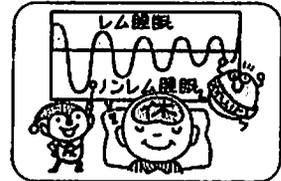




☆お願い☆ ていねいに歯をみがきましょう！！

中学生のみなさんは、何かと忙しい。勉強、部活動、習い事、塾、遊び……
1日24時間を「自分」で計画して過ごす。学校の時間など、はじめから決ま
っていて、自分では決められないものもある。じゃあ、何をする時間を減らし
て、自分がしたいものの時間をつくるか？「すいみん？」「はみがき？」…？
ここが大事！！みんなに考えてほしい。

【すいみん】人間は寝ている間に、細胞を作り出したり、
修復したり、脳の記憶を整理したり…。
生きていくうえで実に大切な作業を
おこなっているのである。



【歯みがき】人間の歯は、乳幼児期に乳歯がはえて、小学高学年からはえ変わ
りをすると、生きている間、次の歯は、もうはえない。



◎ 歯の役割はというと

- ①成績アップ ↑「脳の発達をたすけます」
→かむ刺激によって、脳への血流が増え、脳の働きがよくなります。
- ②あごを発達させます
→表情を作ったり、からだの姿勢やバランスを保ちます
- ③スポーツにも深く関係します
→かむ力が強い人ほど、瞬発力・持久力・
踏ん張る力など運動能力がアップします。
- ④長寿にも関係→自分の歯で、しっかりかんで
味わって食べる習慣こそ、内臓に栄養が吸収されやすく、
長生きできるポイントです。 など



☛これらの役割を果たすためには、むし歯や歯周病にならないことが大切です。
なので、毎日、ていねいな歯みがきをする必要があります。
決して、歯みがきの時間を減らさないでください。
できれば、今までよりも時間を増やしてていねいにみがきましょう。

