

# HEALTH LIFE

令和2年6月1日  
 仙台市立生出中学校  
 No. 4

## 6月の健康目標－歯の健康に努めよう！

健康診断が始まります。感染予防のため、健診の前後には、手洗い・うがいをしましょう。また、健診を待つ間は、前や隣の人と1m以上間隔を開けましょう。



6月の保健行事	日時	検査場所	対象学年			注意事項など
			1	2	3	
身体計測	6月 3日(水) 3校時	武道館	○	○	○	半袖Tシャツとハーフパンツ等の運動着持参
視力検査 聴力検査	6月 4日(木) 1・2校時	各教室 保健室	○	△	○	めがねを忘れずに 耳掃除をしておく
尿検査容器配布	6月 5日(金)	各学級	○	○	○	容器不足は保健室に
尿1次検査回収	6月 7日(月)	保健室	○	○	○	朝一番の尿をとる
尿1次検査回収予備日	6月 8日(火)	保健室	△	△	△	前日欠席者・忘れた者
尿2次検査容器配布	6月16日(火)	保健室	対象者			前日ビタミンCの入っているサプリやドリンクは飲まない。 (容器を使用した場合は、前日に保健室へ取りに来る)
尿2次検査回収	6月17日(水)	保健室	対象者 一次検査忘れてたり欠席した生徒			
尿2次検査回収予備日	6月18日(木)	保健室	対象者 一次検査忘れてたり欠席した生徒			
内科検診 (運動器健診含む)	6月23日(火) 13:30～ 14:30	保健室	○	○	○	半袖運動着持参 上半身が脱ぎやすい下着で
尿2次検査容器配布(予備日)	6月24日(水)	保健室	対象者			前日ビタミンCの入っているサプリやドリンクは飲まない。 
尿2次検査回収(予備日)	6月25日(木)	保健室	対象者 17, 18日に提出出来なかった女子			
歯科検診	6月25日(木) 9:00～ 10:30	保健室	○	○	○	朝、しっかり歯をみがいてくる

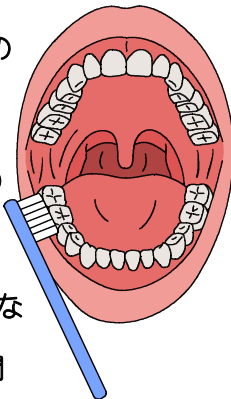
### 歯磨きのコツ

#### 歯ブラシは？

毛の硬さ・ヘッドの大きさ:普通のもの  
 毛先:フラットで 月1回は交換!

#### 基本の磨き方は？

- 鉛筆持ちで、毛先が広がらない程度の軽い力で(150～200gの力)
  - 歯ブラシの毛先をきちんと歯に当てる
  - 1～2本ずつ小刻みに動かす
  - 歯垢がたまりやすい所を鏡を見ながら、工夫して磨く
- 奥歯のみぞ      ○ 歯と歯の間  
 ○ 歯と歯ぐきの境目



#### 歯磨き剤は？

フッ素入り歯磨き剤






#### 歯磨きの時間は？

- ごはんやおやつを食べた後
  - 夜寝る前
  - 朝起きてすぐ
- (寝ている間に増えてしまった細菌をうがいで流すだけでも良い)



## クイズで歯の基礎知識をチェック!

質問	選択肢	解答欄	解説
第1問 エナメル質は、 体の中で、	① 一番白い ② 一番重い ③ 一番硬い 		歯の表面を覆うエナメル質は、約95%がカルシウム分で、体の中で、もっとも硬い組織です。骨よりも硬く、水晶と同じ硬度です。
第2問 1日に出るだ液の量に、一番近いのは?	① コップ1杯200ml ② ペットボトル1本1L ③ バケツ1杯10L 		だ液は、食べ物に水分を与え飲み込みやすくします。だ液の酵素の働きで、炭水化物を分解し、消化しやすくします。また、口の中をうるおし、清潔を保ちます。人によって異なりますが、1日約1~1.5Lだ液が出ます。
第3問 「親知らず」を英語で言うと?	① wisdom tooth(智慧の歯) ② elephant tooth(象の歯) ③ parent tooth(親の歯)		第3大臼歯の別名を、他の歯よりもずっと遅く生えるので、日本では「親知らず」、英語では「wisdom tooth」と呼ばれます。生えてこない人もいます。
第4問 永久歯の形は、何種類に分けられる?	① 2種類 ② 4種類 ③ 6種類		永久歯は、全部で32本。形によって役割が違います。 切歯(8本):かみ切る 犬歯(4本):引き裂く 小臼歯(8本):かみくだく 大臼歯(12本):すりつぶす
第5問 怪我で抜けた歯を入れておくと良いのは?	① 牛乳 ② お茶 ③ 炭酸飲料 		歯が折れたり、抜けたりしたときは、歯が乾燥しないように、歯の保存液に浸して、急いで歯科医へ。 保存液がない時、ソフトコンタクトレンズの保存液や、冷たい牛乳を使ってもOK(歯の根元は触らない事)

(クイズの答えは)1-③, 2-②, 3-①, 4-②, 5-①

## 食べ物をよくかむと体に良いことがたくさん

かむ回数が増えると、だ液が増えたり、あごの筋肉が発達したり、血流が良くなるなどの良いことばかり。これが、口の健康だけでなく、体の健康に関わっていきます。

### ① 歯の病気を予防

かむとだ液が良く出ます。だ液には、むし歯や歯周病になる細菌を洗い流したり、歯を溶かす酸に対抗する力があります。

### ② 言葉が明瞭に

あごの筋肉が鍛えられて、発音がきれいになります。

### ③ 味覚が発達

味わって食べることが味覚の発達につながります。(塩味・酸味・甘味・苦味・旨味)

### ④ 胃腸の働きをよくする

良くかみ砕いて、だ液と混ぜ合わせると、消化がよくなります。

### ⑤ 脳が活発に

脳への血流が増えるので、脳の働きが活発になります。

### ⑥ 肥満を予防

良くかんでゆっくり食べると、脳が満腹を感じて、食べ過ぎを防ぎます。

アムアム  
一口  
30回



