

# ほけんだより11月

名古屋市立中央高等学校  
(昼間定時制)保健室  
2021年11月

11月には、<sup>しせい</sup>姿勢(1日)、<sup>くうき</sup>歯(8日)、<sup>くうき</sup>空気(9日)、<sup>ひふ</sup>皮膚(12日)…と、健康に関する記念日がたくさんあります。「記念日」と言っても、お祝いをする日ではなく、みなさんに正しく知ってほしいという願いが込められています。



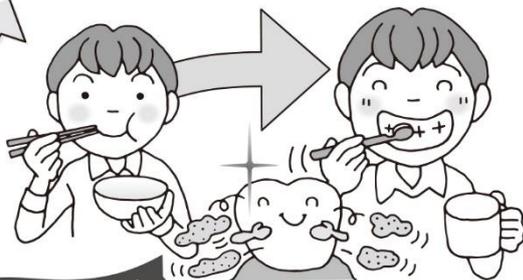
## 11月8日は「いい歯」の日

今日から  
できる!

# 歯に「いいこと習慣」

いいこと  
習慣  
01

### 「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことか

むし歯も歯周病も歯垢(細菌のかたまり)が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと  
習慣  
02

### ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことか

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと  
習慣  
03

### ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことか

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと  
習慣  
04

### 年に1~2回はプロの目でチェック



こんないいことか

隅々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

# 歯みがきで新型コロナウイルス等感染症を予防しましょう！



## 歯みがきで感染症予防！



インフルエンザやコロナウイルス感染症予防に歯みがきが有効であると言われています。

インフルエンザやコロナウイルス感染症予防に歯みがきが大事なわけ	
1	2
<p>歯みがきをせずにお口が汚れたままにしておくと、歯周病菌が増殖します。</p>	<p>歯周病菌はウイルスなどが細胞への侵入を促す成分を出しているため、お口の中が汚れているとウイルスに感染しやすくなります。</p>
3	4
<p>このようにして侵入したウイルスは体の中で増殖し、体の免疫力が弱いと、重症化しやすくなります。</p>	<p>まずは、歯みがきでお口の中をきれいに保つこと！また、歯をみがいて、丈夫な歯を保ち、栄養をしっかりとって、免疫力をアップさせましょう！</p>

(参考文献 松山州徳：プロテアーゼ依存的なコロナウイルス細胞侵入ウイルス 第61巻 第1号, pp.109-116, 2011)

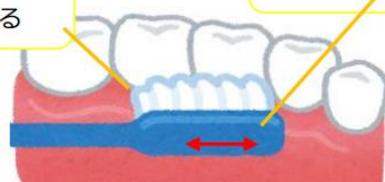
### 歯周病菌を減らす歯みがき ～3つのポイント～

- ① 歯ブラシの持ち方・力加減  
えんぴつを持つように持ち、力はいれないでみがく
- ② 歯ブラシを当てる場所  
歯と歯ぐきの境目に当てる
- ③ 歯ブラシの動かし方  
細かく動かす



歯ぐきをマッサージするイメージで歯ブラシを当てる

1～2本ずつみがくように細かく動かす



歯みがきは回数を多く行えばいいものではありません。

1日1回は3つのポイントを意識して歯をみがいてください。

