

ほけんだよ11月

2024年11月
 尼崎市立大庄中学校 保健室

色づく木々が美しい季節。紅葉は最低気温が5~8℃くらいに急に下がると早く進むと言われています。冬に近づいている証拠ですね。しっかり体調を整えて、冬本番に備えましょう。

11月の保健行事
 色覚検査1年生（希望者のみ）
 （クラスごとに朝学の時間）



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

スルメイカ	18~24本	フランスパン
ごはん	6~17本	おもち
バナナ	0~5本	プリン
ステーキ		サラダ
		堅焼きせんべい

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。

歯は鉄より硬いって本当？

① 本当だよ。歯の表面をおおっている**エナメル質**は、鉄よりも硬いんだ！

物の硬さを表す「モース硬度」という単位では…

チョーク	鉄	エナメル質	ダイヤモンド
1	4	7	10

② でも、硬くて丈夫な歯にも弱点があるよ。それが、**酸**！
 口の中にある細菌が糖分をえさにして作り出した酸で、**エナメル質**が溶かされてしまうんだ

③ やっぱ、歯みがきが大切だね