

# ほけんだより～感謝号～

平成29年3月6日

神原中学校 保健室

## 学校歯科医 友寄 清順 先生 長い間ありがとうございました

今年度をもって学校歯科医の友寄 清順先生が神原中学校の学校歯科医の職務を終えられます。

友寄先生は、神原中学校の学校歯科医として30年間つとめてくださいました。

今、神原中学校は各学年3クラスですが、昔は7～8クラスをみてくださっていた時代もあったそうです。

また、昔の生徒とくらべ、ここ近年の神原中学校の生徒はむし歯を持っている生徒は少ないそうで、毎年、素晴らしいとお褒めのお言葉をいただいていたました。

そんな友寄先生から、みなさんへ口腔衛生についてアドバイスをいただいたのでお伝えしようと思います。

### インフルエンザ予防のうがい方法

- ① 最初は頬をふくませながらのぶくぶくうがいをする
- ② 最後にガラガラうがいを行う



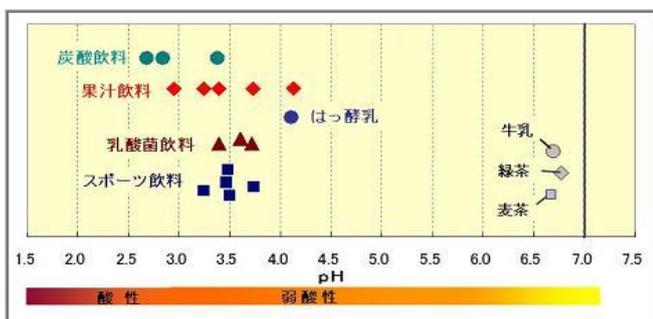
### よく噛むことの意味、よく噛むメリットはなんだろう

- ① 記憶力がアップする
- ② 太りにくい体になる
- ② 生活習慣の予防になる
- ④ ストレスによる不安を抑えてくれる効果がある



### スポーツドリンクが歯を溶かす？！

みなさんが運動後などによく口にするスポーツドリンクは糖分やカロリーがたくさん含まれています。これは、カロリーオフやカロリーゼロの商品であっても同じです。



(東京都福祉保健局より抜粋)

左記の図は市販飲料のPH値を表したものです。酸性になればなるほど歯は溶けやすくなります。基本的に歯はPH値が5.5以下になるとミネラルが抜け、歯が溶ける状態になります。飲むなということではないですが、図を見てもわかるように水やお茶のほうが歯にはいいかもしれませんね。

### 定期検診が大切です

半年から1年間隔で定期的なかかりつけ歯科医院で受診することをお勧めします。毎日、歯ブラシをしていても自力では取り去ることのできない歯石の除去や歯ブラシ指導を受けることもできます。

### 最後に・・・

みなさん歯のことについて少しわかりましたか？ぜひ実践してほしいと思います。そして友寄先生に、感謝の気持ちを生徒一人一人が持ちながら、このほけんだよりを読んでもらえていたら嬉しいです♥