

# ほけんだより **6**月号

天草中学校保健だより第3号  
令和4年6月10日(金)  
文責：養護助教諭 田中 愛理

もうすぐ雨の多い季節になります。梅雨時は、じめじめとむし暑い日があるかと思うと、ひんやりとはだ寒い日もあります。晴れの日には、真夏のような日が照って、気温が急に上がることもあります。気温の変化に合わせて衣服を選んだり、ぬぎ着しやすい服を選んだりしましょう。

## 今月の保健目標

- ・歯を大切にしよう
- ・梅雨時の衛生に気をつけよう

## 6月は歯と口の健康月間です！

先日、歯科検診が行われました。その結果、天草中学校の生徒でむし歯がある人の数はなんと... 0人でした！すごいです！検診をしてくださった森口先生も驚かれています。

しかし、要注意歯がある人や歯肉が腫れている人はたくさんいました。むし歯0人を続けていくためにも日頃から、歯や口の健康を維持していきましょう。そこで今回は、歯を失う原因となり、全身の臓器・疾患にも影響する歯周病についてお伝えします。



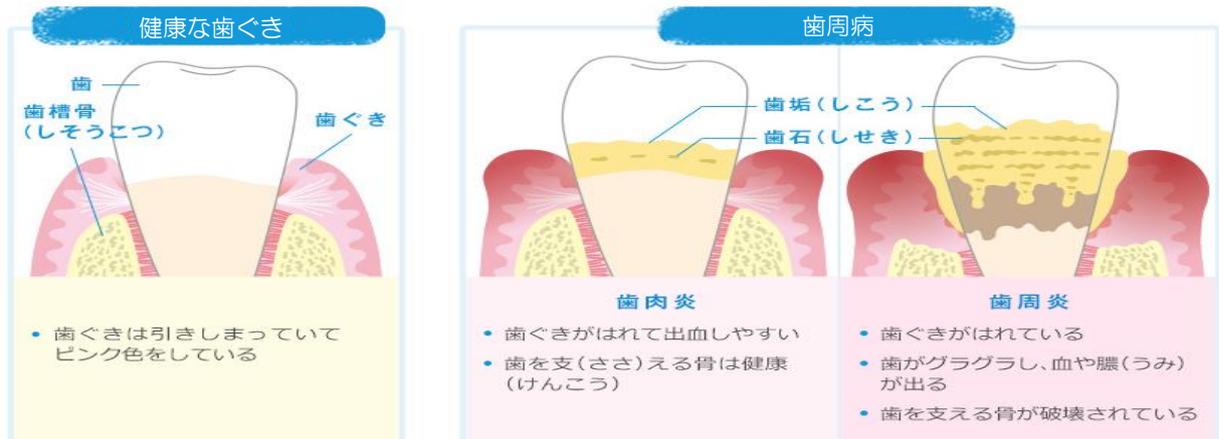
### 歯周病とは

歯周病とは、歯ぐきや歯を支えている骨（しろうこつ歯槽骨）におこる病気です。

歯肉炎…歯ぐきが赤くはれて出血しやすい状態

歯周炎…歯肉炎がさらに進んで歯を支える骨が破壊された状態

歯周病の原因は、細菌のかたまりである歯垢（プラーク）です。



### 歯周病予防に大切な3つのこと

- ①口の中を観察して、健康な状態を保つ  
(歯ぐきが健康かチェック、毎日ていねいな歯みがきをする)
- ②栄養のかたよりのない食事をとること
- ③早寝・早起きなど健康に良い生活を送ること

裏もあります

## 心ほっこり

最近、少し肌寒い日もあれば暑い日もあり、体と心にグッとストレスを感じることはありませんか？私は、はじめとした暑い季節が少し苦手なのでこの時季になるとストレスを感じる事がよくあります。ですが、雨の音を聴きながらゆっくりするのは大好きです。皆さんもストレスを感じる事があると思いますが、自分なりのストレス解消法で心を元気にしましょう！

### 天中生のストレス解消法

- 嫌なことや不安なことがあった時は、海を見に行く
- 深呼吸をする（5秒息を吸い、5秒息をはく）
- クッションなどの柔らかいものをパンチする

天中生の3人が昼休みに教えにきてくれました^^



### おすすめのセルフケア

「ラッキーメモ」で小さな幸せを見つける練習をしておく

手帳やメモ帳、デイリーライフにラッキーだったこと、うれしかったこと、うまくできたことを箇条書きにしていきます。その書き込んだメモを1週間に1度、眺めてみましょう。

### 自分を強くする「魔法の言葉」

「<sup>ことだま</sup>言霊」という言葉を聞いたことはありますか？言霊とは、発した言葉通りの結果が表れるというものです。なので、普段発する「言葉」は大切にしましょう。

ちょっとした不安を感じたときは...

「なんとかなる！」

不安や心配、恐れなどを感じたときは「なんとかなる！」という癖をつけることで、大げさに考えることが減り、気持ちが楽になります。

## 人体の豆知識



「もぐもぐ」は哺乳類の証し！いろいろな形の歯が必要だよ



ごはんを食べるときに口の中で食べ物を「もぐもぐ」するのは、実は哺乳類だけなんです。ヘビやワニなどには噛み切った食物を口の中にためて噛み砕くスペースがないため、丸のみします。

もぐもぐするためには、口の中のスペースの他にも食べ物をスムーズに飲み込むための唾液、そして役割によって使い分けることのできる歯が必要です。人間には噛み切るハサミの役割の「切歯」、噛み切るナイフのような「犬歯」、そして食べ物をすりつぶす「小臼歯」と「大臼歯」があります。