



2020. 11. 4  
大阪市立中野中学校  
保健室

霜月、神楽月、雪待月はどれも11月を表す呼び方ですが、他にも「食物月」と呼ぶことがあります。  
11月は収穫祝い、食べ物に感謝する月として昔の人が大切にしていたのですね。そして、食事を楽しむために必要なのは、健康な歯。みなさんは、自分の歯を守るために、どんなことをしていますか？

## 日本人は口がくさい！？

日本人の口腔ケアに対する意識は世界と比べてかなり遅れており、日本の成人のうちほぼ8割が歯周病<sup>ししゅうびょう</sup>といわれています。

世界では、子どものころから、歯ブラシだけではなくフロスや歯間<sup>しかん</sup>ブラシを使った歯間ケアなどを行うことが当たり前となっていますが、日本ではそれらを毎日使っているのは3人に1人程度とされています。

歯垢<sup>しこう</sup>の中には、便以上に多く菌が存在しています。歯垢の磨きのこしがあると、口が臭ってしまうかもしれません。

ある会社の調査では・・・

人の口臭が気になったことがある人・・・**70%**

人に口臭を指摘されたことがある人・・・**30%**

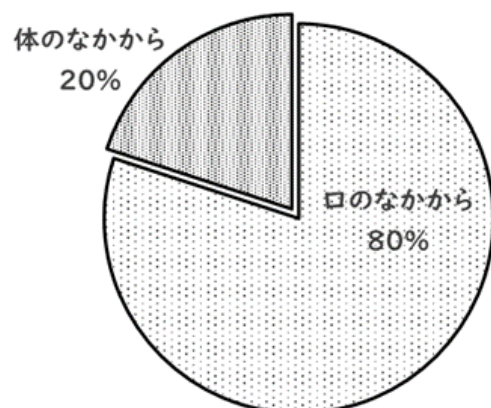
口においが気になっても

なかなか言えないので

本当はもっと多いのかも・・・



## 口のおいはどこから？



あなたの口腔<sup>こうくう</sup>ケアはどのレベル？ 歯周病菌の巣、歯垢<sup>しこう</sup>をとりのぞこう！！

レベル① 歯みがきだけ … 残念！歯垢は**50%**しか取りのぞけない。

レベル② 歯みがき+歯間ケア(フロス、歯間ブラシ)

… いい調子！**80%**きれいになるよ。

レベル③ 歯みがき+歯間ケア+歯科での定期健診

… **パーフェクト！！**このまま続けよう！

## 学校保健委員会を開催しました！

学校歯科医の野上先生にお話しをして頂きました。

皆さんは、口を閉じているときの舌はどうなっていますか？上の歯にくっついていませんか？それとも下の歯にくっついていませんか？舌が下の歯にくっついて人は『口呼吸』になっている可能性が高い人です！

### ～口呼吸をすることで起こる健康問題～

・免疫が低下する、歯周病の人が多かったり歯並びにも関係してきたりする、アレルギーになりやすい など。

そこで、口呼吸を鼻呼吸に改善する口の体操「あいうべ体操」を教えてくださいました。「あいうべ体操」をすることによって舌力がついて自然に口を閉じることができるようになります。口を閉じるということは、鼻で呼吸をしているということです。口呼吸が改善できれば集中力が上がり勉強の効率があがります！毎日30回を目安にあいうべ体操にチャレンジしてください。

＊詳しくは健康だより特別版をみてください。