

# 保健だより

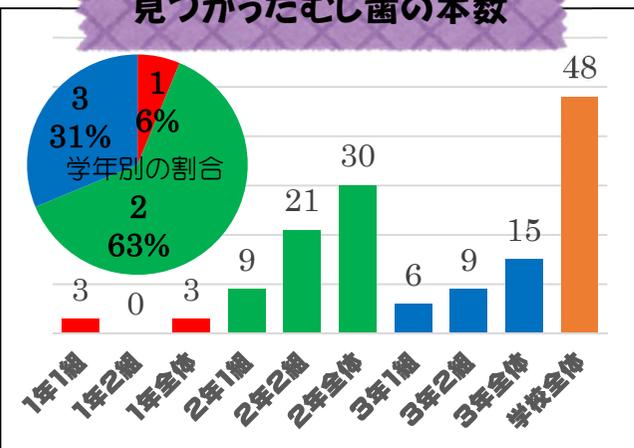
吉岡中学校 保健室



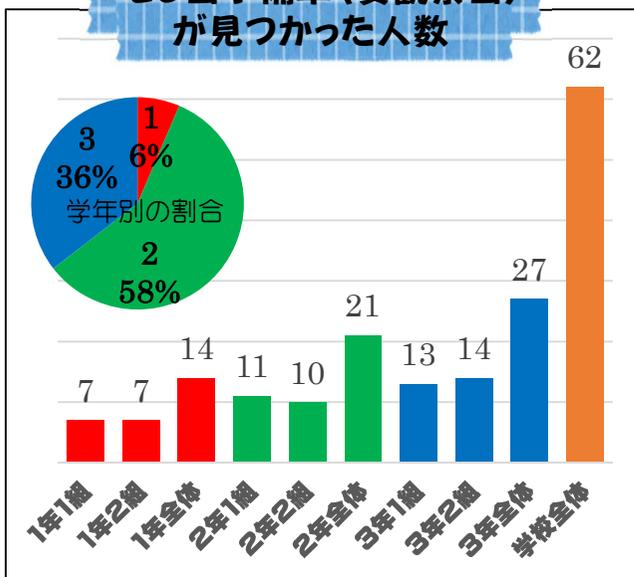
# 歯の健康 特別号

## ★歯科健診の結果★

### 見つかったむし歯の本数



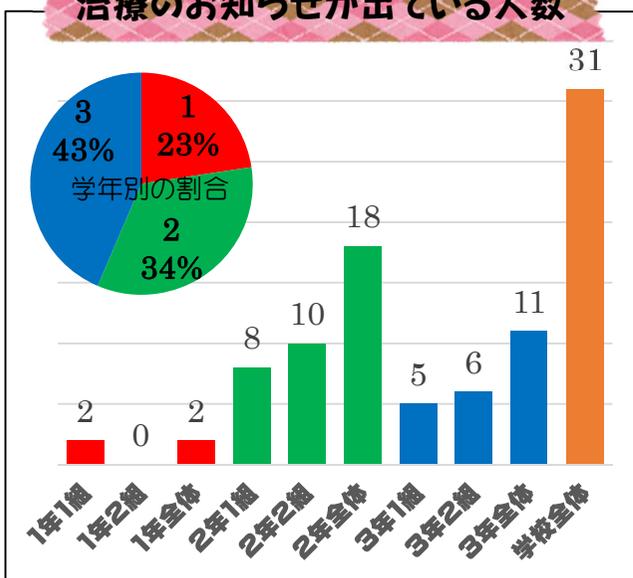
### むし歯予備軍(要観察歯)が見つかった人数



1年2組はむし歯0でした！素晴らしいです!!!  
他のクラスもむし歯0を目指しましょう♥



### 治療のお知らせが出ている人数



「治療のお知らせ」をもらった人は、そのままにしておいても治らないので、出来るだけ早めに歯医者さんにいきましょう。  
治療が終了したら、必ず「治療のお知らせ」を保健室に出してください。

# 卑弥呼の歯がい〜ぜ



みなさんは、「ひみこのはがい〜ぜ」というのを知っていますか？卑弥呼の時代(弥生時代)の人々は1回の食事に50分かかけ平均3,990回も噛んでいたそうです。それに対して現代人は食事の時間はわずか10分、噛む回数も620回にすぎません。そこで、「ひみこのはがい〜ぜ」なんです！では、よく噛むことによって得られる8つの効果を紹介します。

**ひ** **肥満予防**  
よく噛むと脳にある満腹中枢が働いて、私たちは満腹を感じます。また、エネルギー代謝を活発にします。

**み** **味覚の発達**  
よく噛むと、食べ物の本来の味がわかります。人は濃い味にはすぐに慣れてしまいます。

**こ** **言葉がハッキリ**  
よく噛んで食べると舌がよく動き、言葉がはっきりします。また、口のまわりの筋肉を使いますから、表情がとても豊かになります。

**の** **脳の発達**  
よく噛むと脳に多くの血が流れ、脳が活性化します。

**ば** **歯の病気予防**  
よく噛むことにより、唾液がたくさん出て歯周病やむし歯の原因菌を洗い流します。

**が** **がん予防**  
唾液中の酵素が食物中の発がん物質の力を消します。それには食物を30秒以上唾液に浸すのが効果的なのだとか。よく噛むことで、がんも防げるのです。

**ぜ** **胃腸の働きを促進**  
「歯丈夫、胃丈夫、大丈夫」と言われるように、よく噛むと消化酵素がたくさん出て胃腸の働きを助けます。

**ぜ** **全身の体力向上と全力投球**  
「こ一番」力が必要なときに、丈夫な歯がなければ力が出ません。よく噛んで歯を食いしばることで、力がわき、日常生活への自信も生まれます。

## 歯科健診の結果から

学校全体の約20%の人からむし歯が見つかりました。また、むし歯予備軍の人数は学校全体の約40%で、今後とも注意が必要です。むし歯があった人は、早めに歯医者さんへ行き治療を受けましょう。また、むし歯予備軍の人が多いということは、みがき残しがあるのかもしれない。歯の中でも特にみがき残しの多い部分があります(図1)。そこを特に重点的にみがけるよう、毎日の歯みがきで意識してみてください。



むし歯0で  
快適な中学生 LIFE を  
送りましょう