

ほけんだより 11月

R4.11.1発行
徳島県立城北高等学校

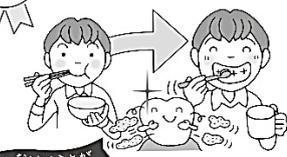
11月に入り、気温が下がり冬の訪れを感じるようになりました。11月は1日(いい姿勢の日)8日(いい歯の日)9日(いい空気の日)など健康に関する記念日がたくさんあります。気温の変化に負けないように健康を意識して過ごしましょう。

11月8日は「いい歯」の日

今日からできる!

歯に「いいこと習慣」

いいこと習慣 01 「食べたらみがぐ」で歯垢を狙いうち



こんないいことが
むし歯も歯周病も歯垢(細菌のかたまり)が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと習慣 02 ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことが
むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと習慣 03 ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことが
よく噛むとたくさん出るのが唾液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

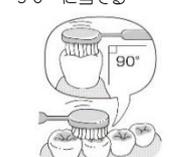
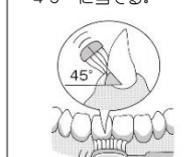
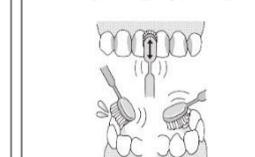
いいこと習慣 04 年に1~2回はプロの目でチェック



こんないいことが
隔々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

歯みがきのポイント

奥歯の溝、歯と歯茎の間、歯と歯の間は特に歯垢が溜まりやすいので重点的に磨きましょう。

<p>ハブラシは歯に対して90°に当てる</p> 	<p>ハブラシは歯に対して45°に当てる。</p> 	<p>歯ブラシを縦方向に動かす。毛先やかかとを使って歯の裏側も磨く。</p> 
--	---	--

歯と歯の間には40%の汚れが残っている!?

歯と歯の間は毛先が届きにくいのでハブラシだけでは約60%しか歯垢を落とせません。歯垢をしっかり落とすには、「デンタルフロス」や「歯間ブラシ」などのアイテムを活用するのがオススメです。デンタルフロスを併用することで、約90%の歯垢を落とすことができます。毎日のケアにプラスして、効果的なお手入れを続けましょう。



なにが正しい? 「ハミガキ剤」の選び方

歯みがきにかかせないハミガキ剤! みなさん何を基準に選んでいますか?

ハミガキ剤の多くには「フッ化物」が配合されています。フッ化物には、歯の再石灰化の促進や歯質強化など、むし歯の予防に役立つ働きがあります。最近はフッ化物の量が従来のものと比べて多い、高濃度のフッ化物が配合されているハミガキ剤も増えています。パッケージにフッ化物配合濃度が記載されているので、選ぶときの参考にしてみてください。また、ハミガキ剤は「むし歯を予防したい」「口臭を防ぎたい」「歯を白くしたい」「歯周病を予防したい」など、それぞれ目的に応じた薬用成分が配合されています。自分のお口の悩みに合わせてハミガキ剤を選んでみるのもいいですね。

フッ化物の配合量が1000ppmを超えるものが高濃度です!



いい姿勢は、なぜ大切?

CHECK!!

あなたは大丈夫?

- いつも同じ手でカバンを持つ
- 足を組んで座る
- ノートや本を顔近づけて見ている
- ひじをついて座る
- 寝ころんで本を読む
- 片方の足に体重をかけて立つ

背中が丸まっている

背もたれに寄りかかっている

腰が反っている

これが「いい姿勢」

立つとき

- 力を抜いて、肩の高さをそろえる
- 背筋を伸ばす
- おへそのあたりに軽く力を入れる
- おしりの穴をきゅっと締めるイメージ

座るとき

- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰かける
- POINT 背骨を立てて座る
- 足が床についている

1つでも出てはまった人は、体に出っ張りがかかっているかもしれない

いいこといっぱい

1 気分アップ

体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。正しい姿勢を続けられ、毎日気持ちよく過ごせます。

2 集中力アップ

背中が丸まっていると、脳が十分に働かなくなってしまう。きちんと座ると、勉強がはかどります。

3 代謝アップ

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。スタイルアップも期待できる!

カゼの季節が

やってきます

乾燥に気づいたら
早めの対策を

くちびるガビリビリ
手がカサカサ
静電気がバチッ

空気が乾燥しているサインです

早めのカゼ予防を!

手洗い
うんどう
ゆっくり休憩