

令和2年11月2日

# HEALTHY LIFE

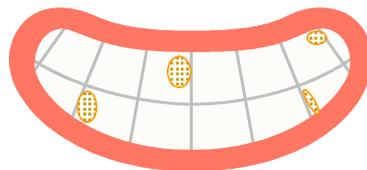
仙台市立生出中学校  
No. 10

## 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。

歯ぐきの病気には、**歯肉炎**といって「歯肉がむずがゆい」「口の中がねばねばする」「磨きすると血が出る」などの症状が見られることもあります。ほとんどが無症状のため、気がつかない間に炎症が進行します。そのうちに**歯周炎**といって、歯を支えている骨が壊され、歯がぐらぐらになり抜けてしまう場合もあります。

### 歯肉炎と歯周病の原因は歯垢

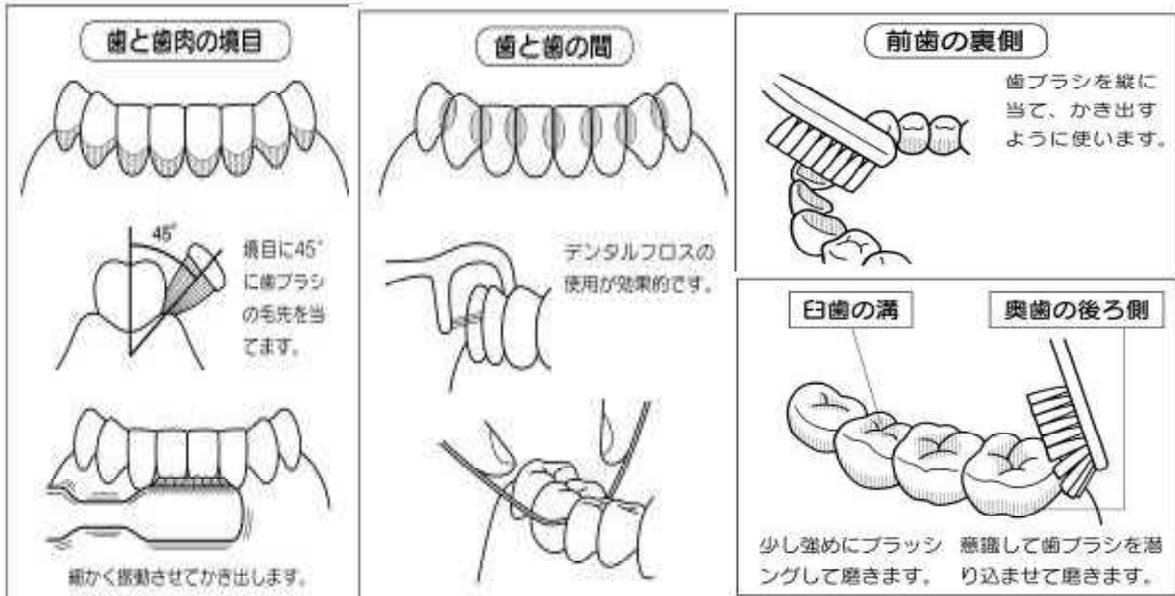


### 歯肉のチェック！

<p>健康</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・うすいピンク</li> <li>・引き締まってかたい</li> <li>・歯と歯の間にしっかり入り込んで三角形に見える</li> <li>・出血しない</li> </ul>	<p>歯肉炎</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・赤っぽい紫色</li> <li>・腫れてプヨプヨしている</li> <li>・丸く厚みを持って膨らんでいる</li> <li>・歯磨き程度のかるい刺激で出血する</li> </ul>
--	---

## 歯肉炎の改善は「歯磨き」です。磨き残す事のないようしっかり磨こう

◇歯垢の溜まりやすいところと磨き方◇



**よい姿勢とは** ①疲れにくい  
②からだに負担をかけない  
③見た目もよくなる

**姿勢チェック10**

- いつも首や肩がこっている。
- 立っていると、すぐ疲れる。
- つまずきやすい。
- 「姿勢が悪い」と言われる。
- 立っているときは、いつも「休め」の姿勢になる。
- 足を組んで座ることが多い。
- 背が高いのを気にしている。
- ノートや本、パソコンの画面に顔を近づけて見る。
- からだが硬い。
- 長い時間座っていると、腰が痛くなる。



チェック項目が多いほど、姿勢が崩れている可能性があります。

**美しい姿勢を支える筋肉を鍛えよう**

○**腹筋** 膝を曲げ、仰向けに寝る。



おへそを見るように5秒キープ ゆっくり

○**背筋** うつぶせに寝て、両手両足を肩幅に開く。



息を吸いながら顎を引いて ゆっくり

**見た目だけじゃない!!**

**「よい姿勢」が大切な理由**

悪い姿勢が身につけてしまうと、将来、こんな困ったことが起きます。

- からだのゆがみ
- 慢性的な腰痛
- 慢性的な肩こり・首の痛み
- 便秘
- 頭痛

**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、背骨が背中側に強くカーブした状態。

**姿勢の改善のために**

①体に染み付いた間違っ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

