

# 保健だより

6月号

令和6年6月4日 三重県立松阪高校保健室



5月は寒冷差が激しく、ゴールデンウィーク明けから体調を崩す人が多かったです。これから梅雨に入り、雨の日も多くなってきます。気圧の変化などで体調を崩しやすい人もいます。無理をしないで夜は早めに休みましょう。

## 6月4日～10日は歯の衛生週間です！

今月は歯・口腔について考えてみましょう。



食べ物を一口「30回噛む」など、よくかむように言われたことがあると思います。では、よく噛むことのメリットはあるのでしょうか？

### 【むし歯・歯周病・口臭予防】

よく噛むことで唾液の分泌が活発になります。唾液には「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べ物のかすを流す作用があるため、細菌の温床を防ぎ歯周病や口臭も予防します。食後の歯磨きも忘れずにしてください！

### 【脳の機能を高める】

脳の働きが活発になり、集中力や記憶力が良くなります。

### 【肥満予防】

満腹中枢が刺激され、満腹感が得られます。さらに食欲抑制の働きもあり過食を防げます。

### 【口や顎の発達】

噛む回数が多いと口の周りの筋肉が鍛えられ、言葉の発生や表情も豊かになります。それと同時に顎も鍛えられます。顎が強くないと歯並びにも影響します。



このように「よく噛む」ことにはメリットがあります。そして、よく噛むことで食材の味覚も味わえます。

「ゆっくり よく噛み 味わって食べる」ことを意識してみてください。

### 豆知識

### むし歯になりやすい人の特徴

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、もともとむし歯になりやすい人もいますが、生活が原因でむし歯になりやすい人もいます。そんな人たちの共通点があります。

- ・歯みがきが十分でない。
- ・よく噛まずに食べている。
- ・口呼吸が癖になっている（口中が乾燥して、唾液が少ない）
- ・だらだらと甘い飲み物やお菓子を食べている。

上記に当てはまる人はちょっとした生活習慣を見直すだけで、むし歯を防ぐことができますので、これも意識してみてください。

