

HEALTH

岡山県立津山中学・高校保健部より
 令和4年11月号 作成: 高校2年3組 保健委員 ☁️

11/8 いい歯の日

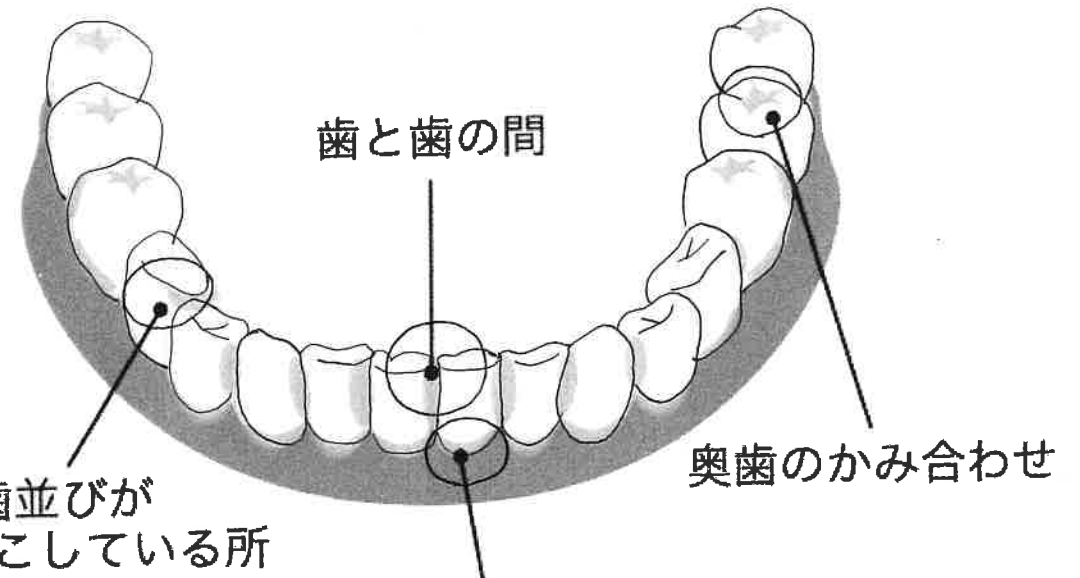
毎年11月8日は日本歯科医師会から「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をするために、口の中の健康を保っていただきたい」という願いを



こめて「いい歯の日」と設定されました。みなさんは毎日きれいに歯をみがくことができているか？歯みがきは日々の欠かせない健康習慣の1つです。改めて、自分の歯みがきの習慣を見直して、正しい歯みがき方法を身に付けましょう！

<p>歯みがきは食後3分以内が効果的!</p> <p>むし歯ができてやすいのは食後5~20分。</p> <p>食べたらくみがく</p> <p>学校でもみがこうね。</p>	<p>歯ブラシはきれい!?</p> <p>毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。</p>	<p>歯の1本1本をていねいにみがこう!</p> <p>歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ...、1本の歯でも、みがくところはたくさん...。鏡で確認しながら、1本1本をていねいにみがこう。</p> <p>1か所を10回くらいみがくといよ</p>
--	--	---

↑ 歯みがきの重要なポイント。覚えておきましょう!



歯と歯ぐきの境目

歯をみがくときは、上部に示してあるような歯垢がたまりやすい部分に気をつけて、歯1本に10回ほどみがくと良いです。鏡を見て、歯の汚れがたまっている部分を確認しながらみがけば、もっと効果的です。ぜひ、試してみてください!

<Quiz🦷>

Q1. むし歯予防に良いといわれる成分は?

- ① ホウ素
- ② フッ素
- ③ ケイ素

Q2. 一番むし歯になりやすいのはどの歯でしょうか?

- ① 前歯
- ② 犬歯
- ③ 奥歯

答え

- Q1. ② Q2. ③

気象病を知っていますか?

気圧の低下

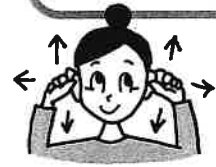
【気象病とは】

天気(気圧や気温、湿度など)の変化が原因で起こる体調不良のことです。自律神経が乱れて、頭痛、めまい、関節痛、首や肩のコリ、だるさ、気分の落ち込みなど様々な症状がみられます。



気象病を予防するには

耳のマッサージをして血行をよくする



耳を軽くつまんで
上・下・横に引っ張る



手のひらで耳全体を
覆って後ろ方向に回す

バランスの良い食事、十分な睡眠、
適度な運動など規則正しい生活をして
自律神経を整える



どんなときに症状が出やすいのか把握しておく
(天気と体調の変化について記録しておくとうい)



feature: 耳のマッサージ

1分でできるよ!

気象病予防に、
朝・昼・晩の1日3回
行うと効果的!!

- ① 耳を軽くつまみ上・下・横に5秒ずつ引っ張る
- ② 軽く引っ張り後ろに向かって5回まわす
- ③ 耳を包むように折り曲げ5秒キープ
- ④ 耳全体を覆い円を描くように5回まわす
- ◎ 耳周りの血流をよくしよう!

参考: 頭痛一着

今シーズンも鳥インフルエンザ
ウイルスの陽性反応が確認

野鳥との接し方について

- ① 同じ場所でたくさん野鳥が
死んでいたら県や役場に連絡
- ② 野生動物の死亡個体を片付ける
時は素手で直接触らない
- ③ 野生動物の排泄物等に触れた
後は手洗いうがいをする
過度に心配する必要はない
- ④ 野鳥に近づきすぎない
- ⑤ 不必要に野鳥を追いやったり
つかまえようとしない

※ 鳥インフルエンザウイルスは
野鳥観察などの通常の接し方では
ヒトに感染しないと考えられている。
正しい情報に基づいた冷静な行動を!