

平成23年6月1日 気仙沼市立小原木中学校 保健室

6月の保健目標 歯の健康管理に努めよう。



今日から衣替えです。日に日に暑さが増してきますが、この時期は、気温の変化が激しいときです。汗をかいたらタオルでふく、肌寒かったら上着を着るなどして調節し、かぜをひかないように注意しましょう！

今月の保健目標は、「歯の健康管理に努めよう」です。今年も歯の染め出しを行う予定です。この機会に自分の歯みがきは、しっかりとみがけているか確認してみましょう！



5月18日に歯科健診がありました。みなさんむし歯があるかどうか、ドキドキしながら健診を受けたのではないのでしょうか？なかには、晶先生に質問をして、「疑問に思っていたことがスッキリした」という人もいますかと思えます。

また、毎年晶先生と歯科衛生士さんは、皆さんと一緒に給食を食べて行かれます。今年は、3年生の教室で一緒に給食を食べました。その際にお話しして下さったことと、健診時に多くご指導して下さったことを抜粋して紹介したいと思います。

- 「あごが痛い」「かくかく音がする」という人が何人かいました。腰が痛かったり、姿勢が悪かったりすると、肩やあごに負担がかかり、肩こりやあごが痛くなることもあるそうです。姿勢をよくすることを心がけましょう！
- 口を閉じることを意識しましょう。口を閉じていると口の中が乾燥せず、歯周病になりにくくなります。また、集中力も増しますので、勉強にもスポーツにも良いそうです。普段の生活のなかで口を閉じることを意識してみましょう！

この他にも、さまざまなお話をしていただきました。また、「震災後、食事を普通に食べられることは幸せな事だと実感しました。美味しく食事ができるように、これからも歯を大切にしてください」というメッセージもいただきました。



♪力を抜いてリラックス♪

つらいことに耐えるとき、「歯を食いしばってがんばる」と言います。その言葉のとおり、ストレスを感じると、知らず知らずと奥歯を噛みしめていることがあります。この状態が長い期間続くと、頭痛や肩こりを引き起こしたり、歯やあごに痛みを感じたりするようになります。

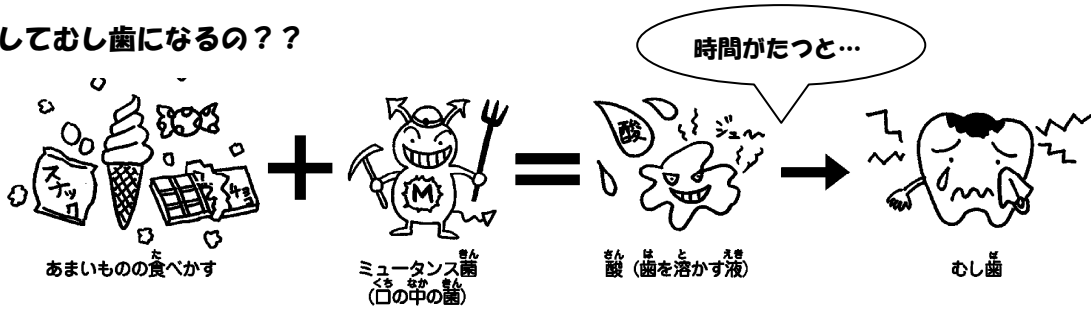
疲れたなと思ったとき、勉強の合間や夜寝るとき、意識してあごの力を抜いてみましょう。肩や背中力がすっと抜けて、ずいぶん楽に感じるはずですよ。

力を抜いてリラックスすれば、また頑張る力もわいて来るかもしれませんね。



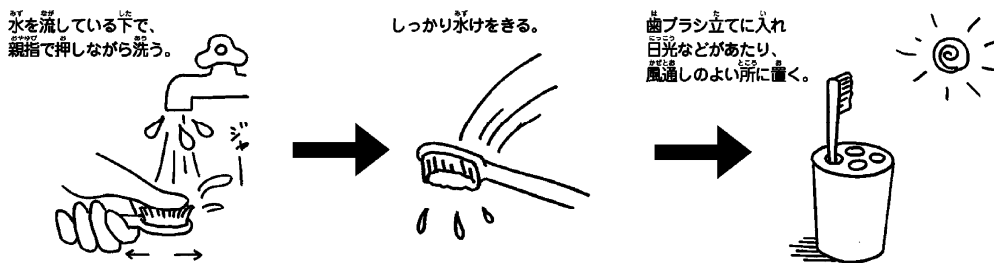
歯の健康について知ろう！！

○どうしてむし歯になるの？



口の中にいる菌のミュータンス菌は、甘いものが大好きです。甘いものの食べかすですで元気になったミュータンス菌は、歯を溶かす酸を出します。そのまま歯磨きをしないで時間が経つとむし歯になるのです。むし歯にならないために、食後の歯みがきをしっかりとしていきましょう！

○歯ブラシをしっかりと管理しましょう！



歯をきちんとみがく為には、歯ブラシの管理も大切になります。管理をしっかりとすることで、歯ブラシを清潔に保つことができます。

それでも、使い続けていると毛の弾力がなくなり、毛が開いてきます。ボサボサな歯ブラシでは、細かい部分までみがくことができません。こまめに歯ブラシをチェックし、交換するように心がけましょう！

注意 熱中症 に気を付けましょう！！

熱中症とは、暑さの中で引き起こされる体調不良の総称のことをいいます。

○こんな症状に気を付けましょう○

- ・めまい、ふらつき
- ・頭痛
- ・吐き気、嘔吐
- ・38℃以上の発熱
- ・意識障害

熱中症にならないために



こまめに水分補給をする。



帽子などで直射日光を避ける。



日頃から睡眠や栄養をとり体力をつける。

暑さで体調が悪くなら...



涼しい日陰で横になる。



衣服をゆるめる。



スポーツドリンクなどで水分補給。

※体調が悪くなら、無理をせず、先生や大人の人に話しましょう！