



保健だより 11月



令和の年号になり、今年も残りわずか1ヶ月余りになりました。皆さんは、今年の目標は達成に向かっていますか？まだの人は、残りわずかの日々で何か、頑張りたいですね。

大分県立玖珠美山高等学校
11月号担当 2年2組
堤 奏太・戸澤 琴音

さて、先日は強歩大会が行われましたが、皆さん寒さに負けず完走できましたか？しっかり疲れを癒して体力を回復させましょう！

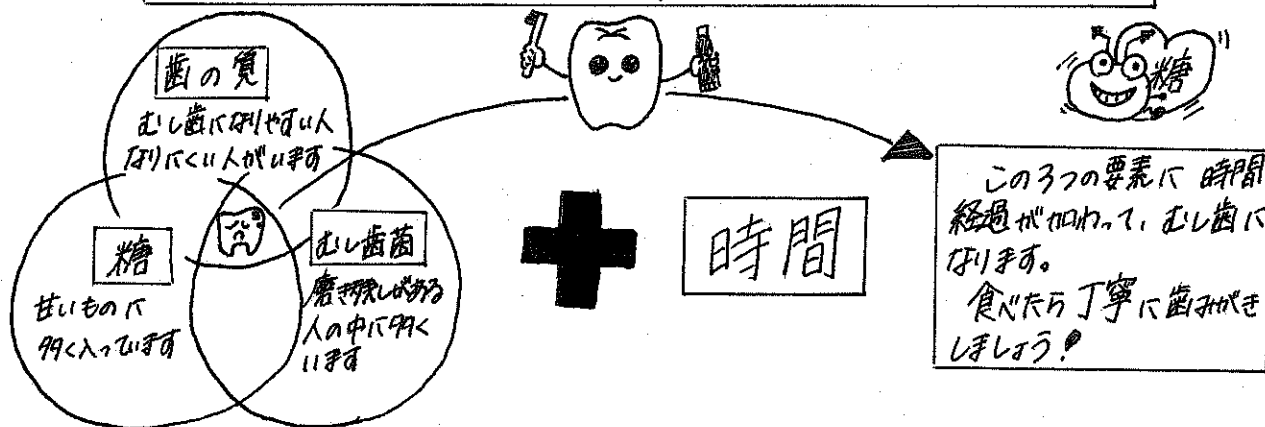
また、来月は2年生の修学旅行が行われます。旅行先で体調を崩さないように1・3年生の皆さんも含め、日頃からうがい・手洗いをして体調管理をしっかりとして整えましょう。

今日の保健だよりは 歯 についてです。是非読んでください。

◆ どうしてむし歯ができるか??



歯の表面についた白っぽいネバネバした汚れを歯垢(プラーク)といいます。むし歯予防にはプラークコントロールがとても大切といわれますが、この歯垢がむし歯の原因になります。



◆ むし歯にならないためには?

- 飲み物は糖分の入っていないお茶等がお勧めです。ジュースには、たくさんの糖が入っています。
- 歯みがきは、ご飯を食べたら磨くように習慣をつけよう。特に寝る前にはしっかり磨きましょう。ご飯を食べた後に歯みがきができないときは、口の中をきれいにゆきましょう。
- 嚙む回数は一か30回以上嚙みましょう。嚙んだときに出る「唾液」は歯を溶かす酸を中和してくれます。そうすることで むし歯 になりにくくなります。

◆ 動物もむし歯になるの?

動物は、たいていむし歯になりません。

それは...

- ペットに飼っている犬や猫はむし歯になるほどたくさんの砂糖を取っていないため。
- 野生のライオンなどの主食は「肉」で砂糖が含まれていないため。

やはり!! むし歯になる原因は「砂糖」
砂糖はむし歯菌のおやつになるので、甘いお菓子やジュースなどはほどほどにしましょう。

