

保健室だより 10月 その2

八代工業高校定時制
保健室

10月13日(火)に歯科検診がありました



< その他の口腔検診の結果 >

歯科医の受診が必要

● 歯垢の付着状態	25.0%
● 歯肉の炎症の程度	25.0%
● 歯並び・かみ合わせ	20.0%
● 顎関節	0%

歯科検診担当の歯科医からメッセージ

歯ブラシはきちんと歯に当たっていますか？
歯ブラシを上手にを使ってしっかり磨きましょう。



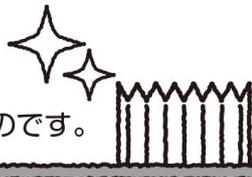
歯科受診カードをもらった人は早めに治療を済ませましょう。
済んだら保健室にカードを提出してください。

歯垢って何？

歯の表面についた細菌のかたまりです。
1mgの歯垢に約1億個以上の細菌がいて、これがむし歯や歯周病の原因にもなります。歯についた歯垢はうがいだけでは取りのぞけません。

だから！

毎日の歯みがきが大切なのです。



定期的に歯ブラシチェック



毎食後1日3回磨く場合、歯ブラシの交換目安は、約1か月といわれています。歯ブラシを後ろから見たとき、毛先がヘッド(歯ブラシの頭)からはみ出している時は交換しましょう。

卑弥呼の健康の秘密は？

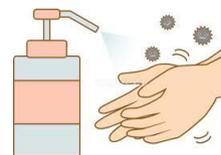


今から1800年ほど前、邪馬台国の女王・卑弥呼がいたこの時代の食事は、玄米に魚や貝、漬け物などかみごたえのあるものが多く、1回の食事で約4000回も噛んで食べていたそうです。卑弥呼が長生きだったといわれているのは、よく噛んで食べていたことと関係があるのかもしれませんが。江戸時代の人には約2000回、戦後は大幅に噛む回数が減り、現代の私たちは1回の食事で噛む回数が約600回に減っています。よく噛んで食べることは病気の予防につながります。食べ物の消化を助け、脳を刺激して発達を促します。かみごたえのあるものを食べて、ひと口30回、よく噛んで食べてみませんか。



新型コロナウイルス感染症対策に係る熊本県のリスクレベル

10月13日(火)から【レベル4 特別警報】に引き上げられました。
引き続き感染症予防対策をしっかり行いましょう。



マスクの付け方を再確認

- 不織布マスクは鼻のラインに合わせて折っている。
- 鼻が隠れている。
- あごが隠れている。
- すき間がない。



栄養バランスの良い食事について考えてみよう

「バランスの良い食事を摂ることが大切」と分かっているけど、いざ実践しようとするのが難しいなと悩んでしまう人も多いのではないでしょうか。厚生労働省は国民の健康の保持・増進、生活習慣病の発症予防・重症化予防を目的に、科学的根拠に基づき、エネルギー及び栄養素の摂取量を年齢・性別ごとに基準を設けています。これが、「日本人の食事摂取基準」と呼ばれるものです。この基準を満たした食事が、現在の日本人の“栄養バランスの良い食事”の目安になっています。食事摂取基準は、エネルギー、タンパク質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルについて設定されています。実は主食、主菜、副菜を揃えることを意識してもビタミンやミネラルなどの微量栄養素を満たすことは難しい場合があります。それには「食べ方のクセ」が関係しています。

<食べ方のクセ・例>

- ・ご飯、パン、麺など炭水化物が好き
- ・間食をやめられない
- ・一度にたくさんの量を食べられない
- ・主菜はいつもボリューム満点・満腹になるまで食べる
- ・好き嫌いが多い
- ・食べるメニューがローテーションしている
- ・購入する食材やお惣菜がほぼ決まっている

これらのクセがあると、各料理の量に偏りが出たり、食べるメニューや食材のバリエーションが少ないことで、ビタミンやミネラルなどの微量栄養素に偏りが出やすくなると考えられます。自分の食べ方のクセを発見し意識することで、さらに栄養バランスが整いはじめます。栄養バランスを改善するポイントは朝食、昼食、夕食でそれぞれ違うタンパク源をとることです。主菜を決める時に、一週間違う食材を使った料理が推奨されています。1食の中でも複数のタンパク源を組み合わせる事で、簡単に栄養バランスがアップします。

主菜を複数用意しなくても次のような組み合わせでもOKです。

『 焼き魚 + 納豆 』

『 卵かけごはん + 豚の生姜焼き 』

『 煮魚 + 豚汁 』



このようにタンパク源を1食の中で組み合わせる場合は、タンパク質の摂取量が増えるので自分に合ったタンパク質量を把握したうえで実践してみましょう。

<かんたん、わかる! プロテインの教科書 (森永製菓) より>