

ほけんだより11月

2023年11月1日

茨木市立郡小学校 保健室

だんだんと寒くなってきましたね。体調をくずしやすい季節です。上着など自分で体温を調節できるものを持ってくるようにしましょう。また、外で遊んだりすると、夏でなくても、汗をかきます。水筒は毎日持ってきて、こまめに飲むようにしましょう。

11月8日は“いい歯の日”よくかんで食べよう



よくかむと……

- ・食べ過ぎを防ぐことができます。
- ・食べ物の味がよくわかります。
- ・口の周りの筋肉をたくさん使うので、表情が豊かになります。
- ・脳の働きを活発にします。
- ・唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぎます。
- ・胃腸の働きを活発にして、消化を助けます。

歯科検診から半年がたちました。用紙をもらった人は治療は終わりましたか？
歯はこれからもずっと使います。毎日歯みがきをして、大切にしましょう。

おくば 奥歯をしっかりとみがいて、むし歯や歯肉炎をふせよう！

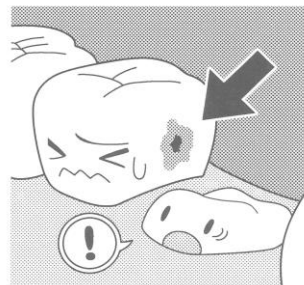
「奥歯」ってどんな歯？

奥歯は、小臼歯と大臼歯の2種類の歯があります。小臼歯は上下に4本ずつ、計8本あります。大臼歯も小臼歯と同じく、上下に4本ずつ生えていますが、20歳前後にその奥にもう1本ずつ歯が生えることがあり、「親知らず」と呼ばれています。
奥歯には、上下の歯が重なり合う「こう合面（かみ合う面）」があり、そこで、口に入った食べ物を細かくすりつぶして、消化をしやすくしています。



奥歯が生え替わる時期は注意しよう

奥歯は、小学生の間に乳歯が抜けて永久歯に生え替わっていきます。永久歯が生えたらばかりの頃は、まだ歯が弱く、むし歯になりやすいので、より丁寧にみがきましょう。
また、乳歯が抜けたときに、隣の歯にむし歯が見つかることがあります。永久歯が完全に出てしまってからでは治療できないので、乳歯が抜けたときに、むし歯はもちろんですが、隣の歯に白く濁った色をした部分がある歯も、むし歯になる危険があるので、歯医者さんでみてもらいましょう。

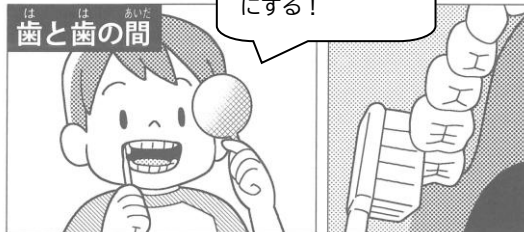


ほっぺをぐいっと、よこからみがく！



一番奥の歯の後ろ側も、歯ブラシの毛先の先端を使ってきちんとみがきましょう。

はぐらしを「たて」にする！



歯と歯の間の部分も、毛先の先端や後ろ側を使い、毛先を当ててみがきましょう。

ゲームやスマホ 使い方は大丈夫？

なぜ、ゲームがやめられなくなるの？

ゲームをクリア（こう略）したり、目標を達成したりする中で、脳内で達成感や幸福感をもたらす「ドーパミン」と呼ばれる物質が出ます。このドーパミンが多く出ることを求めて、ゲームを続けたいくなりますが、ゲームを長時間続けると、ドーパミンが出にくくなる一方で、脳がより多くのドーパミンを求めるため、やめられない（依存）状態になります。



こんな症状があったら注意しよう

- ① 時間を忘れて遊び過ぎてしまう
- ② いつもゲームのことを考えてしまう
- ③ ゲームで遊べないといらいらする
- ④ ゲーム以外にやる気が出ない
- ⑤ ゲームがやめられないことで、すいみんや食事が不規則になる
- ⑥ ゲームのやり過ぎによる学校のち刻や早退、欠席が増えた
- ⑦ 家族との会話がほとんどない
- ⑧ ゲームを制限されるとものや人に暴力をふるう
- ⑨ おうちの人のお金を勝手に使ってゲームをしている など

※特に③～⑨の症状がある場合は、すぐにゲームの遊び方を見直す必要があります。

よぼう たいせつ 予防が大切！

① ウイルスに負けないからだ
「はやね、はやおき、あさごはん」

② ウイルスをからだの中に入れない
「てあらい、うがい」

