

# 保健だより NO. 14



令和2年11月5日  
蒲刈中学校  
保健室

## 歯ッピー☆クイズ

口の中にはどのくらいの細菌がいるでしょう？（毎日しっかり歯磨きをしている人が対象です）

- ①100個 ②100万個 ③1000億個

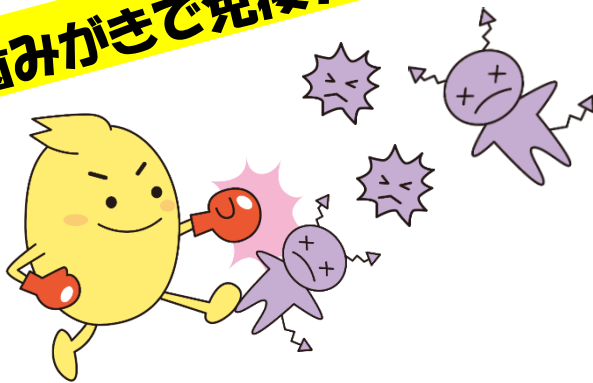
11月8日は「いい歯」の日だよ



歯を大切にする生活が送れているか  
見直してみよう

正解は③の1000億個です。ほとんど磨かない人は1兆個もの細菌があるといわれています。細菌には体を守るものもありますが、悪さをするものもあります。口の中が汚れたままだと悪さをする細菌が増えてしまいます。

## 歯みがきで免疫力アップ!



### 感染症予防に 効果あり!

歯みがきなどの口腔ケアはインフルエンザに感染するリスクを低くすることが分かっているんじゃない。新型コロナウイルス感染症にも効果があるかもしれんぞ!

歯かせの  
よい歯なし



食後のていねいな歯磨きが大切じゃ

※免疫力とは、細菌やウイルスから体を守ろうとするしくみのこと

## だ液のスーパーパワー

だ液は何からできていると思いますか？その正体は・・・実は血液なんです。だ液は私たちの健康を守る大切な働きをしています。消化を良くして食べるのを助けたり、むし歯が進行するのを防いでくれます。他にもすごいパワーがあるんですよ。

## だ液をたくさん出すために

免疫力を高めて病気を予防する

細菌やウイルスをやっつけたり細菌から体を守ってくれる

消化を良くする

口の中の傷の表面を保護してくれる

しっかり睡眠

規則正しい生活

よく噛んで食べる

ストレス発散

