

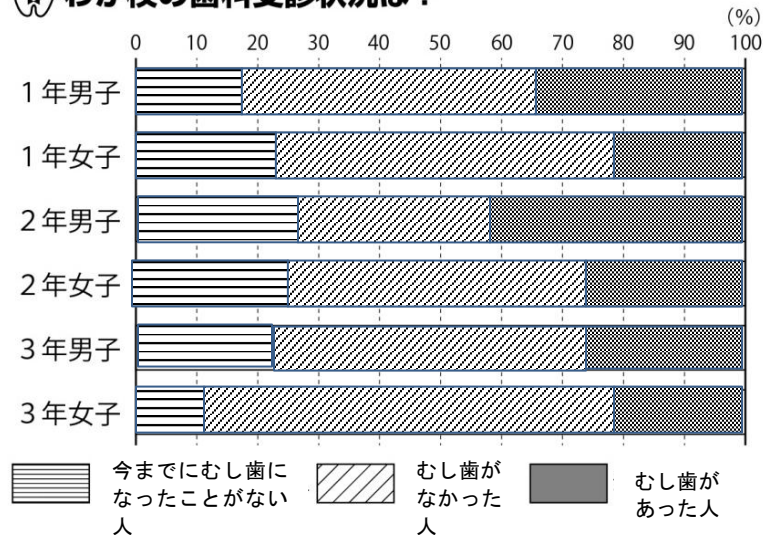
# ほけんだより 11月

平成29年11月2日 指宿高等学校保健室発行

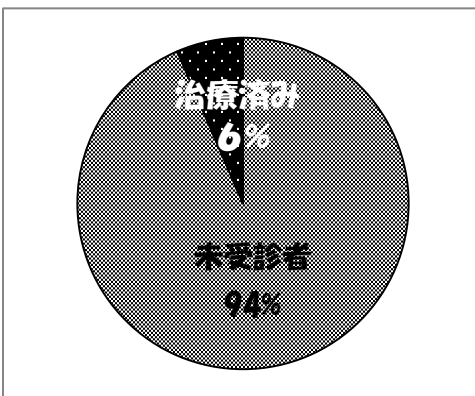
季節は秋から冬へと進み、一日の寒暖差が大きくなり始めました。以前よりこの差が大きくなっているという説もあるようです。寒暖差が大きいとエネルギーが余分に必要で、疲れもたまりやすくなります。衣服の調節や、温かい食べもので体調を管理して、本格的な冬に備えましょう。

## 11月8日 「いい歯の日」

### わが校の歯科受診状況は？



### 歯科の受診率は？



治療率100%を目指そう！

※むし歯の治療がまだ終わっていない人に、一学期に配布した“歯科検診のお知らせ”を再度配布しました。

むし歯は自然に治ることはありません。痛みが出てしまう前に、歯医者さんでしっかり治療してもらいましょう。また、むし歯の治療が終わった人やむし歯のなかった人も、むし歯を作らないように今後も気をつけていきましょう。

### 口を大きく開けてみてください

- あごの関節から音が鳴った
- 痛みがある
- あまり大きく開けない

こんな症状が見られたら、「顎関節症」かも。

**顎関節症の原因は？**

- かみ合わせが悪い
- 食いしばることが多い
- 頬杖をつく。姿勢が悪い

などが原因と言われていますが、くわしくはわかっていません。

**どうしたらいい？**

あごを動かせすぎること（硬いものを食べるなど）は避け、痛みが続くようなら歯医者さんへ。

## カゼ・インフルエンザ

### 鼻呼吸のいいところ

#### フィルターがある

空気の中には、目に見えないけれど、ちりやほこり、ウイルスや細菌がいっぱいいます。でも、鼻の中にはフィルターがあります。鼻毛と線毛そして粘液です。鼻の中に入った大きな異物は、鼻毛で取り除かれます。すり抜けた小さな異物も、粘膜から出るベタベタした粘液や線毛の動きで知らないうちに飲みこまれ、無力になります。

#### 加湿器の働きをする

鼻の毛細血管が、空気を体温に近い湿度まで湿めます。また鼻の中は湿っているので、空気の湿度も上がります。こうしてウイルスが苦手な高温多湿の環境ができあがります。

### 口呼吸のダメなところ

ウイルスを追い出す線毛は、のどもあります。でも口呼吸でのが乾燥すると、線毛はへたっとうまく働けません。ウイルスや異物がいっぱい乾いて冷たい空気が、直接体の中に入ってしまう。



## 口の健康

### 鼻呼吸のいいところ

だ液で口の中がうるおいます

### 口呼吸のダメなところ

口の中が乾燥して、だ液が減ってしまいます

### だ液がなぜそんなに大事なの？

#### むし歯や歯周病を予防

だ液は食べもののかさを洗い流すだけでなく、食後に酸性になった口の中を中和して、むし歯ができてにくい環境を作ります。また、だ液の中のミネラルは、少しのむし歯なら元に戻してくれます。

それに、歯垢の中の歯周病菌が増えないように、口の中を浄化しているのもだ液です。

#### 口臭を防ぐ

口臭の原因は口の中の細菌が増えること。だ液の働きで細菌が増えるのを抑えます。

だ液は、よくかむとたくさんです

- 気がつくといつも口を開けている
- 鼻がよくつまる
- 口が乾きやすい
- イビキをよくかく
- 朝起きると、のどがカラカラ

チェックがついた人は気をつけて！  
あなたの呼吸は口呼吸かもしれません。

## 口呼吸から鼻呼吸に変えよう

口の周囲や舌の筋肉が弱いかもしれません



10回で1セット  
1日に3セット  
やってみよう

※あいうべ体操は「みらいクリニック」院長 今井一彰先生考案の体操です

原案・監修/国立モンゴル医科大学 客員教授 岡崎 好秀

## 11月9日はいい空気の日

### じょうずな換気の3つのポイント

- 空気の利用する  
冷房で冷やされた空気は低いところから、暖房で温められた空気は高いところから出ようとします。
- 風の流れを利用する  
風の入ってくる窓と、もうひとつ、できるだけ遠くの対角線にある窓を開けて、空気の通り道をつくります。
- 換気扇を利用する  
換気扇も回すと、空気をかくはんするので、効果的な換気ができます。

換気の効果は.....

- ① 新鮮な空気との入れ替え
- ② ニオイの排出
- ③ 湿気をはらう
- ④ ホコリや細菌、ウイルスなどの排出

