

保健だより

多治見西高校・附属中学校 11月号 (11/1)

だんだんと日が短くなり、寒さも強くなってきましたね。冬が訪れる前に気をつけたいのが、教室・部屋の換気です。寒いからといって暖房のついた部屋で換気をしていないと、ウイルスが空気中に漂ったままになってしまいます。しっかりマスクを着用していても、毎時間アルコール消毒を行っても、換気には勝てません。寒くても窓を開けて、空気の入替えを行いましょ。コロナウイルスと戦う日々はまだまだ続きそうです。寒い冬も免疫力が下がらないよう、自分自身での体調管理も気を引き締めて行ってくださいね。



便秘のお悩み スッキリ通信

便秘とは？

大腸は、大腸で水分を吸収され、適度に固形化して体外へ排出されます。ところが、ストレスの影響や自律神経がうまく働かない...などの原因で大腸の動きが悪くなると、排出されずに大腸内に長くとどまり、固くなって排出されにくくなってしまいます。この状態が「便秘」です。

また腹痛、悪玉菌の増加、肌あれ、吐き気、疲労感、イライラなど、便秘は様々な体調不良を引き起こすので注意が必要です。

便秘診断 セルフチェック

- 何日も便が出ないことがある
- 便が固い
- 便の量が少ない
- 排便しても便が残っている感じがある
- 排便するときに痛む

便秘の主な原因

水分摂取不足

運動不足

食物繊維不足

偏食

極端なダイエット

...など

今日からできる！

便秘にならないコツ

1日3食をきちんと食べる

3食きちんと規則正しく食べましょう。特に朝ごはんは大切です。朝起きたときの空っぽになった胃に食べ物が入ると腸が刺激されるので、排便リズムを整えることができます。



体を動かそう

適度なウォーキングは大腸の動きを活発にします。腹筋をきたえるのも腸の動きを高める効果があります。



朝食後の「トイレタイム」

朝食後は便秘が起りやすい状態。早めに起きてゆっくりに余裕をもって「トイレタイム」を作りましょう。



しっかり水分補給を

便を柔らかくするために水分は欠かせません。特に朝起きたときの水分摂取は、腸にほどよい刺激を与えます。



積極的に食物繊維を

食物繊維は便の量を増やし、排便のリズムを整えてくれます。緑黄色野菜、大豆、ひじき、ごぼうなどに多く含まれるのでオススメです。



十分な睡眠を

自律神経を整えることも大事です。しっかり睡眠をとり、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



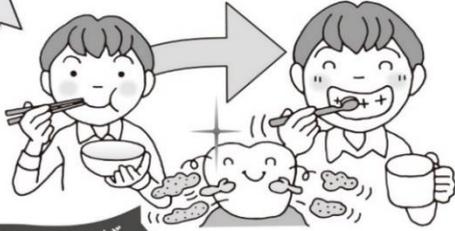
11月8日は「いい歯」の日

今日から
できる!

歯に「いいこと習慣」

いいこと
習慣
01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことか

むし歯も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと
習慣
02

ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことか

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと
習慣
03

ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことか

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと
習慣
04

年に1~2回はプロの目でチェック



こんないいことか

隔々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

歯ブラシは“毛”がいのち

歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン! 1カ月に一度が目安です



新しい歯ブラシ

毛先が少し開いた歯ブラシ

毛先の開いた歯ブラシ

歯垢除去率4割ダウン

100% 80.8% 62.9%

相対的な汚れを落とす力(%)
(新しい歯ブラシの歯垢除去率を100%とした場合の相対値)

出典:(公財)ライオン歯科衛生研究所、日本小児歯科学会報告会(1985)

汚れが残ったままに...!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がポロポロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。

