

Always Smile



北中学校
保健だより
令和6年6月

梅雨の時期がやってきます。雨が降ると気分も暗くなりがちですが、室内でゆっくり過ごしたり、雨上がりに虹を探したり、梅雨ならではの楽しみを見つけられるとよいですね。

熱中症や食中毒が多くなり、寒暖差が大きい時期でもあります。体調には気を付けて元気に過ごしましょう！

6月の保健目標

歯の健康について考えよう！

6月4日～10日は

歯と口の健康週間



一歯と口の健康習慣一

1. 歯と口の健康に関する正しい知識を広めること
2. 歯と口の健康に関する意識を高めてもらうこと
3. 歯の健康寿命を延ばすことを目的に行われます。

この機会に自分の歯と口の健康について見直してみましょう。

歯周病 は日本人が歯をなくす原因 第1位

皆さんは歯周病という言葉は聞いたことがありますか？

歯周病とは歯ぐきや歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。歯と歯ぐきの間の清掃が不十分で、そこに多くの細菌（歯垢）がたまるのが原因です。痛みはほとんどの場合ないので、気付いたころには重度まで進行していることもあります。

歯垢はうがいで落ちないので、歯周病を予防するためには正しい歯みがきの方法で毎日実行することが大切です。また、自分で予防できる事には限界があります。歯科医や歯科衛生士による専門的なケアを定期的に受けることも大切です。

健康な歯と歯ぐき



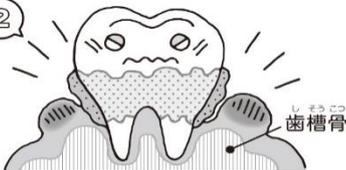
歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっています。弾力があります。

①



歯垢がたまるとう炎症が起り、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。

②



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨（歯を支える骨）が溶け始める。

③



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

よく噛むと何がいいの？

「30回噛む」など、食事の時にたくさん噛むように言われたことはあると思います。では、噛むとどんないいことがあるか知っていますか？



肥満予防

あまり噛まずに食べると、食事のペースが速くなり、満腹感を得るまでにたくさん食べることになり、過食につながります。よく噛むと満足感が得られて、食べ過ぎを防げます。

口臭軽減

よく噛むと、唾液がたくさん出ます。唾液には細菌を洗い流す働きがあるので、口臭の原因となる細菌が減り口臭を軽減できます。

他にも歯の病気の予防など、いいことがたくさんあります。いつもより10回でも多く噛んで食べてみましょう。



よく噛むメリット

ペットボトル症候群に注意



ペットボトル症候群とは糖分の多い飲み物を大量に摂取することで血糖値が上がり、倦怠感や眠気、イライラや集中力の低下などの症状が現れる状態のことを言います。重度の場合は意識の低下や昏睡状態を招く恐れもあるため注意が必要です。甘い飲み物をたくさん飲むと喉が渇き、更に甘い飲み物を飲むという悪循環に陥ってしまいます。

水分補給には甘い飲み物ではなく、糖類が含まれていない水やお茶を選ぶようにしましょう。お茶のなかでも紅茶、緑茶、ウーロン茶はカフェインが含まれており、カフェインには利尿作用があるため脱水を引き起こすことがあるので、水分補給には麦茶が適しています。また、スポーツドリンクは運動した後などに素早く水分補給をするのに適していますが、糖分が多いものもあり、注意が必要です

ジュースに入っている角砂糖は 17個!?



のどが渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意！ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

	角砂糖
レモン風味炭酸ジュース 500mL	約 17 個分
スポーツドリンク 500mL	約 10 個分
リンゴジュース (濃縮還元) 200mL	約 8 個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。



熱中症対策を始めましょう！

熱中症と聞くと7月や8月の気温が高く暑い日になるというイメージが強いかもしれませんが、梅雨の晴れ間や、梅雨明けの蒸し暑くなった時期にも多く見られます。この時期は暑さに慣れていないため体温を上手く調節できず、体の中に熱がたまることで熱中症を引き起こしてしまいます。暑さに慣れることを**暑熱順化**と言います。熱中症を予防するために暑くなる前から暑さに強い身体づくりをしましょう。



日常生活でできる暑熱順化

暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。無理のない範囲で汗をかくことで体を暑さに慣れさせましょう。

ウォーキング・ジョギング
(帰宅時に一駅分歩くなど)

ウォーキング 運動目安 30分	ジョギング 運動目安 15分	頻度目安 週5回
-----------------------	----------------------	-------------



サイクリング

運動目安 30分	頻度目安 週3回
-------------	-------------



適度な運動
(筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの)

運動目安 30分	頻度目安 週5回～毎日
-------------	----------------



入浴
(シャワーだけでなく、湯船に入るもの)

頻度目安 2日に1回

