

「新型コロナ感染症拡大防止」についてはこれからも気をゆるめることなく、学校でも家庭でも一人ひとりが確実に実行してください！特に、夏休み中も次の3つを忘れないことが大切です。

- ① 不要不急な用事・外出は控える。
- ② マスクを外し、近距離で長時間、人と接することはしない。
※食事中のおしゃべり禁止！
- ③ こまめな手洗い&水分補給、毎日の検温を実行する。

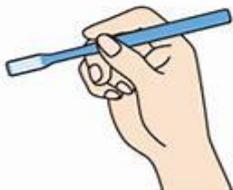


さて、歯やお口の健康は、「免疫力」ととても深い関係にあります。では、ここでクイズです！

Q1 歯やお口の健康のためには「歯をみがく」だけでよい。 YES ・ NO

口腔内には約 30 億～6000 億の細菌が住んでいます。これらの菌がタンパク質分解酵素というものを出して細胞膜をこじ開けることにより菌やウイルスを侵入（＝感染）させるのです。つまり、食べかすや歯垢（バイキンのかたまり）を取り除き、口腔内を清潔にしておくことはとても重要です。

しかし、みがくだけでは歯やお口の健康は維持できません。まず、手の洗い方にも「効果的な手の洗い方」があるように歯みがきにも「効果的な歯のみが方」あります。



えんぴつ持ち

- ① 歯ブラシは歯の表面に垂直にあてる
- ② 軽い力で1本ずつ、約20回ブラッシング
- ③ 歯ブラシは小刻みに動かし、鏡で観察しながらみがく

次に、食べ物の入り口を「みがく」前に、どんな物をどんなふうに飲食するか？も重要なのです。甘い物の飲食、バランスの悪い栄養（栄養や食事回数の偏り）、よく噛まないで早食いする習慣等…こんなことでは、歯や歯肉が病気になるだけでなく、全身の病気につながり脳や体の成長・発達に悪影響です。「みがく」以外の健康習慣も身に付けておこう！

Q2 次の（ ）内には、同じ言葉が入ります。さて、どんな言葉でしょう？

口は食べ物の（ ）だけでなく、ウイルスにとっても（ ）です。口腔内環境が悪いと、免疫力が下がり、ウイルスが入りやすい環境になってしまいます。

さらに、睡眠不足や運動不足では「歯とお口の健康」は維持できないのです。「ステイホーム」のため、つい睡眠リズムを崩したり運動不足になったりしやすいのですが、「健康意識を高めて、自分の健康は自分で守る」よう気を付けてください。

★「学校保健行事（健康診断）予定」（裏面参照）が決まりました。もれなく検診等を受けましょう！

<担当者：主幹教諭（養護教諭）山本康子>