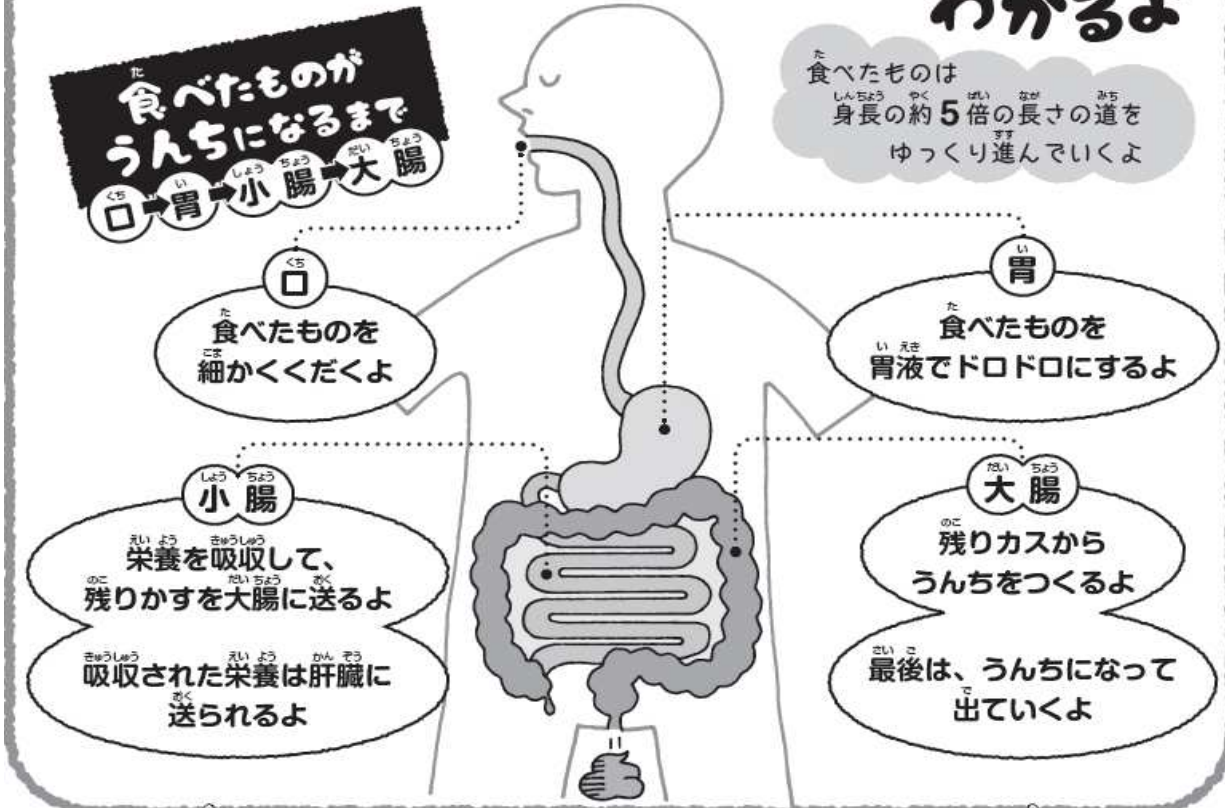


♪ 11月保健 소식 ♪

発行：医協西日本医療部
幼稚班・初級部用
2017年11月保健日より

★똥으로 오늘의 건강상태를 알아볼 수 있어요★

うんちで今日の元気レベルがわかるよ



今日のうんちはどんなかな？

<p>元気いっぱい バナナうんち</p> <p>黄土色でバナナに似ているよ</p>	<p>黒くてかたい がんごうんち</p> <p>黒くて、カチカチやココロ</p>	<p>くずれそうな ヒョロヒョロうんち</p> <p>やわらかすぎて、ヒョロヒョロ</p>
--	---	--

栄養のバランスがバッチリだね

野菜がたりないかも うんちをがまんしたりしてない？

冷たいものを食べすぎてない？ よくかんで食べてるかな？

★감기 예방에 <아이우베>체조★

かぜよぼうに「あいうべ」たいそう

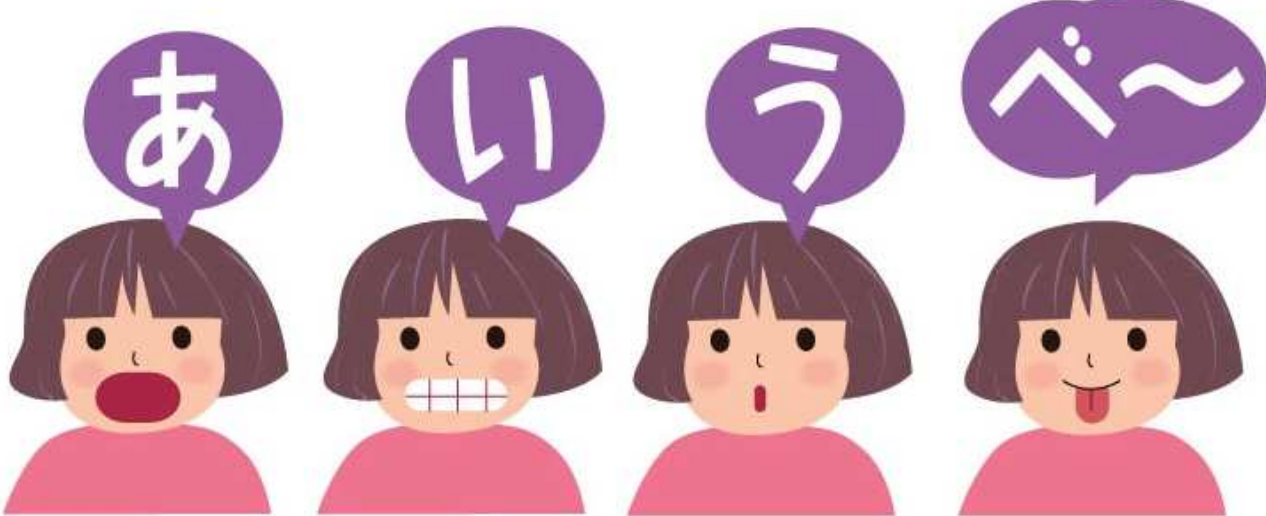
気がつかないうちに口で呼吸していることはありませんか？

鼻には、鼻からのどに送りこむ空気を **あたためて**、**しめらせて**、**異物を取りのぞく** 役割があります。口から直接息をすることで、鼻のフィルターできれいになっていない、**冷たい、かわいた空気が、のどや気管、肺に入り、風邪などの原因**になります。



- 口で長く息をすると…
- 口の周りの筋肉がゆるみがちになり、
 - 下顎や舌の位置が悪くなり、
 - 歯並びに悪い影響**がでます。

口呼吸をへらすために、口、舌の筋肉をきたえる「あいうべたいそう」をおすすめします。口を「あ」、「い」、「う」、「べ」と1文字**5秒**ずつ、ゆっくり大きく動かします。1日**30回**が目標で、食後に10回ずつできたらいいですね。



- ① **あー**と 口を大きく開く
- ② **いー**と口を大きく横に広げる
- ③ **うー**と口を強く前に突き出す
- ④ **べー**と舌を突き出して下に伸ばす

★**激しい運動** ★**吹奏楽** ★**しゃべるときは口呼吸**ですが 普段は**鼻呼吸**をオススメします。

♪ 11월보건소식 ♪

★치주병 (이몸의 병)에 대하여 알아보자!★

発行：医協西日本医療部
中高級部生徒用
2017年11月保健だより

やってみよう! 自分でできる

歯周病チェック

歯肉炎・歯周炎

まずは鏡で歯肉をチェック

健康な歯肉 ピンク色

三角形で引き締まっている

歯周病の歯肉 赤っぽい

丸くプヨプヨしている

それ以外にも、こんなことに心当たりがあったら要注意!

- 歯みがきをすると血が出る
- 歯の間にもものがつまりやすくなった
- 朝起きたときに、口の中がネバネバしている
- 指で触ると歯がぐらぐらする
- 疲れたときなどに、歯ぐきが腫れぼったく歯が浮くような感じがする
- 口臭が気になる

Q. どうして歯周病になるの?

A. 細菌感染で起こります

歯みがきが不十分だと、口の中にある細菌がネバネバした物質を出して歯にくっきます。この細菌が毒素を出して歯ぐきに炎症を起こし、歯周病を引き起こします。

Q. どうやったら治るの?

A. 根本的に治すには、正しい歯みがきが不可欠!

歯みがきで治ることもあるのですが、気になる症状があったら歯医者さんへ。ただし、治療を受けても正しい歯みがきを続けないと再発します。

カギは正しい歯みがき!

歯みがき力をUPするには?

- ・鏡で歯を見ながらみがくべし
- ・歯ブラシは小刻みに動かすべし
- ・毛先が広がらないくらいの、軽い力でみがくべし
- ・歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間は念入りにみがくべし



★입호흡으로부터 코호흡으로 바꾸자!!★

カゼ・インフルエンザ

鼻呼吸のいいところ

フィルターがある

空気の中には、目に見えないけれど、ちりやほこり、ウイルスや細菌がいっぱいです。でも、鼻の中にはフィルターがあります。鼻毛と線毛そして粘液です。鼻の中に入った大きな異物は、鼻毛で取り除かれます。すり抜けた小さな異物も、粘膜から出るベタベタした粘液や線毛の動きで知らないうちに飲みこまれ、無力になります。



加湿器の働きをする

鼻の毛細血管が、空気を体温に近い温度まで温めます。また鼻の中は湿っているので、空気の湿度も上がります。こうしてウイルスが苦手な高温多湿の環境ができあがります。

口呼吸のダメなところ

ウイルスを追い出す線毛は、のどもにあります。でも口呼吸でのどが乾燥すると、線毛はへたっとうまく働けません。ウイルスや異物がいっぱい乾いて冷たい空気が、直接体の中に入ってしまう。



口呼吸より鼻呼吸がGOOD



口の健康

鼻呼吸のいいところ

だ液で口の中がうるおいます

口呼吸のダメなところ

口の中が乾燥して、だ液が減ってしまいます

だ液がなぜそんなに大事なの?

むし歯や歯周病を予防

だ液は食べもののカスを洗い流すだけでなく、食後に酸性になった口の中を中和して、むし歯ができにくい環境を作ります。また、だ液の中のミネラルは、少しのむし歯なら元に戻してくれます。

それに、歯垢の中の歯周病菌が増えないように、口の中を浄化しているのもだ液です。

口臭を防ぐ

口臭の原因は口の中の細菌が増えること。だ液の働きで細菌が増えるのを抑えます。

だ液は、よくかむとたくさんでます

質問に答えてみよう

- 気がつくといつも口を開けている
- 鼻がよくつまる
- 口が乾きやすい
- イビキをよくかく
- 朝起きると、のどがカラカラ

チェックがついた人は気をつけて!
あなたの呼吸は口呼吸かもしれません。

口呼吸から鼻呼吸に変えよう

口の周囲や舌の筋肉が弱いのかもしれません

あいうべ体操

10回で1セット
1日に3セットやってみよう

*あいうべ体操は「みらいクリニック」院長 今井一彰先生考案の体操です