

保健だより6月

令和 5年 6月 1日(木)
伊勢崎興陽高等学校 保健室

湿度が高く、蒸し暑い季節になりました。この天候に身体が慣れないために、体調を崩す人が増えてきました。ムシムシした暑さに負けないよう、健康的な生活を心がけ、強い身体を作りましょう。また、これからの時季は、こまめに水分補給をすることが大切です。熱中症にも十分注意してくださいね。



6月4日～10日は歯と口の健康週間



「8020運動」を知っていますか？80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという運動です。今では2人に1人が達成できているそうです。いつまでも美味しいものを食べ続けるための元気な歯は、日々の手入れからです。この機会に歯と口の健康について考えてみましょう。



歯の力と口の役割



食べる(食べ物をかみ砕く)	話す(発音を助ける)	表情を作る	身体の姿勢やバランスを保つ
しっかり噛めると美味しく食べることができ、栄養の吸収もよくなります。	歯がそろっていると唾液がよく出て、はっきりとした発音になります。	よく噛むこと、楽しく話すことはお口周りの筋トレにもなります。	歯がそろっていると噛むバランスが良く、身体のバランスも保たれます。

こんなにある「よく噛む」ことの効果



肥満の予防

肥満中枢が刺激され、太り過ぎを予防。



歯の病気予防

唾液の分泌で歯の汚れをきれいにする。

がん予防

唾液の分泌で発がん物質の毒性を弱める。



味覚の発達

噛んで分かる食べ物の味。



言葉の発音ははっきり

口の機能が発達し、はっきり発音できる。



脳の発達

血流量の増加で、エネルギーの補給や記憶物質の増加。



胃腸快調

胃の働きが良くなり、消化吸収されやすい。

活動性が上がる

心身が健康になり、十分に活動ができる。



よく噛むために、正しいセルフケアで歯を大切に



歯磨き

食べたらずぐ歯磨きが基本ですが、1日1回は鏡で確認しながら丁寧に磨きましょう。また、磨いた後のチェック、舌でツルツルになったか確認するも大切です。



すき間ケア

狭い隙間はデンタルフロス、広い隙間は歯間ブラシが適しています。

洗口液(マウスウォッシュ)



薬用洗口液を継続的に使用すると、バイオフィーム(口腔細菌の塊)が減少したという調査結果が出ています。歯みがき後の仕上げに使用すると、舌や頬粘膜に付着した細菌も洗い流せ、スッキリします。

学校歯科医(中曽根先生)からの指導助言



歯のかみしめおよび歯列接触癖(TCH)について

日常生活の中で、上下の歯をかみしめていませんか？歯のかみしめやくいしばりは、歯と顎の関節や筋肉に大きな負担をかけます。顎の関節が痛いのか、顎関節近くの筋肉が痛くなるのかによって治療法も少し変わります。気になる人は、歯科医に相談をしてみてください。

平常の安静時には上下の歯列間に1～3mmの隙間があります。上下の歯が接触するのは、物をかむ時と飲み込む時だけです。その時以外に、上下の歯を接触させる癖を歯列接触癖(Tooth Contact Habit)といいます。TCHがあると顎関節症や歯及び歯周組織の病気(知覚過敏、歯の破折、歯周病など)につながる可能性があります。TCHは加齢とともに自覚症状が出てくる事が多く、若いうちからTCHがあるかどうか気づくことが重要です！TCHはパソコンやスマホの使用時、何かに集中している時に起こりやすく、他にストレスや緊張なども原因であると考えられています。クセとして無意識にやってしまう事なので、自分で自覚することは難しいと思われます。

TCHでの頬粘膜の圧痕



TCHでの舌の圧痕



TCHのチェック方法！

- ① 姿勢を正しくして正面を向き、目をとじる
- ② 唇を軽く閉じる
- ③ 上下の歯が接触しないように軽く離す

これに違和感を感じるようであれば、TCHの可能性あります。

TCHを止める最も効果的な方法は、唇を閉じて歯を離す事を意識することです！唇を閉じて、上下の歯を離し、顔の筋肉の力を抜くことを意識的に努力して、1日に何度も練習して下さい。