ほけんだより

えがお

国本中央小
保健室

だんだんと寒さを感じるようになってきましたね。７日は「立冬」といい，暦の上では冬になります。季節が進んでいきますね。

１１月は「いい〇〇の日」という記念日がたくさんあります。健康に関する記念日もたくさんあるので，生活を振り返ってみてくださいね。

１１月８日はいい歯の日です

８０歳で２０本以上，自分の歯を残そうという「**８０２０運動**」を知っていますか？

歯が２０本以上あることで，ほとんどの食べ物をかみくだくことができます。ずっとおいしく食事ができるように，今から自分の歯を大切にしましょうね。

〇こんなことをしていませんか？　思い当たるものにチェックを入れましょう。

- □　おやつを時間や量を決めずに食べる
- □　甘いものが大好き
- □　よくかまず，食べ物を飲みこんでいる
- □　食べた後や寝る前に歯みがきをしない
- □　歯みがきは１分くらいで終わる
- □　歯医者さんにしばらく行っていない

たくさんチェックがついた人は…

むし歯・歯周病になりやすい人です！

このままだと，将来自分の歯を残せなくなってしまうかも…

〇大切な歯を守るためにできることは？

①よくかんで食べる

よくかむことでたくさん出てくるだ液は，歯の汚れを洗い流してくれます。

口の中の菌が増えるのを抑えてくれるため，むし歯の予防もできます。

②時間と量を決めておやつを食べる

だらだら食べると，口の中はむし歯ができやすい環境になってしまいます。

水やお茶を飲むことを心がけることも大切です。

③食事の後や寝る前の歯みがきをする

すみずみまで，ていねいに歯みがきをしましょう。

歯ブラシの毛が開いている時は，新しいものと交換しましょうね。

＊定期的に歯医者さんで口の中をみてもらうことも大切です。

○いい姿勢を心がけましょう！

いい姿勢とは，「**体への負担が少ない姿勢**」です。姿勢が悪いと，背骨が曲がってしまったり，頭や腰の痛みにつながってしまったりすることがあります。体の成長に悪いことが起きてしまう前に，下のイラストを参考に自分の姿勢をチェックしてみましょう。

＊座っている時の姿勢

＊立っている時の姿勢

タブレットを使う時，勉強や運動の時など，いろいろな時に心がけられるといいですね。

体調を崩しやすい時期になってきました。もう一度確認しましょう。

① **手洗いうがいをしっかりする**

ご飯を食べる前，外から帰ってきた後など，石けんを使って手を洗いましょう。

ブクブクうがいと，ガラガラうがい，どちらもできるといいですね。

② **規則正しい生活を心がける**

決まった時間に起きたり，寝たりすること，しっかりと３食食べること，運動して，たくさん休養をとることを意識しましょう。毎日元気に過ごせるように，一人ひとりが心がけてくださいね。

スポーツ選手の歯はきれい!?

プロスポーツを見ていて、「この選手きれいな歯だな」と思ったことはありませんか。それもそのはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

歯をしっかり食いしばると次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする

虫歯などで、歯が１本でも抜けて噛み合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、良いパフォーマンスができなくなってしまいます。

歯は虫歯になると回復することはありません。しっかり歯みがきして大切な歯を守りましょう。