

# 保健だより 11月

高岡市立中田中学校  
2023・11・1



日が暮れるのがずいぶん早くなりました。朝夕の気温も低く体調を崩している人もみられます。11月には「いい日」がたくさんあります。いい日を意識して元気に過ごしましょう！  
(いい歯の日(11/8)・換気の日(11/9 いい空気)・いい皮ふの日(11/12))

11月8日

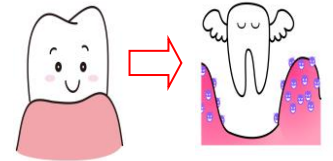


とは、むし歯がなく、歯肉も健康な歯をいいます。

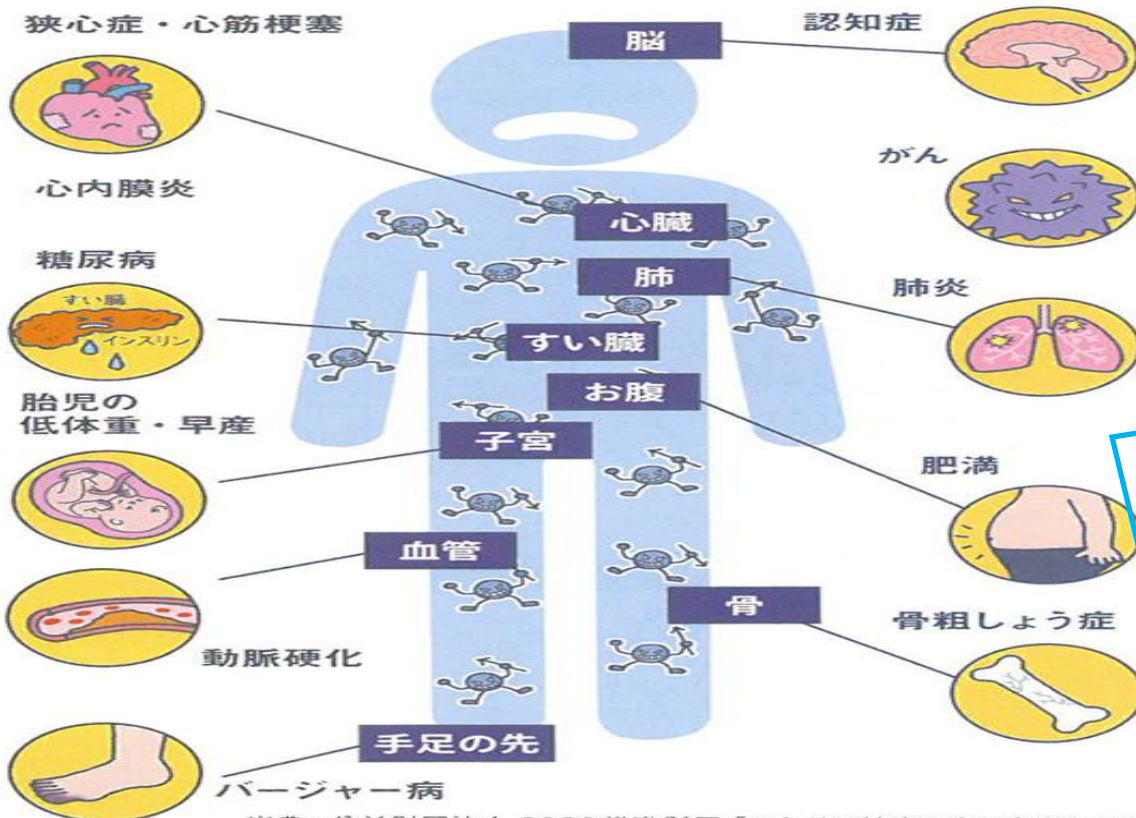
「いい歯」は、全身の健康にも関係していることがわかっています。

みがき残しによる「歯垢」が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉がはれたり痛くなったりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができます。ポケットが広がってくると、歯はグラグラになり最終的には歯が抜けてしまいます。

ポケットに入りこんだ細菌は様々な病気を引き起こします。



歯肉の病気が全身の病気に大きく関係していることがわかっています。正しい歯みがきで、歯垢をきちんと落とすことが病気の原因を取り除くことにつながります。

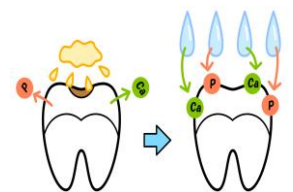


歯肉の細かい血管に入り込んだ細菌が全身に運ばれることで、命にかかわる病気を引き起こします。正しい歯みがきで病気を予防!!

出典：公益財団法人 8020 推進財団「からだの健康は歯と歯ぐきから」

「ダラダラと食べ続ける」こともむし歯の原因の一つです。

食事やおやつを食べると口の中が酸性になっていき、PHが5.5以下になると歯の表面からカルシウム等が溶け出します。しかし、しばらくするとだ液の中和作用が働きカルシウム等が戻り始めます。



食べる回数が増えるほどカルシウム等が溶け出す回数・時間が増えるためむし歯につながりやすくなります。食事やおやつの時間をある程度決めることもむし歯予防には大切です！

## 小中合同「おうちでカラーテスト」を行います。～ 11/30 配布 ～

- ★ 体に悪さをする 細菌のかたまり（⇒ 歯垢）が歯に残っていないかをカラーテスターを使ってチェックしてみましょう！
- ★ 赤く残った歯垢をきれいに落とせるように、鏡を見ながら歯をみがいてみてください。歯垢を落として、歯肉の病気を予防しましょう！
- ★ 今年も、先輩から後輩へ「歯みがきコメント」をおくります！  
小学校の後輩に、温かいアドバイスをお願いします。



## ポジティブな言葉で脳に魔法をかけてみよう！

勉強に部活、友達との関係…毎日の中で「はあ、もうダメ」とか「どうせ自分なんて」と無意識にネガティブな言葉を口にすることはありませんか？**ネガティブな言葉は、自分が言っても、周囲が言うのを聞いても脳にとって悪い影響を及ぼします。**



◎**ポジティブな口癖は脳のパフォーマンスをアップ**させます。ネガティブな口癖をポジティブな口癖に変えることで、毎日の充実感が変わるかもしれませんよ！

目や耳から情報が入る

私ならできる/挑戦してみるぞ/やりたくない/面倒くさい…の言葉を脳はしっかりと聞いています。

⇒ 脳の A10 神経群が好きか嫌いかのレッテルをはる

レッテルをもとに自分にとってプラスかマイナスかを脳が判断する。

↓  
プラスと判断

↓  
マイナスと判断

ポジティブな口癖の例…  
「私、幸せ」「私はがんばっている」「私はついでに」「私は最高」…

◎さらに脳を働かせて思考したり記憶したりすることで情報に価値を付ける。

▼必要のない情報と判断し脳が積極的に働かなくなってしまう。

2枚の絵を見くらべて 7つのまちがいをさがそう！



まちがいは：左奥の先生/壁のスピーカー/舞台袖の男の子/怪獣の背びれ/舞台上の男の子左腕/客席中央の女子の左手/客席手前女子の口