



# 保健だより 6月号

平城高等学校 保健室  
平成 29 年度

6月4日(日)から10日(土)は、歯と口の健康週間です。1日(木)には歯科検診もあります。これをきっかけに、自分の口内環境を見直してみましょう。

## よく噛むことのいい効果

### 1 虫歯、歯周病、口臭を予防する

唾液の分泌が増え、唾液の抗菌効果によって口の中が清潔になります。

### 2 胃腸の働きを促進する

消化酵素の分泌が盛んになります。また、細かく噛み砕くことで胃腸の負担が減ります。

### 3 肥満を防止する

ゆっくりたくさん噛むと満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます。

### 4 脳の働きを活発にする

噛むことで脳への血流が増加し、脳の働きが活発になります。

### 5 体力向上と全力投球

「こころ一番」というときに歯を食いしばることができる、力が出ます。

### 6 味覚が発達する

じっくり味わうことができ、味覚が発達します。



### 7 発音をはっきりする

口のまわりの筋肉が発達し、言葉の発音もはっきりします。

### 8 がんを予防する

唾液に含まれる酵素には、食品中の発がん物質の発がん性を抑制する効果があるといわれています。

少し意識してよく噛むだけでこれだけの効果を得られるなんて、とってもおトクですね。

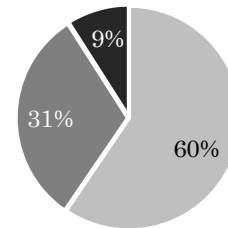
## 保健室からのお知らせ

7月に、2年生の希望者を対象に色覚の検査を行います。

それ以外の学年でも、色間違いを指摘されたり、色の見え方で気になることがあったりして検査を受けたいという人は、6月中に保健室に申し出てください。検査申込書を渡します。(検査を受けるには、保護者の方の同意が必要です)

## 実は身近な歯周病

28年度歯肉の状態



■ 異常なし ■ 要観察 ■ 要医療受診

歯周病なんて大人の病気、自分には関係ない、と思いませんか？実は10代でも、歯周病になる人はいます。左のグラフは昨年の、平城生の歯科検診結果です。なんと4割の人が、歯肉の状態に問題があると診断されました。

歯を抜くことになる原因No.1は、虫歯ではなく歯周病です。今のうちから予防しましょう。

## フロスしますか？ それとも…？

### Floss or Die ?

1997年、アメリカの歯周病予防キャンペーンでこんなスローガンが使われました。「フロスしないと歯周病になって死に至りますよ」という意味です。

「歯周病で死ぬなんて大げさだなあ」と思うかもしれませんが、侮れないのが歯周病。なんと口内の歯周病菌は、血液にのって体中をめぐる、心筋梗塞や狭心症などの原因になるのです。

それに実は、歯ブラシで磨いただけでは6割ほどの歯垢しか落とすことができません。一方でフロスや歯間ブラシを歯磨きの後に使うと、8割もの歯垢を落とすことができ、歯周病も、虫歯も予防効果が高まります。

さて、あなたはフロスしますか？それとも…？

