



# ほけんだよい



\* 今月の保健目標 \*  
・風邪を予防しよう!

2023/11/17/金 知念中 保健室 発行

一気に気温が下がり、肌寒く感じる今日この頃です。夏服を着ている生徒は、気温に応じて、ジャージの着脱で対応してください。冬服も着けてOKですので、その日の自分の体調や天気に合わせて調整してくださいね。

2泊3日の修学旅行を無事に終えることができました。奈良、京都、USJなどたくさんのお名所を巡りました。発熱者やけが人も出ず、充実した3日間を過ごせましたよ。旅行中、保健室を閉めて、1・2年生のみなさんにはご迷惑をおかけしました。ご協力ありがとうございました♡

2023  
知念中生の

## 口腔のようす

毎年報告!  
今年はどうかな?



### ① むし歯が1本もない人(受診者 123 中)

1年生…22名(55.0%)  
2年生…14名(37.8%)  
3年生…12名(26.1%)  
合計…48名(39.0%)

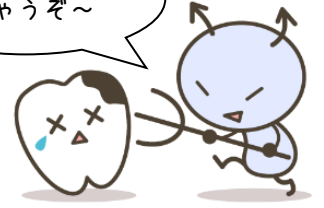


学年が上がると、むし歯になる生徒が増える傾向にあります。

### ② 治療していないむし歯がある人

1年生…9名(22.5%)  
2年生…11名(29.7%)  
3年生…17名(37.0%)  
合計…37名(30.1%)

どんどん悪化しちゃうぞ~



### ③ 歯肉に炎症がある人

GO(軽度の歯肉炎)…16名  
G(治療が必要な歯肉炎)…10名

去年より増加!  
ヤバイぞ!

### ④ 歯科受診状況(11/28 現在、対象者59名)

15.3% (9名が受診済み)

まだの人は早めに受診しよう!

今週の火曜日に、歯科の治療がまだの生徒へお手紙を配布しています。治療を終えた人は、お手紙に記載しているQRコードから、治療結果を報告してください。受診状況把握のためにも、ご協力をお願いします。特に3年生は、受検勉強が本格化する前に、むし歯の治療を終えていたほうが安心ですよ。(医療費も中学生のうちは無料です!)早めに歯医者さんへ行きましょう!

### 毛先、CHECK!

ボサボサ~

わたしの毛先もっ!  
気にしてよ~



## あなたはしていますか? 口呼吸



鼻炎持ちでよく鼻がつまる人や、眠っているときに口が開いている人は、自分でも気づかぬうちに口呼吸をしてしまっているかもしれません。本来、人間の体は鼻呼吸をするようにできているので、口呼吸をし続けると様々な悪影響が生じてしまいます。



### ② むし歯や歯周病になりやすくなる

口呼吸により、口の中が乾燥し、唾液の量が減少します。唾液には、歯や歯茎についた細菌を洗い流す作用や、むし歯菌の増殖を抑える作用があります。唾液は多いほうが体に良いのです。

### ① 口臭がしやすくなる

唾液の量が減ることで、食べかすやプラーク(細菌の塊)が口の中に残りやすくなります。乾燥した口の中は、細菌が繁殖しやすくなるので、それが口臭の原因になってしまいます。

### ③ 病気になりやすくなる

鼻呼吸だと、息を吸ったときに鼻の中の鼻毛や粘膜がフィルターの役割をして、空気中のウイルスやアレルギー物質を体内に通しにくくしてくれますが、口呼吸だと、ウイルスや病原菌が直接気管の中に入り、風邪や感染症にかかりやすくなってしまいます。

### ④ 見た目が悪くなる

口の周りには、多くの筋肉があり、口を動かすだけでなく、表情をつくる筋肉もあります。口呼吸をし続けることで、唇や頬の筋肉が緩み、ぽかんと口を開けただらしない表情になります。また、それが原因で歯並びも悪くなってしまいます。

### 口呼吸を治すためには!?

- 意識して鼻呼吸をする…口が開いているな、と思ったら閉めるように自分で気を付けましょう。
- 眠るときに、テープを口元に貼る…セロハンテープなどでも良いですが、ドラッグストアで専用のテープも売っています。
- 口周りの筋肉を鍛える…口を大きく「あいうえお」の形に動かすだけで、鍛えることができますよ。小顔効果も!

