

# みんな笑顔

別海町立別海中央中学校

保健通信 NO-005

平成 28 年 4 月 21 日

文責 鶴田 佐和子

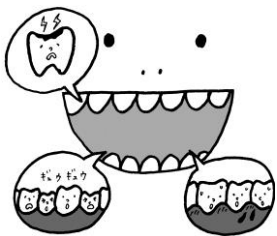
## 明日から歯科検診開始

4月22日(金) 1年生

4月28日(木) 2年生

5月31日(火) 3年生

### 歯と口の中の健康状態をチェックします



歯科検診では、むし歯の有無の他、歯ぐきの様子や噛み合わせ、顎関節の様子についても調べます。

口と歯は身体に栄養を取り入れる最初の場所。ここに問題があると身体を健康に保つことができなくなります。

ふだんから口と歯の健康(口腔衛生)に気をつけておくことはとても大切なことです。

歯磨きの時に鏡をのぞいて、時々自分でも以下の点をチェックしてみましょう。

- \*むし歯はないかな
- \*歯並びや噛み合わせで具合が悪い所はないか
- \*歯ぐきの腫れや、ぶよぶよ、出血などはないか

ちゃんとかんで食べていますか？ かむと良い事がいっぱいあります。

朝の歯磨きはいつするのか  
という LINE@

明日は、登校前にも歯磨きしなきゃ

それって普通でしょ

え、自分は起きてすぐ磨くだけだよ

朝めし食べた後の汚れは取らないの？

ていうか、夜寝てる間に増えた口の中のばい菌取らないで朝めし食うわけ？

そうなの？考えたことなかった。  
どうするのが正しいの？

どっちも正しいんじゃないの

おれは朝は磨かないぞ

まじか。ないわ～。明日は磨けや。

歯と口の中の健康を守るために普段からこんな事に気を付けよう

- ①甘いお菓子やジュースの食べ飲み過ぎ
- ②おやつは決まった時間に食べる



食べものをよく噛むことの効果として、次の①から⑤のうち、正解はどれでしょう？

- ①だ液の分泌を増やして、歯や歯肉についた歯垢を流し、むし歯や歯周病をふせぐ。
- ②あごや筋肉が発達し、歯並びをよくする。
- ③脳が刺激されて、働きが活性化する。

たくさんあります  
咀嚼の効果

④食べものの消化を助け、胃に負担をかけず、栄養素の吸収をよくする。

⑤たくさん食べてしまう前に満腹中枢が刺激され、食べ過ぎをふせぐ。実はすべて正解です。目安として、一口30回は噛むといいですね。

