

HEALTHY LIFE



令和元年 11月 1日

仙台市立生出中学校
No. 8

11月の健康目標ー姿勢をよくしよう！歯周病の予防を心がけよう！

11月8日はいい歯の日。口の中が健康かどうか、普段のお手入れ次第です。むし歯や歯ぐきの病気を、毎日のていねいな歯磨きで予防しましょう。

歯と口腔の健康習慣チェック

- 毎日歯を磨いていますか？
- 歯ブラシの毛先は広がっていませんか？
- 鉛筆を握るように歯ブラシを持って、軽い力で磨いていますか？
- 歯磨き後、舌で歯を触ったらツルツルしていますか？
- 定期的に歯医者さんに通っていますか？
- 食事はよくかんで食べていますか？
- おやつをダラダラ食べていませんか？
- 歯ブラシを細かく動かしていますか？
- 1本1本意識して歯を丁寧に磨いていますか？
- 歯と歯の間、歯と歯茎の境目、奥歯など汚れのつきやすい所を注意して磨いていますか？
- 歯の裏側も磨いていますか？
- 歯を磨く順番を決めていますか？



歯周病とは？

歯と歯ぐきの間に歯垢が溜まり、歯ぐきに炎症を起こしてしまう病気です。最初は歯ぐきから血が出たり、腫れたりしますが、最終的には周りの骨まで溶けて、歯が抜け落ちてしまいます。



についてのクイズ

	回答欄
Q1 歯周炎を予防するには、どうすれば良いでしょう？ ① 正しく歯磨きをする ② 間食を増やす ③ 何もしない	A1 歯肉炎が起きる最も大きな原因は歯垢です。歯垢は丁寧に正しく歯磨きすれば落とせます。歯肉炎を放っておくと、どんどんひどくなり、最後には歯が抜けてしまうこともあります。 (答えは①)
Q2 8020運動って、どんな運動でしょう？ ① 80歳までに20本入れ歯にしようという運動 ② 80歳まで自分の歯を、20本残そうという運動	A2 80歳まで自分の歯が20本あると、ご飯がおいしく食べることができると言われています。これよりも本数が少なくなってしまうと、柔らかい物しか食べられなくなり、食に関する問題が出てきます。 (答えは②)
Q3 丈夫な歯の弱点は何でしょう？ ① キシリトール ② だ液 ③ 酸	A3 歯はとても硬く強いのですが、酸は歯を溶かしてむし歯を大きくしてしまいます。だ液には、歯を溶かす酸の働きを弱める効果があります。だ液がたくさん出る人は、むし歯になりにくいと言われています。(答えは③)
Q4 歯ブラシの部分の呼び方でないものはどれ？ ① あし ② つま先 ③ かかと	A4 歯ブラシの部分の呼び方は次のとおりです。磨く場所に合わせて、毛先を使い分けると効果的です。 (答えは①)
Q5 歯磨きをすると病気になりにくいのはなぜでしょう？ ① 口臭がとれるから ② 歯垢の原因である細菌を減らせるから	A5 口の中の細菌はウイルスが粘膜に入り込みやすい酵素を作ります。歯磨きが十分でないと細菌が多い状態でインフルエンザなどのウイルスに感染しやすくなります。特に睡眠中は細菌が増殖するので寝る前の歯磨きを忘れずに！朝起きた時に歯磨きするのも良いです。(答えは②)

どうして姿勢を良くするの？

まず自分の状態に気付いて直すところから始めましょう。

《姿勢が良いと》

内臓が圧迫されず、肺に酸素がたくさん取り込める

→内臓や脳が良く働く

教材やノートと程よく距離が保てる

→視力低下を防ぐ

頬杖をつかない事で顎・首への負担が減る

→歯並びへの悪い影響を防げる

身体がゆがんだり、猫背になつたりしにくくなる

→見た目がきれいになれる



猫背とは	背骨の理想的な形である「ゆるやかなS字カーブ」が崩れ、背骨が背中側の強くカーブした状態。 猫背の位置によって首猫背・背中猫背・腰猫背・腹猫背と体にかかる負担が変わるため、それぞれに特徴的な健康上の問題が生じる。人によってはどれか1つではなく、2つ3つの猫背を併せ持つ人もいる。
------	---

姿勢の改善のために

①体に染み付いた間違っただ姿勢の記憶を消すこと ②正しい姿勢を体に覚え込ませること

首猫背と背中猫背の改善策

- キャットレッチをこまめに繰り返す（回数は1時間おきに2回ずつなど）

キャットレッチのやり方

- ① 手のひらが上を向くように尻の後ろで指を組む
 - ② 胸を開くように、肩を目いっぱい後ろに引く
 - ③ 肩を引いたままアゴを引っ張り上げるように頭を後ろに倒し、組んだ手を斜め下に引くように伸ばす
 - ④ そのままの姿勢で3つ数えてから頭を起こし、肩の力を抜く
- ※ 呼吸は、肩を引く時は鼻から息を吸い、頭を後ろに倒しながら口から「フー」と細く息を吐き続ける
- [注意点] ・ 首を傷めるので肩を十分に引いてから頭を倒すことと、腰を反り過ぎないこと
・ 頭を倒すのが辛い人は肩を引くだけに留めること



- 枕が高い人は枕をなるべく低くする必要があり、バスタオルをたたんだものを枕代わりにして、段階的に低くすることをお勧めする。

腰猫背の改善策

- 「立て座」（骨盤を立てて座る）を行う

立て座のやり方

いすに座る際は、背もたれに対して前かがみのまま、しっかりお尻を引き、上体を起こす
背もたれが骨盤を立てた状態で支えるので、腰を丸めずに座ることができる
ただし、傾いた背もたれのいすに背中まで寄りかかると、ふんぞり返ってしまうので、注意すること
床に腰を下ろす時も、寄りかけられる場所を探し、前かがみになり、お尻を目いっぱい引いて体を起こすこと、骨盤を立てたまま座ることができる

腹猫背の改善策

- 壁に背中を合わせて立ち、腰を壁に押しつける練習を1日10回行う
腰を押しつけたまま、ゆっくりと深呼吸を2回する
はじめはかかとを壁から20cmほど離れた所から始め、楽に押しつけられるようになったら少しずつかかとと壁の間隔をせばめていく。
最後には、かかとが壁につけてできるようになるまで練習する
その際、ひざが曲がらないように注意する

