



2022
11. 9
高瀬中
保健室

朝晩の冷え込みと日中のぽかぽか陽気で、一日の寒暖の差が大きい日が続いています。寒暖差が大きいと、体はいつも以上にエネルギーを必要とし疲れもたまりやすくなります。衣服の調節や温かい食べ物で体調を管理し、本格的な冬に備えましょう。

歯科受診はお済みでしょうか？

【各クラスの治療率・受診率】（その他：C0、歯列、歯垢、歯肉、顎関節など）11/8 現在

	むし歯保有率	むし歯+その他の指摘	受診率 (むし歯+その他の指摘)
1-1	7.1%	92.5%	53.8%
2-1	14.3%	90.5%	42.1%
2-2	11.1%	94.4%	29.4%
3-1	10.0%	80.0%	50.0%
3-2	11.8%	94.1%	81.3%
全体	10.6%	90.4%	51.1%

今年度の歯科検診の結果は、上の表からもわかるように、むし歯よりも、C0（むし歯になりそうな歯）や歯列、歯肉の異常、歯垢の付着等の指摘が多くありました。

歯が抜ける原因は、むし歯より歯肉炎が進行した歯周病によるものが多いと言われています。むし歯以外で受診を勧められた人も、「むし歯じゃないから」と安易に判断せず歯科医を受診してください。歯みがきの仕方のアドバイスをいただいたり、自分では絶対に落とすことのできない汚れを落としてもらえたりと、歯科受診のメリットはとても大きいのです。



鏡を見ながら歯みがきするのがポイント！

一学校に手鏡を持ってきていない人は、準備をしましょうー

鏡を見て歯みがきをした時と、見ないで歯みがきをした時を比べると、歯垢の落ち具合は半分以上も違うと言われています。

鏡を見ながら歯みがきを行うことによって、奥歯のみがき残しをなくしたり、歯並びが悪い部分を丁寧にみがくことができたりします。

*自宅で歯みがきをする時も、洗面台の鏡で、きちんとみがいたかどうかを確認してから口をすすぐことをお勧めします。



勉強のしすぎなのか、姿勢が悪いのか、寒くなってきたからなのか、『腰が痛いです』『肩がバキバキ』朝から『疲れた～』の声をよく聞きます。

中学生の腰痛って…

けがや病気でないのに腰が痛くなる原因で考えられることが3つあるようです。

- ①運動による腰痛：無理な運動によって腰痛を引き起こす。
- ②成長痛による腰痛：骨と筋肉の成長のアンバランスや背骨の成長に筋肉が無理に引っ張られて痛む。
- ③勉強による腰痛：受験勉強で座っている時間が長くなる。睡眠時間が減るため腰への負荷が回復する前に朝を迎えてしまう。



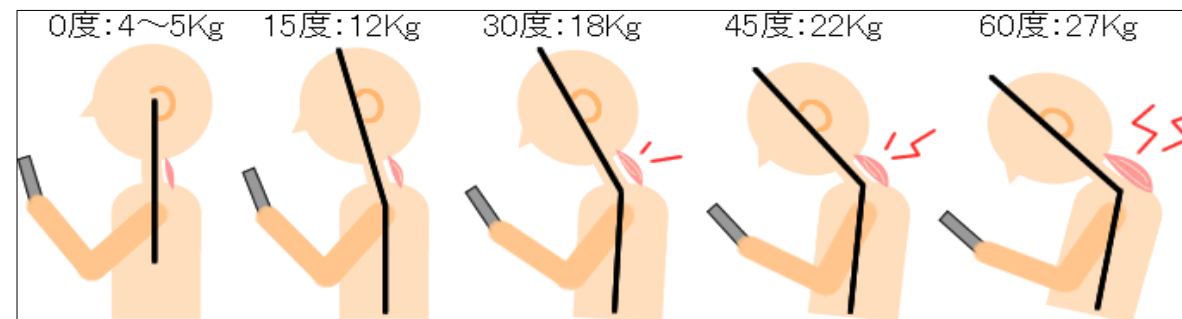
*勉強の合間に腰を伸ばしてみよう!!

もしかして スマホ首？



まっすぐな姿勢で頭を支えるためには約4～5kgの荷重が首・肩にかかります。それがスマホを使用するときの前傾姿勢になると、4倍以上の約27kgにもなると言われています。

スマホ首による首の負担は、頭を傾けた角度によって変わってきます。



*スマホを使う時には、視線が下がらないようにスマホを上上げる。
*15分以上連続で使わない。
ことが、良いそうです。

3 息を吐きながら、上体をゆっくり反らします。この姿勢を3秒間キープしたら、ゆっくり元に戻します

治療の場合
3秒キープ×10回
予防の場合
3秒キープ×1～2回

背骨を手で押し込むイメージで



★お尻から太もも、あるいはふくらはぎにかけて痛みやしびれを感じた場合は中止してください



●回数を重ねるごとに背骨への押し込みを強め、反らす角度を少しずつ大きくしていくとより効果的です