

ほけんがもり 11月

2018.11.27
さいたま市立桜木中学校
保健室

季節が秋から冬へと進み、1日の寒暖差が大きい日が続いています。寒暖差が大きいと、たくさんのエネルギーが必要で、疲れもたまりやすくなります。衣服の調節や温かい食べ物で体調を管理し、寒い冬に備えましょう！



秋の歯科健診が終了しました!!

『毒出しうがい』って知ってる??



先日、秋の歯科健診が終わりましたが、その時学校歯科医の野田先生から、桜木中生におすすめされたのが、「毒出しうがい」です。誰でも簡単にでき、様々な病気の予防に役立つうがいで、ある歯科医の先生が考え出したうがいの方だそう。今月はその毒出しうがいについて紹介します。

★ 毒出しうがいの効果 ★

- ・口内トラブルの原因のプラーク(歯垢)の発生を防ぐ
- ・インフルエンザや花粉症の予防につながる
- ・舌の筋肉が鍛えられて、ほうれい線、たるみ予防になる(これは保護者の方にうれしい効果かもしれませんね)

保健委員会コーナー

受験・テスト勉強中の
2年保健類 体調管理!!

食事



よく噛んで脳を

- ・朝食を抜かない 活性化!
- ・勉強しながら食べない 楽しく食べる

睡眠



- ・音楽でリラックス 熟睡にはストレッチ

運動



「ファイト!!」

- ・軽いジョギング 10~15分以内の運動

△禁止△ ×× ××××××

- ・寝る前のテレビとスマホ 満腹のまま寝る

体力も学力のうち!!
本番で実力を100%発揮するために
健康管理を大切にしましょう!!

★ 毒出しうがいのやり方 ★

- ① 30mlほどの水を口に含み、口を閉じる。
- ② 口に含んだ水を上の歯に向けて742742とできるだけ大きな音を立てながら強く速くぶつける。10回ぶつけたら、水を吐き出す。
- ③ ②と同じ要領で、今度は下の歯に強く速く水をぶつけるようにうがいし、水を吐き出す。
- ④ 同じ手順で次は右の歯に向かって10回
- ⑤ 最後に左の歯に向かって同じうがい10回



毒出しうがいは、それぞれの部分に水を強く速くぶつけることで汚れをとる、いわば口の中を高压洗浄するイメージです。ポイントはその量! 口にふくんで片方のほほにおさまるくらいの量で行いましょう。私も今回この毒出しうがいを初めて知り、早速やってみましたが、顔の筋肉を使うので、口や舌がとても疲れました。でも終わった後は口の中がとてもスッキリしましたよ! ぜひみなさんもやってみてくださいね! (やり方がよくわからない人は、毒出しうがいで検索すると、考察した歯科医の先生が説明・実践している動画もありますので参考にしてみてください。)

ありがとうございました!!

1/20に行われた学校保健委員会には、100名を超える人が参加してくれました。来月号でその時の様子を報告しますのでお楽しみに!

毎年恒例! カラーテストを行いました!



毎年秋の歯科健診時に行っているカラーテストを今年も実施しました。いくつか感想を紹介します!

小学校のころよりも、少し赤いところが多くなってきている気がしますが、これからはもう少しして、いよいよ歯をみがく意識をしたいと思います。

朝は、あまり歯をみがく時間がなくて、夕方にやってみるのですが、全体的に赤くなっていて、毎日歯をみがく時間を作りたかったです。

いつもは歯がちゃんと磨けているか分からなかったけど、今日のカラーテストで自分がかちゃんと磨けていることが分かって良かったです。

中学になると朝練があったり、朝も忙しいですね。うまく時間を作れるようになるといいですね。

前回見た時と同じように歯と歯ぐきの間にたぐさんたまっていたので、気を付けたいと思います。思ったよりみがけていなくてびっくりしました。

凹んでいる時が赤くなってしまったので、気にせずつけてみかきました。前回よりも赤い所が少なくなりましたので、赤い所ももっと減らしていきたいです。

自分の歯みがきの良さを確認できるのも大切ですね。



先生さんに教えてもらって、わりにはやたらキレイになりました!

これからもうブラッシングです。

自分のマウスは意識しないと、なかなか通らないものですね...

少しづつ歯みがきがうまくなっている気がしますね。

結構歯ぐきが赤く染まる所が多かったので、そこを重点的に磨きたいです。歯みがきは正面面倒くさいけど、1本1本丁寧に行きたいです。歯が弱気にならないように、みがけていきたいです。

もっと歯みがきをがんばりたいです。赤くなっている所を歯みがきでがんばりたいです。

やはりプロのアドバイスもありがたく、大切ですね! 歯みがき上手になってほしいです!

歯みがきが面倒ではなく、当たり前のこととして、生活に定着するようになるまで、苦ではないかなと思います。

今日は、カラーテストがあったので、念入りに歯みがきをしたけれど、かわらないうちにも赤い所がまだあるよ、と思ってきました。赤い所があるところは、いつもみがき残しているところか、日ごとのみがきが、意識的にみがけていないのかな、と思います。

今回、今年もやりました。歯をみがく習慣にできました。歯をみがく習慣にできたのは、とてもいいですね。これからも、歯をみがく習慣を続けていきたいです。

自分の普段の歯みがきを知ることが大切ですね。

3年間の積み重ねは、とても大切です!

いつも細かく動かして歯をみがいているから、自信がありました。少しみがけてなかったり、細かくなかったり、所が以外ときれいにできていたから、鏡をもって歯をみかいたり、親に確認してもらったり、工夫をして歯をみがきたいなと思いました。

カラーテストをやった、普段の歯みがきのしているところ、そのよさをどうやっておせばいいかを考えることが、できました。そして、これからは、そのよさを部分ごとにきいて、歯をみがいていきたいなと思いました。

このカラーテストをどう今後に生かすかは自分次第。ただ、ため終わりではなく、自分の健康のために、どうするかを考えるきっかけの一つになるといいですね。

自分で考えるということが大事! そこから変わります。

歯みがきしている時と、みがけていない時の違いを、感じたのかな?