

ほけんたより 歯

平成30年11月2日
仙台市立生出中学校

11月の健康目標 ～歯を大切にしよう！姿勢を正そう！～

皆さんは毎日きちんと歯をみがいていますか？11月8日は「いい歯の日」です。

歯肉炎や歯周病を起こす原因は、歯垢です。歯みがき不足やみがき残しなどで歯垢は溜まります。わずか1mgの歯垢の中には10億もの細菌がすみついていて、歯肉炎の原因菌が現在10種類発見されています。歯周病は進行すると歯や歯肉だけでなく、心臓病や腎臓病といった他の病気にも繋がるということが研究で明らかにされるなど、重大な脅威になる危険性があるのです。歯垢を取り除くように、毎日歯みがきをする習慣を身に付け、また、定期的に歯科医院で歯の手入れをしましょう！

歯と口のトラブル

【ムシ歯】

ムシ歯の原因は歯垢です。歯みがき不足や磨き残しなどで歯に歯垢が付着したままだと歯垢の中の細菌が酸をつくり、歯のエナメル質を溶かしていきます。

【歯周病】

歯と歯ぐきの隙間に歯垢がたまり、炎症を起こします。進行すると隙間が深くなり、歯の根が露出、最後には歯槽骨しそうこつが溶けてグラグラし、歯が抜けてしまいます。

【口臭】

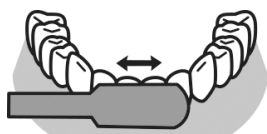
口の中の細菌が、おもにタンパク質を分解して発生。起床時や空腹時、ストレスや緊張によって唾液の分泌が減少し、発生しやすくなります。ムシ歯や歯周病のほか、体の病気が原因になる口臭もあります。

【知覚過敏】

歯周病や歯みがきで、力を入れすぎること
で起こります。歯の根元の象牙質ぞうげしつが露出することで、温冷などの刺激を受けると痛みを感じたり、しみたりします。

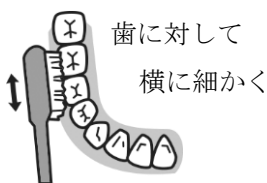
歯みがきのポイント！

前歯の外側



歯ブラシを横に細かく

奥歯の外側



歯に対して
横に細かく

かみ合わせ



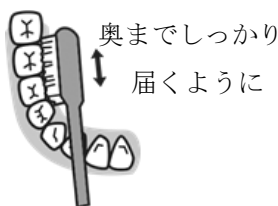
みぞに対して
水平にあてる

前歯の内側



歯の隙間に沿って

奥歯の内側



奥までしっかり
届くように



*1日3回「食べたらみがく」が基本！給食後も歯をみがこう！

姿勢と健康

姿勢は心と体に影響を与えています。姿勢が良くないと肩や背中が痛くなったり、疲れやすくなったりします。また、テレビを見るとき、本を読むとき、勉強をするときに、肘をついたりするのが習慣化してしまうと、右肩上がりや左肩下がり、腰の高さの位置に左右差が見られるようになります。腰痛、肩こり、疲労感を感じる原因にもなるので、姿勢を正し体のバランスを整えましょう。

○姿勢が悪いと…

背骨が曲がる



身長が伸びにくい

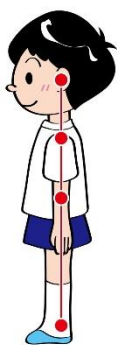
内臓の働きが悪くなる



歯並びが悪くなる

○良い姿勢を保つために、体幹をつけよう！

<良い姿勢>



○立っている姿勢

- ・顎を引く
- ・耳、肩、肘、踵が一直線になる。
- ・胸を開く
- ・手は体に沿わせる



○座った姿勢

- ・深く腰掛ける
- ・背筋を伸ばす
- ・胸を張る
- ・足裏全体を床につける
- ・目はノートから30cm離す

<体幹トレーニング>

○腹筋（プランク）

うつ伏せになり、両肘を立て、足はつま先だけ床につける。そのまま30秒間キープ。

*この時背中を反らせたり、おしりをつき出したりしないよう注意！



○背筋（バックブリッジ）

仰向けに寝て膝を90度に曲げ、足を肩幅に開く。ゆっくり息を吐きながら腰を浮かせ、肩から膝が一直線になるようにして、30秒キープ。



○側筋（サイドブリッジ）

横向きになり、肘と膝の外側で体を支える。体の内側で直角三角形をつくるイメージでそのまま30秒キープ。これを左右行う。



*それぞれ1回で2～3セット行ってみよう！