

ほけんだより 6月号

青豊高校 保健委員会 令和4年6月21日

今月は
歯科検診がありました!



は
歯のギモン
むし歯になりやすいのは……?

- むし歯の原因になる細菌は、糖分を好みます。糖分が含まれているのは甘いものだけではありません。
- むし歯にならないためには、よく噛んで食べて唾液をたくさん出すこと、食後の正しい歯みがきが大切です。

歯ぐきをじっくり見たことはありますか?

毎日、鏡で髪形を見ることはあっても、歯ぐきを見る機会はないかもしれません。でも、歯ぐきの状態を知ることは大切なことです。思春期はホルモンバランスや生活が乱れやすく、歯ぐきが炎症を起こす「歯肉炎」になりやすい時期でもあります。早速チェックしてみましょう。

健康な歯ぐき
色：うすいピンク色
形：歯と歯の間にしっかり入り込んでいる。弾力性があり、引きしまっている。

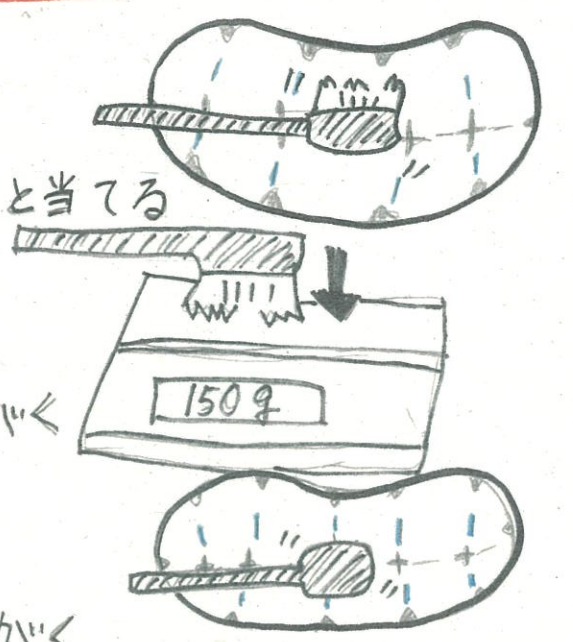
歯肉炎の歯ぐき
色：赤みを帯びている。
形：歯と歯の間の三角の先が丸みを帯びている。腫水が見られる。

歯肉炎にならないために
・歯と歯ぐきの間もしっかり磨こう。
・定期的に歯医者に診てもらおう。

歯みがきのポイント 3つ

① 毛先の当て方!

歯と歯肉の境目、歯と歯の間にきちんと当てる



② 力加減

150~200gくらいの軽い力でみがく

③ 動かし方

小刻みに動かして1~2本ずつみがく

あなたは誤解していませんか?

✗ 腐ったものを食べると食中毒になる

腐ったものを食べて下痢をするのと「食中毒」は別の話。「腐敗」はどんな細菌がくっついていても起こり、食品は変質してしまいます。一方「食中毒」を起こす細菌は限られています。

それらの菌がくっついていても味や色、臭いが変わらないので気づかないうちに食べて「食中毒」になることがあるのです。

✗ 生野菜では食中毒にならない

食中毒の原因菌が増えるためには、次の3つの要素が必要です。

① 栄養 ② 水分 ③ 温度

みなさんは生野菜を食べても食中毒にならないと思っていませんか。実は食中毒の原因菌は食品そのものを栄養にして、食品中の水分を利用し、10~60℃の環境でどんどん増えます。つまり3つの要素がそろえば生野菜でも食中毒は起こってしまうのです。

