



保健だより



令和6年11月27日
熊谷市立富士見中学校

「食欲の秋」「読書の秋」と秋は楽しいことが盛りだくさんですね。この時期の穏やかで暖かな日を「小春日和」といいます。きれいな秋晴れに囲まれて心が温かい気持ちになります。一方、朝晩の気温が低くなり、気温の変化で体調を崩しやすい時期なので規則正しい生活を心がけましょう。

富士見中生の歯みがきのポイントは…

…歯ブラシを歯と歯肉の境目にあてて、小刻みにみがきましょう！

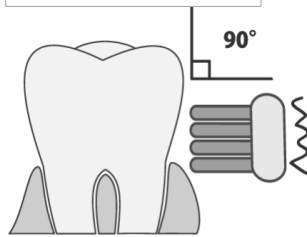
富士見中生 歯みがきの
みがき残しは **ここだ!**



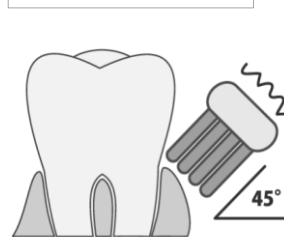
- | | | |
|----|---------|------------|
| 1位 | 歯と歯の間 | 334人 (48%) |
| 2位 | 歯と歯肉の境目 | 295人 (43%) |
| 3位 | 奥歯の裏側 | 129人 (19%) |

フラーケテストの結果から 5月に実施

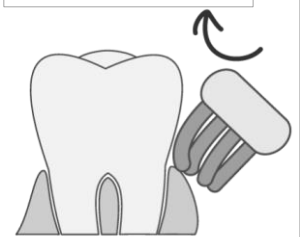
歯みがきの基本
直角にあてる



歯と歯肉の境目
ななめ45度にあてる



歯と歯肉の境目
下から上にかき出す



保健委員会では、第2回歯みがきバトル（昼休みに歯みがきをした人数調べ）を実施中です。11/25（月）に各クラスで、保健委員が、歯のみがき方をはじめ、むし歯と食事（1年）、かむことの効果（2年）、歯周病予防とマウスピースの役割（3年）について保健指導を実施しました。自分の歯並びに合わせて、歯ブラシをあてて、歯をみがきましょう。

よくかむといいことがいっぱい！ この機会に自分の歯と向き合ってみよう！



肥満予防

ゆっくり食べることで、満腹中枢を刺激。食べ過ぎを防ぐ！



味覚の発達

唾液には味覚を感じさせる酵素が含まれる！



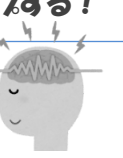
言葉の発音がはっきり

口周りの筋肉が鍛えられるため、言葉の発音が良くなるだけでなく表情も豊かに！



脳の活性化

かむことで脳に刺激を与え、脳が活性化される！



免疫力もアップする！



歯の病気を防ぐ

唾液の効果によりむし歯や歯周病を防ぐ！



がんを防ぐ

唾液に含まれる酵素が発がん物質の作用を弱める！



胃腸の働きを強くする

唾液によって、食物の消化吸収を助ける！



全身の体力向上・全力投球

歯が健康であれば、歯を食いしばり力いっぱい活動ができる！



かむ回数を増やすコツ！！

1. 歯ごたえのある食品を使う

ごぼう、れんこん、ほうれん草など、食物繊維の多い食品がおすすめ！

2. 一口食べたらずを置く

3. 食材(野菜や肉など)は大きく厚く切る

4. カミング30(カミングサンマル) 一口食べたらず30回かもうという意味



30回、
しっかり
噛みましょう。