

# 笑顔

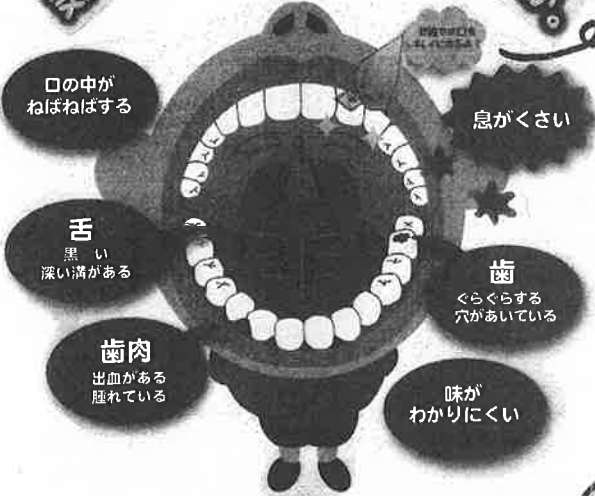
2022.11.11 (Fri)  
No.55 (R4年度No.9)  
灘中学校 保健室



4月の歯科検診で、むし歯や歯肉の炎症、歯石等があり、「**受診が必要**」のお知らせを受け取った人、受診は済みましたか？ まだの人は早目の受診を！

※終了した人は、結果のお知らせを保健室に提出してください

自分の口の中を観察してみましょう。  
気になるところはありませんか。



いいことたくさん!

だえきのはたらき

口の中のトラブルは、口の中にウヨウヨという細菌が原因のことも...  
そこで力を発揮するのが「だ液」

だ液のことがスゴイ!

- 細菌や食べかすを洗い流して、口の中をきれいに保ち
- むし歯を予防する、初期のむし歯なら、自然に修復してくれる

だ液はわめばかあほど分泌されるので、よく飲んで食べることが大切!

## いい姿勢は、なぜ大切?

**CHECK!!**

あなたは大丈夫?

- いつも同じ手でカバンを持つ
- 足を組んで座る
- ノートや本に顔を近づけて見ている
- ひじをついて座る
- 寝ころんで本を読む
- 片方の足に体重をかけて立つ

背中が丸まっている

背もたれによりかかっている

腰が反っている

**姿勢のいいポイント**

1 **気分アップ**  
体の歪みは「なんとなくだるい」「体が重い」の原因に! 正しい姿勢を続けることで気分が上向きに。

2 **集中力アップ**  
背中が丸まっていると、脳が十分に働きにくい状態に。正しい姿勢で座ると、勉強がはかどる!?

3 **代謝アップ**  
全身の血液やリンパの流しがよくなり、疲れもたまりにくくなるため、スタイルアップも期待できるかも...!?

**STOP! 歯肉炎**

歯肉の炎症がひどくなると、歯周病に!!

今は、むし歯で歯を失うより、歯周病によって歯を失う人の方が増えている

1日1回は、時間をかけて

カシャカシャ シャカシャカシ  
シャカシャカ シャカシャカ

鏡も使って、みがき残しをチェック!  
おあめのタイムは、授乳前。

半年に1回、歯科医院へGO

毎日の歯みがきで取り切れない汚れを落としてもらおう

ちなみに...姿勢が悪いと

肩力が低下する

心がぼんやりする

背骨が曲がる

内臓が圧迫される

姿勢をよくするポイント 3つ

1 肩を持ち上げてストンと落とす

2 おへそに力を集中

3 めごを引いて胸を張る

ほけんしつから

「頭痛い」と言って来室する人がこの時期、季節の変わり目になると増える傾向があります。発熱の場合もありますが、中学生の時期は成長期にあたり、自律神経も乱れやすく、気圧や気温、天気などの変化に反応して引き起こされることも少なくありません。それに加えて、生活リズムの乱れ、特に睡眠不足が大きく影響します。痛みが続いたり我慢できない痛みがある時は、医師に相談し、適切な処方をしてもらうことも必要かもしれませんね。

STOP コロナ・インフルエンザ

手洗い 換気

冷たいけど、がまん!