

みることから始めましょう。意外な収穫があるかもしれません。



明秀学園日立高等学校

自分のカラダは 自分で守る!

意識を向けられるこの機会をぜひ有効に活用して下さい。まずは自分のカラダと向き合っ

自分のカラダは自分が守れる"事を

皆さんはご存知でしょうか？3年生の



あつたは... (Small text at the bottom edge)



ブラッシングも見習せろ

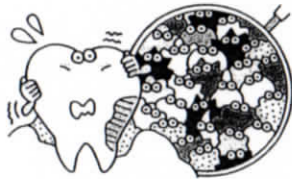
自分の歯を見直してあげよう！

あなたの大切な歯は
大丈夫ですか？

衝撃の真実

あなたの口の中は、こうなっている!!

歯垢 1mgあたり
1億個の細菌が!!



歯垢は細菌のかたまりで、歯垢 1mgには、なんと1億個もの細菌が含まれています。この途方もない数の細菌が出す毒素が歯周病を引き起こすのです。

正しいブラッシングを毎日続けることで、歯垢は減らせます。

唾液が口の中を
キレイにする!?



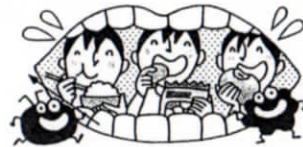
唾液に含まれる成分には、口の中の保護や洗浄、殺菌・抗菌、pHバランスを整えてむし歯を防ぐ作用があります。よく噛んで食べると、唾液がたくさん出て、口の中をキレイに保つことができるのです。

歯の痛みの原因は、
むし歯以外にもある!!



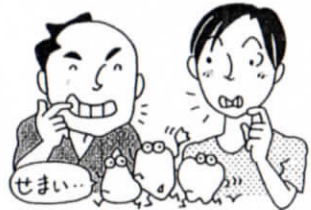
歯のかみ合わせが悪いときや歯周病が進行しているときにも、歯が痛いと感じることがあります。かみ合わせの調整や歯周病の治療をすると、痛みはおさまります。

食べる回数が多いほど、
むし歯になりやすい!!



食べ物が入ると、口の中は酸性になり、歯の表面からカルシウムやリン酸が溶け出します。ふつうは唾液の働きで元に戻りますが、食べる回数が多いと、酸性になっている時間が増えて、唾液の働きが追いつかず、むし歯になりやすいのです。

生える歯の本数が
減っている!?



現代人のあごは、だんだん細く小さくなっているため、歯の生えるスペースが減り、いちばん奥の親知らずが生えない人が増えています。それどころか、前歯や犬歯が生えてこない人もいます。

参考：厚生労働省ホームページ「e-ヘルスネット情報提供 歯の健康」 / 「小学館の図鑑NEO・人間」小学館



現代人
621回

身ぶり情報♪

私たちは、1回の食事で何回くらいかんでいるでしょう!

古代の邪馬台国の「卑弥呼」の3728回と比べると現代の私たちは621回で、およそ6分の1の回数しか、かんでいないことになります。これは最近の食事があまりかまなくてもいい、軟らかい料理が多くなってきていることも要因の一つです。

よくかんで食べないと、あごの力が弱くなり、かみ合わせが悪くなったり、あごの関節の病気にもなったりします。よくかむことは、脳の働きをよくする、むし歯の予防になる、消化を助ける、などいいことがいっぱいあります。

ひと口20~30回を目安に、しっかりかんで食べるようにしましょうね。

歯と口の健康は全身の健康を守る!

皆様の健康状態を知るための検査・検診が
すべて終了しました。しっかりと自覚を持って受けることは
できましたか? この機会に自分の体のことをきちんと
理解し健康的な生活を送れるようにバがけましょう!

何か病気や異常が見つかった人はお知らせを
出し、おうちの人と相談して
早めに専門医のところに
行って見て下さい。

しっかり歯みがき

CHECK & CHECK

みがき残し、ありませんか?



歯と歯の間
歯ブラシを立て、毛先を少し差し込むようにしてみがきます。



歯と歯ぐきの境目
ブラシの角度は45度、軽い力でみがくのがコツです。



歯並びの悪いところ
歯のカーブや高さに合わせて、1本ずつ、小さくみがきましょう。

できますか?



徳川家康
1490回



卑弥呼
3728回

よくかんで食べると、いいことがいっぱい!