

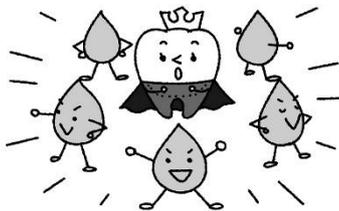


11月に入り、すっかり涼しくなってきました。もうすぐ冬がやってきます。

今年は新型コロナウイルスとインフルエンザが同時に流行するのではないかとされています。

どちらも予防には手洗い、マスク、換気などが大切です、まだまだ感染症対策に気をつけましょう。

だ液は歯のガードマン



「だ液」は1日に0.5~1.5リットル(500mlペットボトル1~3本分!)も作られていて、口の中にはいつも2~3ml(小さじ2/3くらい)のだ液があります。

みなさんの口の中にある「だ液」。実は一人で何役もこなす働き者なんです!

その1 たべものの消化をたすける

だ液にふくまれるアミラーゼという酵素が、ご飯やいも類にふくまれる「でんぷん」を分解し、栄養を吸収しやすい状態にします。



その2 たべものを飲み込みやすくする

かたくパサパサしたたべものも、だ液と混ぜることで、まとまってかみやすく飲み込みやすくなります。

その4 たべものの味を感じやすくする

だ液が舌にある「味蕾(みらい)」という味を感じる場所に、味のもととなる物質を運んでくれます。



その3 口の中を清けつにする

口の中の食べカスを洗い流し、口の中をきれいにしておし歯や口臭を防ぎます。

その5 口の健康を保つ

だ液で口の中の粘膜全体をおおうことで保湿・保護します。また、だ液に含まれるカルシウムやリンなどは、おし歯になりかけた歯を元にもどす(再石灰化)のを助けてくれます。



その6 体の健康を保つ

だ液は口から入ってくる細菌が増えることを防ぐ、「抗菌作用を持つ」とされています。

だ液をしっかり出すために…

水分ほきゅうをする

たくさん笑って口を動かす

よくかんで食べる

よくかんで食べると、脳のはたらきが活発になったり、食べ過ぎをふせぐことができたり、ほかにもいいことがたくさんあります!

だ液は口の中をきれいにしてくれますが、歯の健康のためには歯みがきがかかせません。

ていねいに歯をみがいて、だ液の働きをサポートしてあげましょう。



視力検査を行いました

学校での視力検査の結果、詳しい検査が必要だと思われる人には「結果のおしらせ」を渡しています。

視力低下には様々な原因があります。目のピント調節がうまくいっていない場合には、目薬等で治療できることもありますので、眼科を受診されることをおすすめします。

視力検査を通して、目が疲れ気味の人が多かったように感じました…。

スマホやゲームに加え、学校でもタブレット端末を使用するようになり、目への負担が大きくなっているのではないのでしょうか?30分に1度は目を休めて遠くを見るなど、大切な目をいたわってくださいね。

