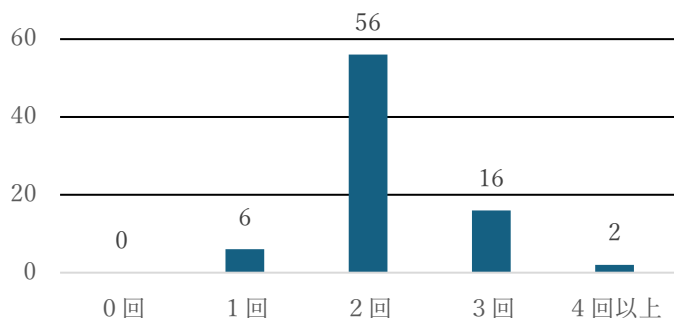


歯と口の健康教室を終えて

2026年7月15日
大阪市立松虫中学校
保健室

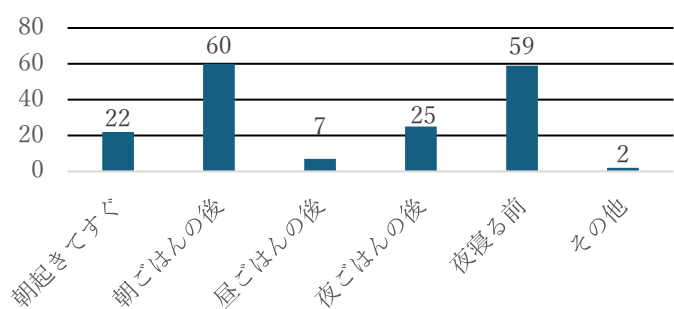


1日に何回ハミガキをしますか？

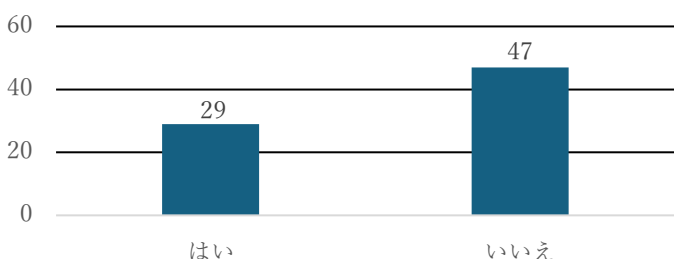


ハミガキは**2回**している人が一番多く、
タイミングは、**朝と夜**が多かったです。
お昼ごはん後と答えている人もいました。
中学校では給食後にハミガキをする習慣がありませんが・・・本当はしてほしいと思っています。
ハミガキをしたい人は歯ブラシを持ってきて給食後にしましょう。ハミガキができない場合は、グチュグチュウがいをして口の中を清潔に保ちましょう。

いつ歯を磨いていますか？

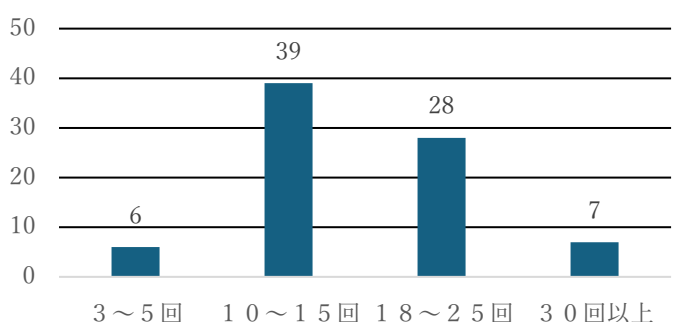


歯間ブラシやデンタルフロスを使っていますか？



歯ブラシだけでは歯と歯の間の汚れは取りきることができません。
歯間ブラシやデンタルフロス、糸ようじも活用しましょう。

一口につき何回噛んで食べていますか？



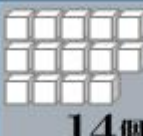
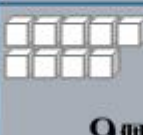
10～15回が一番多かったですが・・・
30回以上噛むことが望ましいです！
噛むことで

- ① むし歯・歯周病予防
唾液がたくさん出て口の中の汚れを洗い流す
- ② 脳の活性化
顎を動かすことで血流がよくなり、脳の働きが活発になる。
など、効果がたくさんあります。

▼清涼飲料水の砂糖の量について

清涼飲料水にはたくさんの砂糖が使われています。歯にも身体にもあまりよくありません…。

水分補給にはお水やお茶を飲みましょう！

	 16個	炭酸飲料[果汁色] 500ml 糖分：60.0g 熱量：245kcal
	 15個	コーラ 500ml 糖分：55.0g 熱量：215kcal
	 14個	炭酸飲料 500ml 糖分：50.0g 熱量：210kcal
	 9個	スポーツドリンク 500ml 糖分：33.5g 熱量：135kcal

使われている砂糖の量

	 6個	果汁ジュース 200ml 糖分：22.0g 熱量：90kcal
	 4個	缶コーヒー 190ml 糖分：13.5g 熱量：80kcal

スポーツドリンクにもたくさんの砂糖が…
暑くてたくさん汗をかいた日や体調が悪い日には、
経口補水液を飲みましょう。

▼「鼻呼吸」と「口呼吸」

< チェックしてみよう >

- ☐ 気がつくといつも口を開けている
- ☐ 鼻がよくつまる
- ☐ 口が渇きやすい
- ☐ イビキをよくかく
- ☐ 朝起きると、のどがカラカラ

チェックがついた人は気をつけて！
あなたの呼吸は口呼吸かもしれません！

鼻呼吸は、
風邪やインフルエンザの予防、
むし歯・歯周病・口臭・イビキ・
アレルギー疾患・花粉症などの
予防改善にもなります。
ぜひ、「**あいうべ体操**」に
チャレンジしてみましょう！

口呼吸から鼻呼吸に変えよう
口の周囲や舌の筋肉が弱いかもしれません

やってみよう

体操を

あいうべ

あー



いー



うー



べー



10回で1セット
1日に3セット
やってみよう

※あいうべ体操は
「みらいクリニック」
院長 今井一彰先生
考案の体操です