



令和5年11月7日 小金井市立緑中学校 保健室

11月に入っても日中の気温が高い日が続いています。一日の気温差が10℃以上になる日もあるので、体調管理には気をつけてください。一週間後には、定期考査が控えています。勉強する時間も大切ですが、免疫力が下がらないように睡眠はしっかりととりましょう。

秋の夜長。眠れないときは…



日が暮れるのが早くなりましたね。1年で、一番昼が短い「冬至」までは、少しずつ夜の時間が長くなっていきます。このことを、秋の夜長といいます。夏の暑さで寝苦しかった夜も、だいぶ涼しくなってきましたが、なんとなく眠れない日もあるかと思います。そんなときは、こんなことを試してみてください。



ぬるめのお風呂にゆっくり入る

血行をよくすることで、深部体温（体の内部の体温）が放散されて下がりやすくなり、生体リズム似合わせて眠る準備に入ることができます。

温かい飲み物を飲む

深部体温が一時的に上昇し、その後に低下する下げ幅が広がり、よい睡眠が得られるといわれています。糖質や脂質を含まない白湯がおすすめです。



メディア・照明 OFF

タブレット、ゲーム機、スマホなどの明るい画面やたくさんの情報は脳を刺激し、覚醒を促します。照明はもちろん、これらの機器も早めに電源 OFF に。



カゼひいたかも…早めの対応が大切

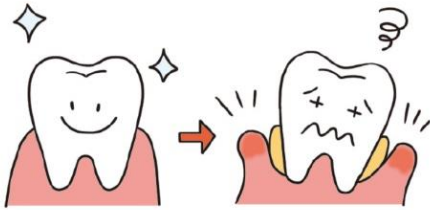
- 調子が悪いと感じたら、無理をしないで休養しましょう。
- 水分と栄養をしっかりと取りましょう。水分補給はこまめに！
- 外出はひかえましょう。予定があるかといって無理をしてはいけません。
- 熱が高いときは病院へ行きましょう。



「いい歯」のためにも「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」。では、いい歯とは？むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ……。確かにそのとおりなのですが、重要なことがもう一つあります。それは、歯の大切な役割である“噛むこと”に欠かせない、歯肉が健康であることです。

11月8日

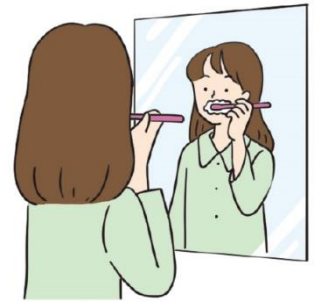


歯肉は、歯の土台です。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができてしまいます。ポケットが、広がってくると歯はグラグラ、しっかり噛むことはできません。歯肉炎の予防には、まず歯みがき。歯はもちろん、歯肉の健康にも気をつけたいですね。

むし歯ができるメカニズム ~歯の脱灰と再石灰化~

むし歯を予防し、歯と口の健康を保つための方法のひとつに、食事や間食の時間をある程度決めて「ダラダラと食べない」ことがあげられます。

私たちの口内では、歯を溶かす「脱灰」と、歯の修復を行う「再石灰化」がくり返されています。脱灰とは、むし歯菌が作り出した“酸”によって歯の表面のエナメル質からカルシウムやミネラルが溶け出してしまうことです。再石灰化とは、脱灰によって溶け出したカルシウムやミネラルが唾液の働きによって再び歯に取り込まれ、歯が元の状態に戻ることをいいます。つまり、食べる回数が増えるほどカルシウムやミネラルが溶け出す回数・時間も増えるため、むし歯につながりやすくなるのです。



脱灰を抑えること（間食の回数を減らす、毎食後の歯みがきで歯垢を落とす）や再石灰化を促すこと（歯みがき剤、キシリトールの適度な使用）を念頭に、毎日の生活の中で歯と口のケアに努めることが大切です。

「唾液」は歯のガードマン！ 「唾液」は1日に1～1.5リットルも出ているよ！

