

新学期が始まって2か月が過ぎました。1年生は部活動も始まり、中学校生活にやっ
と慣れてきた頃でしょう。2年生・3年生については宿泊行事が終わりました。どの学
年も4月からの緊張感がゆるみ、そろそろ疲れが出る頃です。6月に入って、体調不良
を訴えて来室する子が増えています。睡眠を十分とって、しっかり体を休めましょう。

6月の保健目標 ハンカチ・ティッシュを持ってこよう

ハンカチは いろんなところで 大活躍

いざ！というときにハンカチを持っていなくて困った！ということはありませんか？ハンカチがすぐれものの理由を紹介しますね。

すぐれものの理由
せきやくしゃみ
をするとき



ハンカチを口に当てるとまわりの人にも迷惑がかからないね。エチケットの1つです。

すぐれものの理由
けがをしたとき



傷口をきれいに水で洗ってハンカチでギュッと押さえる。止血といえます。

すぐれものの理由
打ぼくしたとき



氷などで冷やすとき、そのままでは冷たすぎる...。ハンカチでくると包めばやさしく冷やせます。

もちろん、手を洗ったときにきれいなハンカチで拭くのは基本です！
ハンカチ同様、ティッシュもポケットに入れておきましょう。

6月11日(木)は歯科健診です。

歯科健診では、虫歯があるかどうかだけでなく、歯肉の状態・歯
並び・かみあわせ・あごの関節などについても検査をします。
耳を澄まして、歯医者さんの言葉を聞いてみましょう。

C..... 虫歯です。

G O... 歯肉(歯ぐき)が少しはれて、赤みがみられる状態
です。注意深いブラッシングで歯肉の炎症が治せます。

G..... 歯肉炎です。歯肉がはれて、歯と歯肉の間の溝が深くなっ
ています。歯医者さんでの治療が必要です。

当日は、朝食後の歯みがきをしっかり行ってきましょう。
3年生については、「よい歯の生徒」の選考会を兼ねます。



歯は生活をあらわす！

歯やあごの骨の化石から、その生き物の生活の様子を知ることができる。

歯や骨はとても硬いので、化石となって残りやすく、世界中のいろいろなところで、いろいろな生き物の化石として見つかっています。そして、歯やあごの骨、頭の骨などを調べることは、その生き物がいつ頃の時代に生き、どんなものを食べ、からだはどのくらいの大きさだったのかを考えるうえで、重要な手がかりとなります。さらに、生き物の進化の道筋をたどる手がかりにもなっています。

歯の形と食べ物は、深く結びついている。

歯の形と食べ物とは深く結びついています。魚や肉を主に食べる肉食の動物は、それを引き裂くために鋭くとがった牙（犬歯）を持っています。かたい木の実や草の根などを食べるリスやネズミなどはかたいものをかじって食べられるように大きな前歯があります。草を食べる馬や牛、象などは繊維の多い植物を消化しやすくすりつぶせる大きな臼歯を持っています。

私たち人間には、野菜や果物をかみ切ったり、かたいものをかじる前歯と肉を引き裂く犬歯、繊維の多い野菜やご飯などをすりつぶすための臼歯が全部そろっています。それは人間が進化し、生活の様子が変わっていくのに合わせて、さまざまなものを、いろいろな形に調理して食べるようになったからです。

食べ物や食べ方は、あごの発達とも深く関わっています。かたいものを食べるためには、頑丈な歯で何回もよくかむことが必要です。かむ回数が多いほど筋肉が発達して骨が厚くなり、あごは大きくなります。しっかりとかむことで、歯を支える骨が刺激され、歯を丈夫にすることもわかっています。反対に、やわらかいものばかりを食べているとかむ回数は減り、あごを動かす骨や筋肉が衰えて小さなあごになります。

昔の人と比べて顔が小さくなった理由は...

昔の人に比べて現代の人は顔が小さくなったといわれていますが、それは食べ物や食べ方と関係しているようです。いろいろな時代の食事を再現してかむ回数を比べた実験では、60年前と比べて半分以下しかかんでいないことがわかりました。やわらかくて、しっかりかまなくても飲み込める食品が増えてきたからです。

やわらかい食べ物がどんどん増え、かまない生活をしていると、人間のあごは細くなり顔は小さくなっていくことでしょう。顔は小さい方がかっこいいと思う人もたくさんいるかもしれませんが、あごが小さくなることで困ったことも起きています。

あごが小さくなることで、困ったことも起きています。

まず、歯並びが悪くなります。あごが小さくなくても、そこに生える歯の本数は同じです。狭くなったところに同じだけの本数の歯が押し合っただけで生えてくるので、歯並びが乱れてしまいます。歯並びが悪くなると見た目も悪いし虫歯にもなりやすいです。

かむことが脳の発達と関係していることもわかってきました。かむという動きが脳を刺激して、学習効果を上げたり、記憶力や集中力を高めることにつながるとも考えられています。かまなくてよい食生活は、やがて人間の脳を衰えさせることにつながっていくかもしれません。

歯やあごをしっかりと使う生活をしよう！

生活の変化にあわせて何十万年もかかって進化してきた歯やあごの形が、100年もたない間に変わってきているというのは、大変なことです。同じように長い長い時間をかけて発達させてきた脳を衰えさせないためにも、歯やあごをしっかりと使うことが大切です。皆さんは歯やあごもまだまだ成長期です。今からでも遅くはありません。よくかんで、歯とあごを丈夫にする食生活を始めましょう。

