



千葉市立稲毛高等学校
千葉市立稲毛高等学校附属中学校
保健室

梅雨も間近なこの季節。ジメジメした空気につい気分も沈みがちですが、この季節に彩りを添えてくれるのが、紫陽花の花です。紫陽花の学名はHydrangea、^{ハイドランジア}「水の容器」という意味だそうです。紫陽花の花の色は、紫、赤、青と色々で、土の性質によって色が変化することもあります。蒸し暑かったり、肌寒くなったり、紫陽花の花の色のように気温の変わりやすいこの時期、体調をくずさないように、気をつけましょう。

6月4~10日は 歯と口の健康週間です

毎日の歯みがき、きちんとできていますか？部活や課題に追われて、ついつい毎日の歯みがきが適当になっていませんか？この機会に、自分の歯と口の健康について見直してみましょう。

プラークは口の中でどうなっていくの？

もし、食べてから歯みがきをしないで放置していたら…

<p>菌が歯にくっつく 食べカスに寄ってきた菌が、ネバネバした物質を作り、歯にくっつきます。食後8時間くらいで、プラークの誕生です。</p>	
<p>菌が増える 菌が爆発的に増えます。菌同士がくっついたりしながら、プラークの厚みが増してきます。</p>	
<p>バイオフィルムができる ぬるぬるとした塊ができます。プラークと同じ菌の塊ですが、より強くなります。まだ歯みがきでやっつけられます。</p>	
<p>歯石ができる プラークは大体2、3日でカチカチの歯石になります。歯石になると、もう歯みがきでは取り除くことができません。</p>	

歯みがきをしても、少しするとまたプラークが作られてしまいます。毎食後の歯みがきが理想的です。



プラーク（歯垢）
食べカスではなく菌の塊。1mgの中に、なんと1億~10億個もの菌が…。

バイオフィルム
たくさんの菌がぬるぬるとした膜に包まれています。唾液の殺菌作用も効かなくなります。

歯石
プラークのネバネバにカルシウムがくっつくと、硬い歯石になります。歯医者さんに行かないと取れません。



歯と口の トリビアクイズ



むし歯の原因菌としておなじみのミュータンス菌に、栄養となるお砂糖をたっぷり与え、37℃で培養すると・・・。ミュータンス菌は40分に1回分裂し1個から2個になります。さらに40分たつと、4個、8個、16個、と増えていきますが、増えたミュータンス菌を縦につなげていって、東京スカイツリーの高さを超えるのに、どのくらい時間がかかるでしょうか？

- ①20時間 ②3日 ③10日 ④1カ月

正解は、①の20時間です。ミュータンス菌が40分ごとにどんどん増えるとすると、20時間後には10億個になる計算です。1マイクロメートルのミュータンス菌が10億個つながると1,000メートルになるので、634メートルの東京スカイツリーを軽く越してしまいます。

ミュータンス菌は、口の中と同じくらいの温度(37℃)と砂糖があれば、どんどん増殖します。甘い物をダラダラ食べ続けると、常にミュータンス菌に餌をあげ続けることになるのです。



スキージャンプのA選手は、まっすぐ飛ぶことが苦手で飛距離が伸びません。筋肉の左右のバランスが悪いのかと思い弱い方を鍛えましたが、結果は変わらず。

野球のB選手は、2つの体重計に左右それぞれの足を載せて計ったら、右7：左3の割合でした。右重心では、レフトに引っ張るバッティングはできても、ライトへの流し打ちができません。



しかしこの後、A選手もB選手も、あることをして記録を残す大選手になったのです！

この両選手がやった、あることとは何でしょう？

正解は、「歯科医院でかみ合わせを治した」です。

むし歯を放置したり歯並びに問題があると、かみ合わせが悪くなります。かみ合わせが悪いとあごの骨がずれ、体のバランスが崩れたり、いざという時の力が入らなくなったりします。

歯科検診で、「かみ合わせが気になる」とお知らせもらった人は、放置せず歯医者に相談しましょう。



さわやかな笑顔であいさつできるのも、ごはんを美味しく食べられるのも、体育で力いっぱい走れるのも、全部全部、歯のおかげです。

大人の歯(永久歯)は、残念ながら生え変わることはありません。いまある歯と、一生、一緒に付き合っていくのです。

毎日の歯みがきでセルフケアをするとともに、定期的に歯科医院へ行き、歯や歯肉の状態、かみ合わせを診てもらおうプロケアをお勧めします。

将来の歯と口の健康は、いまのあなたにかかっています！



食育シリーズ 2 ～「食育月間」の今日は、三大栄養素のひとつ、たんぱく質のお話し～

体は、「水」と「たんぱく質」でできています。たんぱく質は、体内で分解されてアミノ酸になりますが、食品によって含まれるアミノ酸が違います。ですから、ひとつの食品だけでなく、色々なものをバランスよく食べることが大切です。アミノ酸は、皮膚を守るコラーゲンの成分であり、有酸素運動を助けたり免疫力を高めたりする働きがあります。たんぱく質が不足すると、貧血や集中力の低下が起こり、情緒が不安定にもなります。体にも心にも影響するたんぱく質を、上手に取り入れたいですね。

たんぱく質が多い食品

おから



豆乳



魚類

たまご



肉類



しらす