

ほけんだより 11月号



令和3年度
竜一附中

朝晩の冷え込みが強くなってきました。ついこの間は半そででいられたのに、今はもう上着無しではられません。秋って短いですね。こんなに気温の変化が激しいと体がついて行けないという人もいるのではないのでしょうか。気温差による体調の崩れを防ぐためには『体を冷やさないこと』が一番です。冬用の下着や使い捨てカイロなどを用意してしっかりと冷えに備えてください。

11月8日は「いい歯」の日

11月8日は『いい歯の日』です。日本歯科医師会が1993年に制定し、PR重点日として国民へのさまざまな歯科保健啓発活動を行っています。この機会に歯みがきの仕方を確認してみましょう！

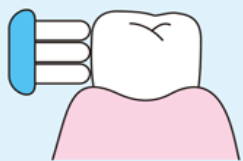
プラークのつきやすい所



*イラストはLIONのHPを参考にしました。

「歯と歯の間」、「歯と歯肉の境目」、「かみ合わせの面」はプラークがつきやすいところです。これらの部位に歯ブラシの毛先が届くように意識してみがきましょう。順番を決めてみがけばみがき残しを防ぎ、すべて均等にみがけます。

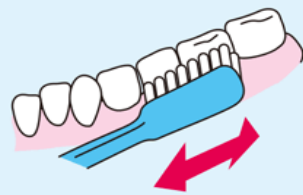
毛先を歯面(歯と歯肉の境目、歯と歯の間)にきちんとあてる



150～200gの軽い力(毛先が広がらない程度)でみがく



小さざみに動かす(5～10mmを目安に1～2歯ずつみがく)



歯みがきには「毛先の当て方」、みがく時の「力加減」、「動かし方」の3つのポイントがあります。この3つのポイントを意識しながらみがきましょう。また、プラークは粘着性が高いので、1ヶ所20回以上みがくようにしましょう。

3つの
ポイント



附属中生はほとんどの人がむし歯がありません。とてもよく管理されています。これからもむし歯を作らないようにしっかりと歯みがきをしてください。

冬は便秘になりやすい？

冬になると便秘になりやすい、または便秘が悪化する人が増えると言われています。原因として以下の事が考えられます。もし、便秘気味でしたら改善できそうなことから初めてみてください。

- 1 水分不足** 冬は夏程のどのかわきを感じにくいので、1日の水分摂取量が少なくなったり、空気が乾燥しているため体から水分がうばわれたりして、体内の水分が不足し排便が困難になります。
→ のどがかわいたと感じる前になるべく温かいものでこまめに水分補給しましょう
- 2 運動不足** 寒いと家の中で過ごす時間が増え、運動不足から腸の働きが低下してしまいます。
→ 家の中でもできるストレッチや軽い筋トレなど取り入れてみましょう。
- 3 冷え** 体が冷えると腸の動きが鈍くなります。
→ 体を冷やさないように衣類を工夫し、カイロなどでお腹や腰などを温めましょう。



覚えておこう！腸内細菌

腸内で良い働きをする菌を『善玉菌』といい、「乳酸菌」や「ビフィズス菌」などがその代表です。善玉菌の他にも『悪玉菌』や『日和見菌』が存在します。

～善玉菌の働き～

- ・免疫力を上げる
- ・細菌やウイルスなどの感染を防止する
- ・消化吸収を補助する
- ・腸の動きを良くする など

～善玉菌を多く含む食品～

- ・ビフィズス菌入りのヨーグルト
- ・味噌、ぬか漬、キムチ、塩こうじなどの発酵食品には乳酸菌が多く含まれます。

<<簡単スイートポテトの作り方>>

今が旬のさつまいもをつかった簡単スイーツの作り方を紹介します。



<材料> (5～6個分)

- A
- ・さつまいも 200g (中1本)
 - ・牛乳 20cc
 - ・砂糖 20g
 - ・マーガリン 10g
 - ・卵黄 1/3個

<作り方>

- 1 さつまいもの皮をむいて1cm角に切り、水で洗ってザルにあげる。
- 2 ナベにさつまいもとさつまいもがかぶる位の水を入れ、火にかけて柔らかくなるまで煮る。
- 3 お湯を切って、ナベに戻してよくつぶす。
- 4 3にAを混ぜて、形を整えてアルミカップに乗せる。
- 5 つや出しに卵黄を塗り、トースターで焼き色を付けたら出来上がり。

○ 食物繊維たっぷりですよ！！