

# 保健だより

旭  
6月号  
旭中 保健室

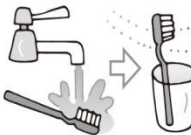


6月は歯について考えてみよう。中学生は永久歯が生えそろう時期です。歯の本数も増えます。永久歯はもう生え替わることはありません。歯みがきはより丁寧にしてもらいたいのに、だんだん雑になってくる時期でもあります。できれば朝食後、昼食後、就寝前の3回歯みがきをしたいですね、お昼は無理？昼休みに歯みがきをしている人もいますよ。昼休みの時間に歯みがきタイムをつくってみてもいいですね。

6月の保健目標

歯の健康を考えよう



## みがいた後の歯スラシケア

- 1 10秒以上水洗い**  
歯ブラシの毛の根元に付いた汚れまで、流水できれいに洗い流しましょう。
- 2 しっかり乾燥**  
水を切ってから、風通しの良い場所で歯ブラシを乾燥させましょう。ジメジメ濡れたままでは雑菌が増えています。
- 3 保管は他の歯ブラシと離して**  
むし歯菌は人から人へうつるもの。家族と同じ場所に歯ブラシを保管している場合は、歯ブラシの毛先同士が触れないように離して保管しましょう。

## サラサラとネバネバ どっちも大切

だ液をつくるだ液腺の代表は、耳下腺・顎下腺・舌下腺の3つ。さらに出る場所によって、だ液はサラサラとネバネバに分かれます。

**耳下腺**

サラサラ

**顎下腺**

サラサラ  
と  
ネバネバ

**舌下腺**

ネバネバ

### ●サラサラだ液って？

リラックスしているときに出来ます。食べものと混ぜて消化を助けたり、飲みこみやすくします。また、食後酸性に傾いた口の中を中性に戻し、むし歯を防ぎます。

### ●ネバネバだ液って？

ストレスを感じているときに出来ます。口の中の細菌をからめとって体内に入るのを防いだり、口の中の粘膜を守ります。



**意外と大切なだ液。たくさん出すには、しっかりかむこと！**

## 歯周病がからだ全体に影響するってホント？



ホントです。歯周病を放っておくと歯周病菌や歯周病菌が産み出す毒素などがどんどん増えていきます。

### それが血管から入り込むと

心臓病・脳卒中…血管が傷ついたり狭まったりするため、狭心症や心筋梗塞、脳卒中等の危険が高まります。

糖尿病…糖の代謝が妨げられて糖尿病が悪化します。

早産・低体重児…子宮の収縮が早まると早産に、胎児の成長を妨げると低体重児出産のリスクが高まります。

### それがだ液から入り込むと

気管支炎・肺炎…だ液に混じって気道から入ると気管支炎や肺炎の原因になります。



健康を支える歯みがきは  
しっかりと



めざせ

8020

