

保健だより

2021. 11. 8 玉川中 保健室



正しい姿勢を保とう

11月8日はいい歯の日です。5月の歯科検診では、治療が必要なほどではないものの、定期的に観察が必要だと診断された人が多くいました。特にCO（う歯になりかかっている歯）の診断を受けた人が多く137人いました。

保護者の皆様へ ～歯科健康診断結果の再通知について～

6月に歯科検診の結果を通知しましたが、治療が済んでいない人にはもう一度結果通知をお渡ししました。受診が済んだら学校に提出してください。早めに受診して大人になっても健康な歯を維持できるようにしておきましょう。治療が済んでいてまだ提出していない人は、再度受診する必要はありません。保護者が記入してご提出ください。また、CO（う歯）になりかかっている歯があったり、軽度の歯垢や歯肉炎の診断を受けた人も、かかりつけの歯科医院で定期的に診てもらうことをお勧めします。

裏面に、歯の健康を保つためのポイントになる記事を書きました。参考にしてください。

歯垢がたまっていたり、歯肉に炎症がある人が多かったです。鏡を見ながら丁寧にブラッシングをしましょう。

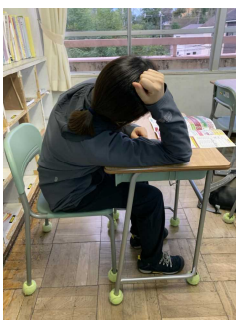
今月の目標は、「正しい姿勢を保とう」です。

寒くなってきたせいか、ポケットに手を入れて背中を丸めて歩いている人を見かけます。正しい姿勢には沢山のメリットがあります。自分の身体の健康を保つことができるよう今から実践してみましょう。

正しい姿勢

こんな姿勢になっていませんか？

肘をつく



背中が丸まっている



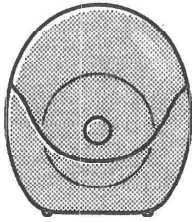
正しい姿勢でいることのメリット

- 脳に酸素が行きわたり集中力が上がる
- 呼吸が深くなり代謝がよくなる
- 自律神経が整いやすくなり、不眠等が改善する
- 疲労物質がたまりにくくなり、疲れにくくなる
- バランス良く負荷がかかるので、身体の不調を予防できる

↑ お腹と背中部分は握りこぶし1個分空ける
足の裏は地面につける

歯磨きの仕上げにデンタルフロスを使ってみよう

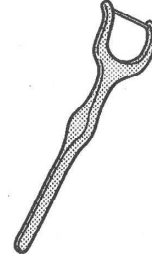
ロールタイプ



F字タイプ



Y字タイプ



歯ブラシの毛先が入らない歯間の歯垢を落とすためには、デンタルフロスという糸状の清掃品が有効です。糸を通すことで歯間の隙間に挟まった歯垢が取れ、また歯に沿わせて動かすことで、歯ブラシでは落とせなかった部分の歯垢を除去することができます。さまざまな形状があるので、使いやすいものを探してみましょう。

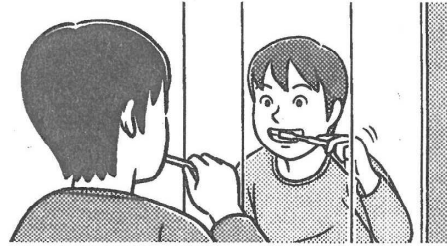
健康な歯を保つために

“だらだら食べ” をしません



食事の回数が多いほど歯垢はたまり、口腔内の酸性に傾く時間も長くなり、むし歯と歯周病のリスクが高まります。

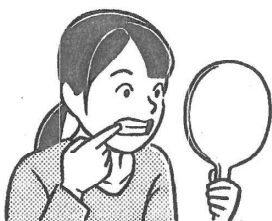
毎日の歯磨きは鏡を見ながら行います



歯垢が落ちているかどうか、歯肉の色や様子に変化はないかを確認しながら磨きます。

定期的に歯科医院へ行きましょう

セルフケア



プロケア



健康な歯を保つためには、自宅で行う歯磨きや歯肉の色のチェックなどのセルフケアと、歯科検診、歯垢や歯石を落とす歯のクリーニング、歯磨き指導などのプロケアが欠かせません。歯が痛くなってから歯科医院へ行くのではなく、定期的に歯科医や歯科衛生士に歯をチェックしてもらうことで、健康な歯を保つことができます。