



# ほけんだより 11月号

令和3年11月4日

八潮高校

朝夕の冷え込みが厳しくなり、肌寒い時期ですね。新型コロナウイルス感染症の感染者が減少していますが、油断は禁物です。冬は風邪や感染症が流行する季節ですので、引き続き感染症対策や温かい服装、規則正しい生活リズムを心がけ、今年の残り2ヶ月を元気に乗り切っていきましょう。



## 11月8日は良い歯の日!

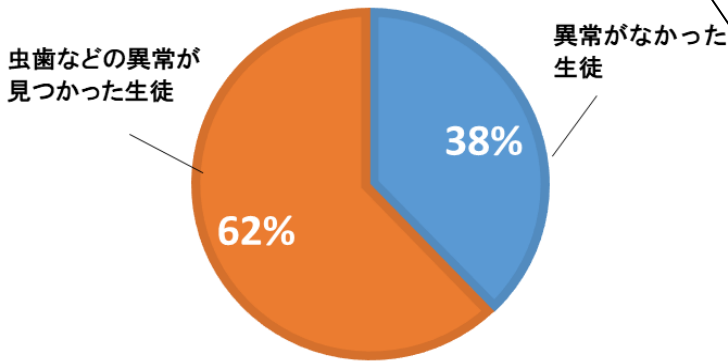


一学期に歯科検診を行い、結果を皆さんに通知しました。きちんと歯を磨けていて問題が無かった人、虫歯の治療が必要な人、もう少しで虫歯になりそうで丁寧なブラッシングが必要な人など日々の歯磨き習慣によって皆さん様々だと思えます。



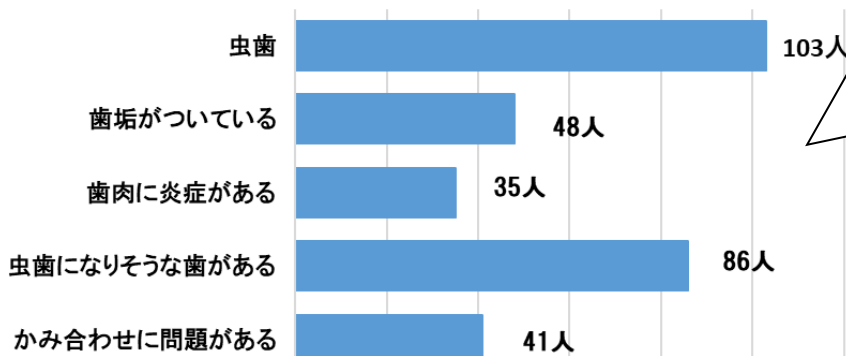
## 八潮高校生の歯の実態は…?

### 異常がなかった生徒の割合



歯科検診を受けた生徒（444人）中、異常がなく健康的な歯である生徒は、**168人**でした。異常がなかった人はこれからも丁寧な歯磨きを続けていきましょう！異常が見つかった人は、歯磨き習慣を見直し、来年の歯科診では、異常なしと判断されるようにしましょう！

### どのような異常が見つかったか



「虫歯になりそうな歯がある」「歯垢がついている」「歯肉に炎症がある」という問題は、丁寧な歯磨きで症状が改善します。丁寧な歯磨き習慣を身につけましょう。また、虫歯が見つかった人は早めに医療機関で受診し、適切な治療を受けましょう。

## 歯の噛み締め癖に注意！



緊張したり集中したりすると、無意識に歯を食いしばる「噛み締め」をしてしまうのは誰にでもあることです。しかし、過剰な噛み締めは、顎の筋肉や関節に余計な負担をかけ、顎関節症などを引き起こす原因にもなります。



長時間の噛み締めで、歯や顎に負担がかかる  
→口の中にトラブルが発生して、症状が悪化  
→緊張や集中、ストレスが加わる



### 噛み締めが引き起こす口の中のトラブル



#### ①顎関節への負担

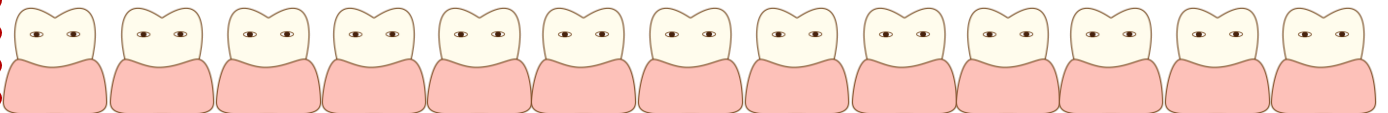
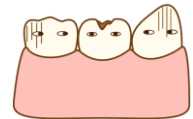
顎関節症（口を大きく開けられない、口を開けると音が鳴る、顎の周りが痛いなど…）を引き起こしやすくなります。顎関節症は若い女性に多い病気で、多くは自然に治りますが、噛み締め癖などがあると繰り返しやすくなります。

#### ②歯周組織への負担

歯がぐらつきやすくなります。

#### ③歯への負担

歯がすり減ったり、ひび割れたりしやすく、最終的には歯が折れたり抜けやすくなります。



噛み締めまでいかななくても、歯の上下が触れ合うのは、顎に力が入っている状態であるため、そのようなときはリラックスを心がけましょう。



### いつも支えています

横になって、手のひらで頭を支えたときに「頭って重いなあ」と感じたことはありませんか？なんと、大人の頭の重さは約4～6kgと言われてます。それだけ重いものを首の骨などで支えているのです。そのため、スマートフォンやタブレットを使うときや本を読むときなどに、背中を丸めた前かがみの姿勢で下を向いていると、首の骨に大変な負担になります。また、肩こりの原因にも！「自分は猫背気味だな」と思う人は、座っているときや立っているときの自分の姿勢を意識してみてください。

