



【令和4年度第3号】

11月8日発行

飯沼中学校保健室



★いい歯の日★

本日11月8日は、いい（11）歯（8）の語呂合わせて、「いい歯の日」です。いい歯でいるためには、毎日の歯みがき【セルフケア】と、歯医者さんでの定期的なケア【プロケア】が大切です。

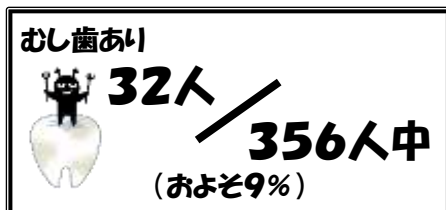


毎日の歯みがきはしっかりできていますか？歯が痛くなくても、定期的に歯医者さんに行って口内の様子を診てもらおうと安心です。

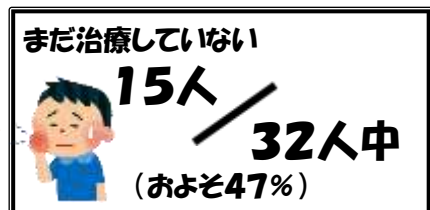
★受診状況～6月歯科健診の結果より～★

6月22日（水）の歯科健診の結果、むし歯ありと診断された生徒は356人中32人で、割合としては約9%です。全国平均は約34%ですので、飯沼中のむし歯保有率はだいぶ低いことがわかります。

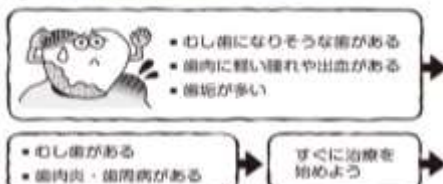
むし歯ありと診断された32人のうち、17人はすでに治療を終えています。まだ治療を終えていない15人は、むし歯の状態が悪化しているかもしれません。早めに受診をし、「結果のお知らせ」を学校に提出してください。



そのうち…



歯科健診の結果は？



今後の生活で気をつけること

- 食べた後は歯をみがこう
- 夜はとくに時間をかけてしっかり歯垢を取りのぞこう
- 歯と歯ぐきの境目を忘れずにみがこう
- みがき残しの多かったところは意識してみがこう
- 甘いものを食べすぎない



歯にもなついた人も、歯垢をしっかりと歯みがきで落とそう

★歯みがき講習会★

12月初旬、「歯みがき講習会」を予定しています。保健委員が、帰りの会の時間に歯みがきに関する講習会を行います。今、3年生の保健委員が一生懸命内容を考え、講習会の資料や原稿を作成しています。

素晴らしい講習会になるとと思いますので、楽しみにしてください。乞うご期待！



★^{かくかんせつしょう}“顎関節症”に注意しよう★

私たちの口にはさまざまな機能があります。その中でも、ものを食べて、咀嚼し、のみ込むという働きは、生命を維持するために重要な機能です。顎関節症を起こすと、あごが痛み、口がうまく開けず、咀嚼が困難になり、生活に大きな支障をきたします。

飯沼中学校でも、歯科健診の際に、口を開けた時に音が鳴ったり、痛みがあると言っている生徒が何人かいました。顎関節症の主な原因となる口元の筋肉のこわばりや緊張は、ストレスを減らして、マッサージやストレッチを行うことで予防・改善できるので、ぜひ覚えておきましょう。

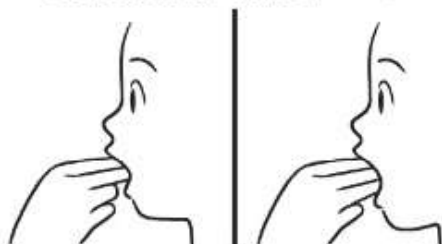
顎関節症の三大症状



顎関節症になると、口を動かすと顎周辺が痛んだり、口を大きく開けられなかったり、口を開けるとときに音が出たりします。

顎の筋肉をほぐそう

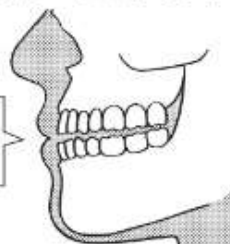
あなたは大丈夫？顎筋をチェック！



口を開けて、指が縦に何本入るか試してみましよう。2本以下の人は、顎が硬くなっています。

ふだんから口をリラックスさせよう

口は閉じているが
歯は接触していない



口を閉じていても歯が接触していない形が、リラックスしている良い状態です。

顎の緊張・こわばりに、マッサージとストレッチ

1～3を朝晩2セットほど行います。強い痛みが出るときは行わずに医師に相談しましょう。



1. 人差し指で8秒ほど咬筋をマッサージする。



2. 人差し指で8秒ほど側頭筋をマッサージする。



3. 上を向いて口を大きく開き、5秒ほどしたら閉じる。