



令和6年6月3日 No.3
枚方市立杉中学校 保健室



紫陽花の季節になりました。じめっとした暑さに、気分も体調も落ち込み気味の生徒が増えてきています。そろそろ疲れが出てくる頃だと思います。自分の心と体にしっかり目を向けて、上手に気分転換していきましょう。

～6月4日は「むし歯予防デー」です。歯や口の健康について考えましょう！～

歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢（細菌のかたまり）。



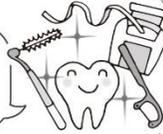
予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、「歯ブラシだけ」では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

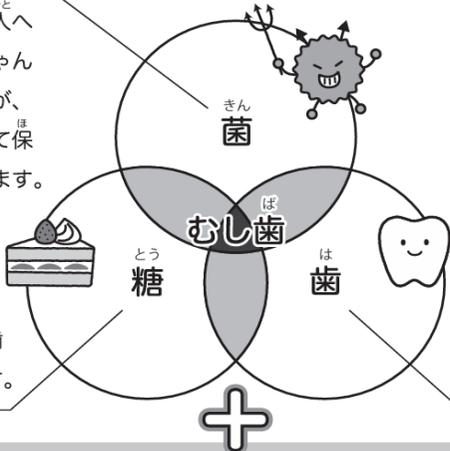
そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入られ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましょう



むし歯菌は人から人へ感染します。赤ちゃんの口にはいませんが、大きくなるにつれて保菌者は増えていきます。



糖はむし歯菌の栄養。たくさんとるとむし歯になりやすくなります。

歯並びによってみがき方は工夫が必要です。また、病気で元々歯が弱い人もいます。生まれ持った歯の状態はそれぞれ違うのです。

時間

むし歯菌にとって理想的な環境で時間が経過すると、むし歯に進行しやすくなります。また、時間を決めずにだらだらと飲食をするのも要因の一つです。

よく噛んで食べ過ぎを防ごう

噛ミング30（カミングサンマル）とは

「噛ミング30（カミングサンマル）」とは、ひとくち30回以上噛むことを目標

〈ひみこのはがいで〉

「よく噛む」ことの効果を感じやすいフレーズにしたものです。



卑弥呼の食事は、赤飯の強飯、山の幸、イノシシの肉、木の実(栗・クルミ)など、現代の食べ物と比べるととても硬いものでした。当時の噛む回数は1食で約4,000回とも言われています。

<p>ひ ひまん 肥満防止</p> <p>よく噛むことで、満腹感が得られ、肥満を防ぐ</p>	<p>み 味覚の発達</p> <p>よく噛むことで、食べ物の味を味わうことができる</p>	<p>こ 言葉の発達</p> <p>よく噛むことで、口の中の筋肉が動き、ハッキリとした発音になる</p>	<p>の 脳の発達</p> <p>脳に血液と一緒に栄養分が運ばれて、脳の働きが活性化</p>
<p>は 歯の病気予防</p> <p>よく噛むと歯のお掃除にもなり、歯茎の血流もよくなる</p>	<p>が ガンの予防</p> <p>よく噛むことで唾液の分泌が促され、ガンの予防につながる</p>	<p>い 胃腸快調</p> <p>よく噛むと、消化吸収をおさえ、胃腸の働きを良くする</p>	<p>ぜ 全力投球</p> <p>よく噛むことであごが発達し、全身に力がいきわたる</p>

知りたかった!

すいみん
睡眠の話 vol.1

すいみん 睡眠のウソ? ホント?

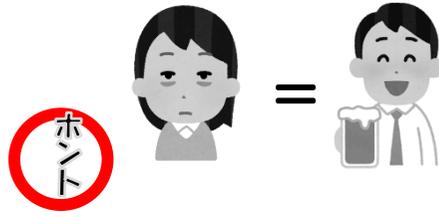
昨年、アンケートを取り、「睡眠」に関する
すいみん
を持つ人が多かった為、定期的に「睡眠」
すいみん
について取り組んでいきます。

Q 日本の学生は
すいみん
世界一睡眠時間が短い
ってホント?



日本の児童生徒の睡眠状況調査によると、中
すいみん
学生の平均就寝時刻は 23 時半です。(1)
1 日の睡眠時間が 6 時間以下の生徒は全体の
すいみん
30.6%で、学年が上がるにつれ睡眠時間が短
くなる傾向がある。(2)

Q すいみん
睡眠不足は酔っぱらいと
同じ状態ってホント?



4 時間睡眠を数日続けると、脳の機能は酔
すいみん
っぱらっている時と同じくらいまで下がる
そう。授業に集中したり、スポーツで
すいみん
のケガを防ぐためにも、十分な睡眠をと
ろう!

Q いびきをかいている時は
ぐっすり眠っている
ってホント?



マンガなどでよく「ぐおー」といびきを
かいて眠っている表現がありますが、
「呼吸がしづらいから、いびきをかく」
のです。ぐっすり眠れているとは言えま
せんね。

Q 昼寝をすると
夜眠れなくなるって
ホント?



15 時頃までの 30 分程度の昼寝なら大丈夫。
眠気が解消して頭もスッキリ!ただし、夕
方以降に 1 時間以上昼寝をすると、夜の眠
りに悪影響が出るため、基本は夜にぐっす
り眠ること。

Q 寝だめは
意味がないってホント?



週末に平日よりも 3 時間以上多く寝てい
たら、睡眠不足かも。長く眠るのではなく、
すいみん
早めに眠る生活リズムを維持して、睡眠の
質を上げることを意識してみましょう。

Q すいみん
睡眠不足だと
太りやすくなる
ってホント?



睡眠不足の状態を 2 日間続けると、食欲を
高めるホルモンの分泌が活発になる。油っ
こい食べ物が欲しくなったり、食べ過ぎた
りしがちなので、寝不足を解消する方法を
考えましょう。

すいみん 睡眠で大切な 3 つのポイント

① ベストな睡眠時間を知ろう

睡眠時間は「8 時間」が目安です
が、個人差があります。「昼間に眠
くならない」のがベストな睡眠時
間です。

② 体内時計を意識しよう

夜更かしも朝遅くまで寝ている
のも、体内時計を崩しています。大切
なのは、朝起きてすぐに太陽光
を浴びること。体内時計がリセット
され、約 14 時間後に自然と眠
くなります。

③ いつもと違う睡眠には要注意!

いびきは上手く呼吸ができてい
ないサインです。病気が隠れてい
る可能性もあります。他にも、
熟睡感がない、寝つけないなど、
いつもと違う状態が続いてい
れば、早めに病院で相談しまし
ょう。

(1) 学校教育における睡眠障害の問題点 2002.

(2) An epidemiologic study of self-reported sleep problems among Japanese adolescents. Sleep 2004