

## ●作ってみませんか？・・・「カもちうどん」

寒くなってきました。皆さん体調はいかがですか。

冷える夜は、あつあつの「ちからもちうどん」はいかがですか。安くて簡単。誰にでもすぐ出来ます。皆さんもぜひ作ってみてください！心も体もぽっかぽかになりますよ！

### 材料

うどん玉・こねぎ・かまぼこ  
餅巾着・わかめ・天かす  
うどんのだし・ゆで卵  
※今回は1人分188円でした。



### 感想

風邪など引いて体調が悪い時でも、ものの5分もあれば作れます。簡単に作れて、体も温まり、とてもおいしかったです。冬には「カもちうどん」が最高です！（bv HT）

### 作り方

うどん・かまぼこ・わかめ・餅巾着・うどんのだしを全て器に入れ、材料にしっかり火をとおす。あたたまったら、こねぎと天かすと卵を乗せてできあがり。お好みで七味唐辛子をかけてね。



## 秋の夜長。眠れないときは…

日が暮れるのがずいぶん早くなりました。1年のうち、最も昼が短くなる「冬至」まで、少しずつ夜が長くなっていきます。秋の夜長をのんびり過ごすのも風情がありますが、何となく眠れないときは、こんなことを試してみてください。



### ぬるめのお風呂にゆっくり入る

血行をよくすることで、深部体温（体の内部の体温）が放散されて下がりやすくなり、生体リズムに合わせて眠る準備に入ることができます。

### 温かい飲み物を飲む

深部体温が一時的に上昇し、その後に低下する下げ幅が広がり、よい睡眠が得られるといわれています。糖質や脂質を含まない白湯がおすすめ。



### メディア・照明をOFF

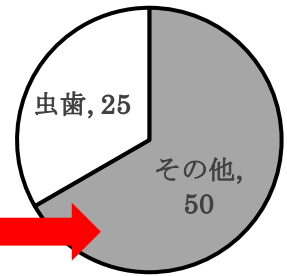
タブレット、ゲーム機、スマホなどの明るい画面やたくさんの情報は脳を刺激し、覚醒を促します。照明はもちろん、これらの機器も早めに電源OFFに。

# 保健室より保護者の皆様へ

歯科受診の必要な人

## ●今、歯周疾患が問題です！！

1学期に実施した歯科検診の結果、検査や治療が必要であると指摘のあった75名のうち、虫歯の指摘は25名で、他50名は歯周病の心配がある人です！！



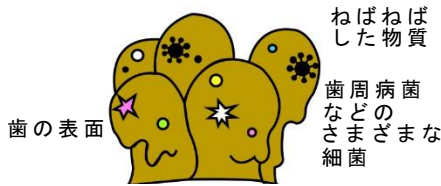
歯周病が心配される人

### 歯周病とは

歯を支える歯ぐきと骨（歯槽骨）が壊されていく病気です。歯周病を起こす原因は、歯と歯ぐきの境に溜まった歯垢（プラーク）の中にある歯周病菌。この菌が歯ぐきに炎症を起こし（歯肉炎）少しずつ歯周組織を破壊していきます。

歯周病は、初期段階では自覚症状がほとんどなく、気づいた時には進行し、重くなると歯を失うこともあります。

### 歯垢は細菌のすみか



細菌は食事の糖などをエサにして増殖します。歯垢は細菌の塊です。歯石は唾液中のカルシウムによって再石灰化して固まったものです。

### 歯周病と全身の健康

近年、呼吸器系疾患、心疾患、糖尿病や妊娠等非常に多くの全身疾患と歯周病の関連性が指摘されています。重症化して、口の中に歯周病原細菌が多くなると、血液や呼吸器内に菌が入り、心筋梗塞・動脈硬化症・肺炎・早産などを引き起こしやすくなると言われる怖い病気でもあります。

### 歯周病の進行

#### ① 歯肉炎



歯肉溝（仮性ポケット）の深さは2～3mm  
歯肉溝に入り込んだ歯周病菌によって、歯ぐきだけが炎症を起こしている。歯ぐきの縁が部分的に赤く腫れるが、自覚症状はほとんどない。

#### ② 軽度歯周炎



歯周ポケットの深さは2～4mm未満  
炎症が進行して、歯肉溝は歯槽骨の一部が吸収した歯周ポケット（真性ポケット）になる。歯ぐきは赤く腫れ、触るとヨブヨブする。出血しやすい状態が続く。

#### ③ 中等度歯周炎



歯周ポケットは4～6mm  
歯石とは：唾液中のカルシウムなどが歯垢に沈着し石のような硬いものが付着した物  
歯槽骨の吸収が進み、歯ぐくらつくようになる。歯の根元が露出しはじめるので歯が長くなったように見え、膿の排出や口臭も現れる。

#### ④ 重度の歯周炎



歯周ポケットは6mm以上  
歯を支える歯周組織が露出。歯ぐきからは膿や血が持続的に出る。最終的には歯槽骨が大きく失われ、歯ぐくらぐらして自然に抜け落ちる。

### 歯周病の予防には

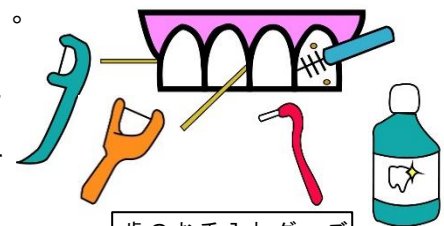
口の健康は「磨き残しのない歯みがき習慣」から始まります。

歯磨きで取り除ける歯垢は60%と言われます。

毎食後の丁寧なブラッシングに加え、デンタルフロスや糸ようじなどを使って歯垢を掻き出すことも重要なポイント。

また、洗口液に殺菌作用のある成分が含まれているものは歯肉炎予防効果が期待できます。

「歯磨きしなさい」だけでは歯周病の予防は出来ません！



歯のお手入れグッズ

### かかりつけの歯医者さんを持とう

歯と口の健康を保つことが、生涯に渡る豊かな生活の基礎を作ります。

かかりつけの歯医者さんでは、歯みがきの指導や食生活の改善などの生活習慣のアドバイスもしてもらえます。定期受診がお勧めです。