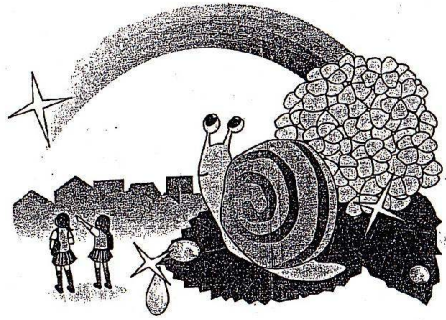


ほけだより 6月

平成25年度

芦安中
保健室



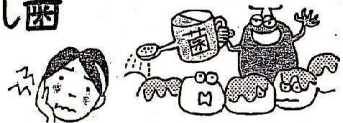
梅雨の季節。空はどんよりくもっていることが多いですが、色とりどりの花たちが、景色だけでなく、心の中まで明るくしてくれるようですね。

梅雨の間は、天気による気温の変化が大きいので、肌寒く感じる日は、肌着を工夫するなど、体調管理をしましょう。

歯を大切にしよう

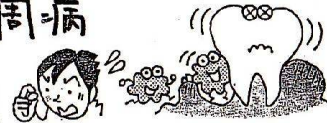
< 口の中の病気です >

むし歯



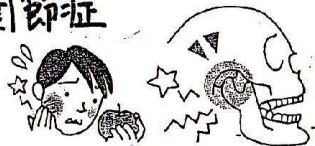
- 口の中の細菌(主にミュータンス菌)がうみ出す酸によって、少しずつ歯がとがされていく病気です。
- 放置していると、歯の内部や神経、あごの骨まで炎症が広がります。

歯周病



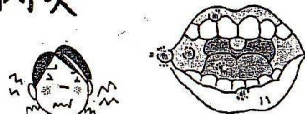
- 歯と歯ぐきのすき間(歯周ポケット)から入りこんだ細菌が生み出す毒素で、歯を支えている組織がこわされる病気です。
- 進行すると、歯を支えている骨が溶けて、歯が抜けおちてしまいます。

顎関節症



- あごの関節でクッションの役割をしている関節円板がずれたり、あごのまわりのじん帯などが炎症をおこす病気です。

口内炎



- 口の中の粘膜に炎症が起こる病気です。口の中にできた傷などが原因です。
- 多くは、1週間ぐらいで治ります。

「かむ」ことの大切さ

かみごたえのあるものを食べよう!



• むし歯予防

よくかむと、唾液がたくさんでてきます。唾液は、むし歯や歯周病の原因となる細菌が歯についてしまうのを防ぎます。

• 肥満の子防

よくかんで食べると、おなかいっぱいと感じるのが早くなるので、食べすぎを防ぎます。よくかまずに急いで食べると、おなかいっぱいになるまでに時間がかかり、ついつい食べすぎてしまいます。

• 体の「免えき力」を高める

かむことにより、脳の中の神経細胞が活発になり、病気などの外傷から身を守る「免えき」の力が高くなります。

• 頭がよくなる?!

かむことにより、脳の中の血行がよくなって脳細胞の働きが活発になり、学習能力が上がるといわれています。

• 消化・吸収がよくなる

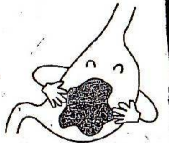
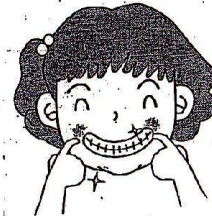
食べ物を細かくかみくだくことにより、胃や腸での消化・吸収がされやすくなり、胃腸の調子がよくなります。

• 顔の筋肉のバランスがよくなる

かむことにより、顔全体の筋肉がきたえられます。よくかまないで、顔の筋肉のバランスがくずれまい、かく関節症などの原因となります。

• あごの発育を助ける

よくかむことで、あごの骨や筋肉がしっかり成長します。逆に、かまないであごがきたえられません。あごがきちんと成長しないと、歯がはえる場所ができないため、歯並びが悪くなる大きな原因にもなります。



ごはんを食べる時、何回くらいかんでますか?



よくかむと、食べ物が細かくなって消化がよくなるのはもちろん、ほかにも私たちの体にとって大切な意味がたくさんあるのです。食事の時、自分がどのくらいかんでからのみこんでいるか、数えてみましょう!