津中学校 保健室

風が冷たくなってきました。立冬（11月7日）も過ぎ、季節が冬に移り変わっていることを感じさせられますね。

毎年、春に行われる健康診断が、今年は11月までかかりました。みなさんの協力のおかげで、感染症対策もしながらスムーズに終わることができてほっとしています。

結果のお知らせがかえってきている人は、ほったらかしにせず早めに医療機関を受診してくださいね。

歯科検診で虫歯が見つかった人数です。このほかにも、歯垢や歯肉の状態が悪い人にも受診のお知らせを出しています。

歯垢って何？

歯の表面についた細菌のかたまりです。1mgの歯垢に約1億個以上の細菌がいて、これがむし歯や歯周病の原因にもなります。歯についた歯垢はうがいだけでは取りのぞけません。
だから！
毎日の歯みがきが大切なのです。

	乳歯 (子どもの歯)	永久歯 (おとなの歯)
1年1組	2人	6人
1年2組	1人	4人
1年3組	1人	4人
1年4組	1人	6人
1年5組	1人	3人
1年6組	1人	3人
2年1組	1人	3人
2年2組	1人	4人
2年3組	0人	3人
2年4組	0人	4人
2年5組	0人	3人
2年6組	0人	2人
3年1組	1人	8人
3年2組	0人	4人
3年3組	1人	4人
3年4組	1人	4人
3年5組	0人	5人

英語のことわざ これ知ってる？

Great eaters dig their grave with their teeth. (大食いの方は自分の墓を歯で掘る)



→ 食べすぎは寿命を短くするという意味です。日本にも「大食短命」という言葉があります。食べすぎを防ぐコツは「よくかむ」。ひと口30回を目標に、味わって食べることを意識してみましょう。

Be true to your teeth or they will be false to you.



(歯を大事にしないと、歯に裏切られる)
→ 当たり前ですが、きちんとケアしていないと、入れ歯 (false teeth) になってしまうという意味ですね。はじめの一歩は、もちろん「歯みがき」。だから食べをしない、生活習慣を見直すなどに加え、歯医者さんのプロケアも取り入れてみましょう。

健康にまつわる記念日？



換気
(いい空気)
の日



歯みがきのときは鉛筆みたいに持ってね。軽い力で小刻みに1〜2本ずつみがくのがポイント。毛先が開いてきたら、新しいものにバトンタッチの時期なんだ。



いい皮膚
の日



黄土色でバナナみたいな形のぼくは、健康の証！ 硬いと食物繊維や水分が足りないのかも。柔らかすぎるなら、よく噛んで食べているか振り返ってみて。



いいトイレ
の日



休み時間になったら開けてほしいな。細菌やウイルス、こもったニオイを追い出そう！ 空気の通り道ができるように、対角線に2箇所開けてね。



いい歯
の日



いつも手洗いや消毒をしてくれてありがとう。もし乾燥で肌がカサカサになったら、保湿してほしいな。洗ったらしっかり水分を拭いて、ハンドクリームをぬってね。