

# ほげんだより11月

令和2年11月2日  
藤井寺市立第三中学校  
保健室

## 自分の歯を大切にできていますか？

- 間食をよくする
- 甘いものが大好き
- あまり噛まずに飲みこんでいる
- 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる
- 歯医者さんにしばらく行ってない

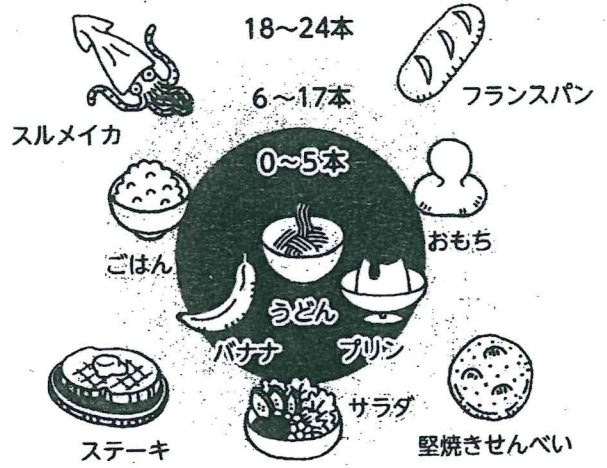


たくさんチェックがついた人は…  
**むし歯・歯周病になりやすい人！**  
このままだと、将来自分の歯を残せなくなるかも…



80歳で20本以上自分の歯を残そうという**8020運動**を知っていますか？ 20本以上で、ほとんどの食べ物を噛みくだけるのです。ずっとおいしく食べられるように、自分の歯を大切にしよう。

### 食べるために必要な歯の本数



11月8日は「いい歯の日」、11月9日は「いい空気の日」、11月10日は「いいトイレの日」と、11月は「いい〇〇の日」という記念日がたくさんあります。今回、まずは「いい歯の日」にちなんで歯についての記事を書きました。先日、歯科検診を実施しましたが、三中生は虫歯が少ないと歯科医師の先生方にほめていただきましたが、歯垢(しこう)が付いている人が多いと指摘されました。もう一度、自分の歯磨きを見直してみましよう。

## 歯垢って何？

**歯**の表面についた細菌のかたまりです。1mgの歯垢に約1億個以上の細菌がいて、これがむし歯や歯周病の原因にもなります。歯についた歯垢はうがいだけでは取りのぞけません。**だから！**毎日の歯みがきが大切なのです。



はなれても、心は近くに。  
**Physical Distance**

## 寒くても水分補給ってだいじ？

水分補給は夏の話よね というキミ！

いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こるキケンがあるのです。なぜなら…

**理由 その1** 私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

**理由 その2** 夏よりものが濡れていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。

水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。



### 冬の水分のとり方

- ☑ 寝る前、起床後にしっかり補給！
- ☑ のどが潤いたと感じる前にこまめに
- ☑ 白湯など温かいものを選ぶ

## 不安と上手に付き合おう

不安は… 身に迫った危険に気づき、準備する、逃げるなどの行動につながる。人間にとって大切な感情です。

でも… 情報がたくさんありすぎて、不安が不安のままになっていませんか？ 自分の心と体を守るため、不安と上手に付き合うことが大切です。

**① 正しく恐れる**  
今、新型コロナウイルスを「知らない」ことが不安につながっています。正しい知識を持って、感染予防をしましょう。

**② 不安を口にする**  
一人で「怖いな」と思っていると、どんどん悪いことを考えてしまいます。身近な人に、今抱えている不安を口に出して言ってみましょう。



## Before コロナ With コロナ after コロナ

### 今、わたしたちにできること

#### マスクのつけ方



#### 正しいマスクのはずしかた

