保健だより6月号

2017年6月8日発行
松山聖陵高等学校　保健課

いよいよ梅雨に入りました。雨が多くなると、普段元気な人もなんとなく憂うつになったりしますよね。でもそんなときこそ、気分をコントロール。雨の日だからこそできることを見つけたり、晴れた日をより楽しんだり。

心も体も元気に梅雨を乗り切りましょう。

むし歯をつくる３つの要素（食・むし歯菌・歯の質）のうち、２つ（食・むし歯菌）は、生活習慣と深く関わっています。

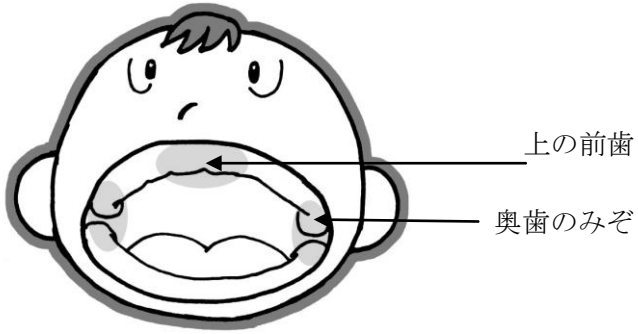
【食べ方の習慣】　**～食事や間食は、時間を決めて～**

口の中に食べ物が入っている時間が長いほど、むし歯になりやすいのです。

【歯みがきの習慣】　**～就寝前は、しっかりと～**

口の汚れを落とし、むし歯菌の活動を抑えましょう。

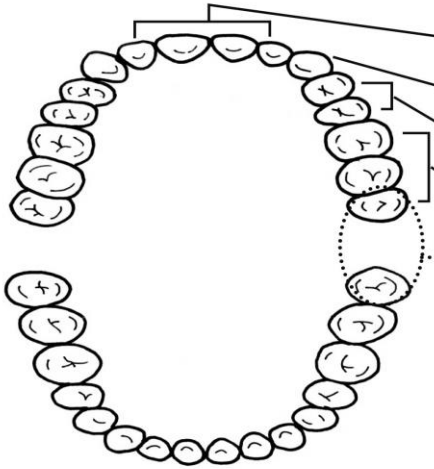
↓　むし歯が多いのはここ　↓



■ 歯のしくみ

●永久歯は、全部で32本

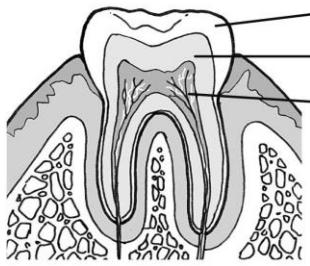
形によって、役割がちがいます



- 切歯（せっし）（８本）：かみ切る
- 犬歯（けんし）（４本）：引き裂く
- 小臼歯（しょうきゅうし）（８本）：かみくだく
- 大臼歯（だいきゅうし）（12本）：すりつぶす

★第３大臼歯の別名

他の歯よりもずっと遅く生えるので、日本では「親知らず」、英語では「wisdom tooth」と呼ばれます。生えてこない人もいます。



- エナメル質：歯の表面をおおう
- 象牙質（ぞうげ）：歯の本体をつくる
- セメント質：歯と骨を結びつける

★骨よりも硬い

エナメル質は、約95％がカルシウム分で、からだの中で、もっとも硬い組織です。

じつはNGな食品の保存方法 食中毒の原因に…

＋冷蔵庫の詰めすぎ

詰めすぎると、冷えが悪くなることも。菌の増殖は、10℃以下で遅くなり、－15℃以下で止まります。

＋室温での解凍

室温だと食中毒が増えやすいので、解凍は冷蔵庫や電子レンジで。

＋冷凍・解凍をくり返す

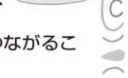
冷凍しても菌は死にません。増えなくなるだけで、解凍した際にはまた増えてしまいます。

食中毒が増える季節です。いつもの食品の取り扱い、見直してみませんか？

梅雨の季節です 足元注意！

普段は気にしないような、身のまわりのこんなところ。

●マンホール　●道路の白線
●歩道　●昇降口の床　●廊下



雨の日は、意外な大ケガにつながることも。たとえば…

●歩いていてマンホールの上ですべり、手をついた時に骨折

●階段を駆け下りようとしたらすべって頭を打った

水たまりを避けようとして、後ろから来た自動車にぶつかりそうになった、という話もあります。足元はもちろん、まわりにも注意して。

（参照：日本学校保健研修社「健」2017-6 月号）