

保健だより11月号

東明館高等学校保健委員会

平成29年11月27日発行

スポーツの秋！読書の秋！食欲の秋！も終盤となりました。本格的な冬も近づき、布団から出られずに誰かに迷惑をかけたたりしていませんか？面倒くささからつつい歯磨きを怠っていませんか？

そのため今回は、「寒くても簡単に布団から出る方法！」ではなく、「歯」について紹介していきたいと思えます。

11月8日は、いい歯の日だよ。

自分の歯を大切にしよう！「8020運動」

80歳になっても自分の歯を20本以上保ち、いつまでも美味しい食事を楽しみましょう！！

＜しっかり噛むことの大切さ＞

食事をよく噛んで食べることは、美味しく食事することだけでなく、脳の働きを活発にすることにもつながります。

しっかり噛む



- ・病気を防ぐ
肥満予防や胃腸の働きを助ける
- ・美味しさを堪能できる



脳が活性化 運動機能向上

- ・表情が豊かになる
- ・言葉が明瞭に
口の周囲の筋肉が鍛えられる
- ・心が安らぎ、生きる意欲がわく！

*裏面は保健室からのお知らせです。

保護者の方へ必ず見せましょう！！

Q&A

Q1：歯ブラシは強く磨いたほうがいいのか？

A1：歯ブラシの毛が広がらない程度に磨きます。
(毛先が広がると、汚れがとれないから)

Q2：口の中の菌が一番多い時間帯は？

A2：寝ている間です。
(唾液の分泌量が減るから)

