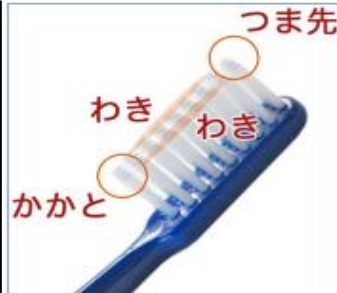
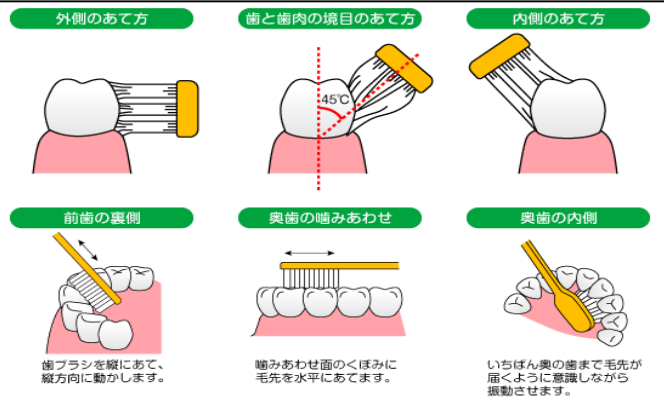


★ 歯みがきは、プラークをおとすためにする作業です！

あなたは、自分の歯をキチンとみがけていますか？

・食べた後に歯みがきをしましょう。～食後3分以内、1日3回、3分間～
 ・プラークを除去するつもりで、歯の表面ばかりではなく、裏側、おく歯のかみ合わせ面などもみがきましょう！ 歯ブラシのつま先、わき、かかとを使いわけ、歯ブラシのとどきにくいところもみがきましょう！



中 保健だより(6月)
 (下妻市立東部中学校)
 ・体の清潔に努めよう！
 (歯もきれいにしよう！)

★ 上手な歯ブラシの選び方

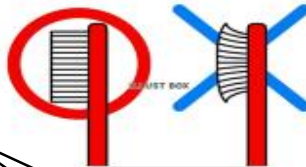
幅は 指2本くらい



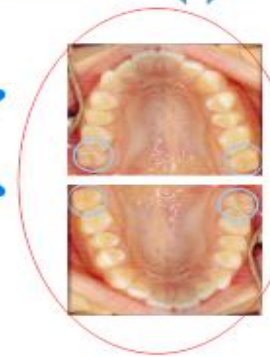
・毛の硬さは、中間くらい(堅からず柔からず)



・歯ブラシの毛が曲がったものは、とりかえる



・裏面も見てね！

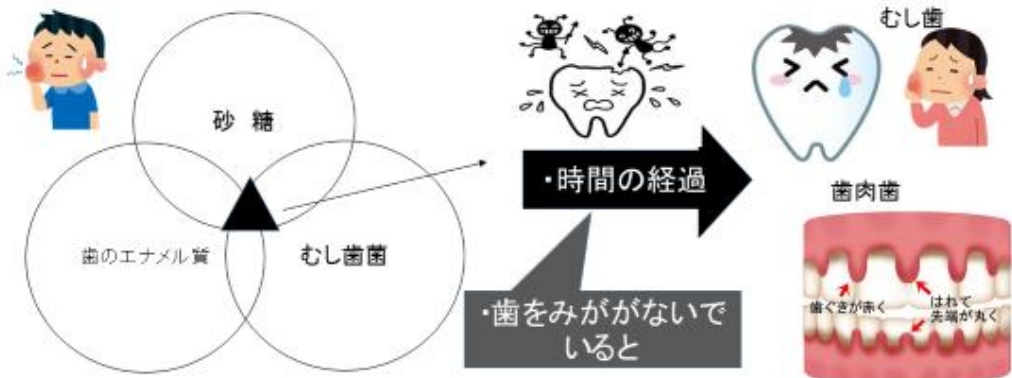


・上下及び左右の歯並びが、まんべんなくみがける歯ブラシ
 ・歯ブラシの毛先の弾力でプラークをかきおとせる歯ブラシ



★ むし歯や歯肉炎は、プラークが原因です！

・甘いお菓子や飲み物など、砂糖が入ったものを飲食すると、口中にいるむし菌は、砂糖を餌にして仲間をたくさん増やし、また酸をつくり出します。それが白いネバネバしたプラーク(歯垢)といわれるものです。
 ・プラークが長時間、歯についていると、その中の酸が歯の表面(エナメル質)のカルシウム分を溶かし、むし歯がつくられていきます。



★ 毎日のお風呂やシャワーで、体を清潔にしよう！

・汗をたくさんかく季節をむかえてます。汗は、そのままにしておくと、体や髪がにおう原因になります。
 ・毎日、お風呂やシャワーを使い汗を流しましょう！

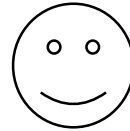


毎日、清潔な体で、学習やスポーツにがんばりましょう！



★特にきれいにしようね！
 ・おしりまわり(大腸菌等)
 ・わきの下(汗)





・みなさんの体や歯のための11の質問と答えです！参考にしね。

- ① 歯みがきは、食べる前にやった方が良いのです(×)
 - ・たべたあとに、歯の表面のエナメル質に砂糖分がつくので、たべたあとにします。
- ② むし歯は、食べた後にできる白いネバネバした物によって作られます(○)
 - ・白いものはプラーク(菌こう)とよばれ、むし歯きんのあつまりです。むし歯きんが砂糖をたべてなかまをふやす時に、酸ができ、それが固い歯の表面をとかしていきます。これがむし歯のはじまりです。
- ③ 歯みがきは、口の臭いをなくすためにするものです(×)
 - ・上記の理由から、歯みがきはプラーク(菌こう)をおとすためにするものです。
- ④ 給食に毎日する牛乳は、体の歯や骨をつくる、とても良い原料です(○)
 - ・牛乳は、骨や歯をつくる材料であるカルシウムが多くふくまれているので、ほとんどが体へとりこまれます。ですから、成長期にあるみなさんの体の土台づくりに一役かっているのです、できれば残さないようにしましょう！
- ⑤ 野菜や果物には、体の働きを良くする栄養がたくさん入っています(○)
 - ・肉や魚、たまご、ごはんなどが体にはいってからは、その役割をはたすためには、いろいろなビタミン類やミネラル分などがないと、うまく働くことができません。
 - 野菜や果物には、ビタミンやミネラルがたくさん入っています。ですから毎日の給食には、必ず多くの種類の野菜を使うように工夫されています。
- ⑥ 体が太るのは、運動や体を動かすことより、食べる量ノエネルギーが多いからです(○)
 - ・食べてとるエネルギーと、体を動かしたり運動することなどによって使うエネルギーのどちらが多いかで、きまってきます。食べる量のエネルギーが多いと当然余分なエネルギー分は、体に脂肪の形でたまっていきます。それが太り過ぎの原因となっていきます。
- ⑦ 日の光は、骨の成長に、とても悪いのです(×)
 - ・日光をあびることにより、体内にビタミンDがつくられます。ビタミンDは、体内で骨や歯をつくるのに欠かせない栄養素のビタミンDになります。
- ⑧ こどもの歯から大人の歯になる時は、中学生の時です(×)
 - ・小学校1年生の前後から順次、子どもの歯から大人の歯に少しずつ、はえかわっていきます。その時、注意したいのは、はえかわって4～5年は、むし歯になりやすいので、注意しましょう。また永久歯は一度失うと生えてきませんので一生使うつもりで大切にしましょう。
- ⑨ 「ねる子は育つ」ということわざは、本当のことです(○)
 - ・成長ホルモンのピークは、午後10時前後だということです。その前には、寝るように心がけましょう。
- ⑩ タバコを吸っている人の煙を吸っても、体に害はありません(×)
 - ・副流煙には200種類以上の有害物質が含まれていて、大気汚染の原因の一つです。喘息や気管支炎、癌などの原因になりますので、吸わない人も注意が必要です。
- ⑪ むし歯は、夜つくられるということわざは、本当です(○)
 - ・唾液(つば)は、1日1.5L位出ているといわれています。この唾液には、むし歯の発生を抑える働きがありますが、夜寝ている時は、つくられる量が極端に少なくなります。ですから、夜の歯みがきは、必ずキチンとやりましょう。