



## 夏休み中の健康管理について

梅雨明け間近、暑さ厳しくなってきました。来週からいよいよ夏休みが始まります。体調管理を継続し、リフレッシュして新学期に会いましょう。夏休み中に勉強会や部活動など、学校や学校外で活動する際は、基本的にはこれまでで学校生活で行ってきた感染予防対策、熱中症予防対策と同じ対応をします。気持ちが緩んで体調を崩すことのないよう過ごしてくださいね。夏休みのしおりも確認してください。

### 以下の場合、自宅で過ごしてください

- ① 体温が37.5℃以上、発熱している
- ② 咽頭痛や咳、倦怠感など、風邪症状がある
- ③ ①・②消失後24時間を経過していない
- ④ PCR検査をする
- ⑤ 濃厚接触者となった
- ⑥ 新型コロナウイルス感染症にかかった
- ⑦ 同居する家族に①～⑥が当てはまる場合

### 活動時は健康チェック表を提出します

夏休み中も朝・夜の2回検温をします。朝の健康チェックは継続して行います。部活や学習など学校管理下で活動をする際は、担当の先生に健康チェック表を提出します。

夏休み中に健康チェック表が更新されます。終業式で配布したカードは紛失しないよう、大切に保管してください。2学期に全員提出ですよ。

### はしか予防接種について

将来、進学や就職で麻疹<sup>はしか</sup>の免疫獲得が条件となる場合があるので、今のうちに予防接種を受けることをお勧めします。現在定期接種として、就学前までに2回、MRワクチン(麻疹・風疹混合ワクチン)を接種することになっています。未接種の場合は、任意接種(有料)できますので、かかりつけ医に相談してください。

### 治療を済ませよう!

健診の結果、受診が必要との結果だった人は、夏休み中に治療を済ませましょう。各健診結果のお知らせや、保健カードで結果はお伝えしています。1学期は忙しくて行けなかった!という人、是非夏休み中に治療を済ませておきましょう。

## ブラッシング講習会がありました

「年々、顎関節や歯列咬合の異常が増えている。パッと見ただけでも、姿勢が悪い、顎の発達の向きがおかしいとわかる。」と健診時、歯科校医の大蔵先生がおっしゃっていました。直接、姿勢や噛み合わせの指導をしてもらった人が大勢いましたね。このような経緯もあり、今年度のブラッシング講習では、姿勢と歯の関係についてお話いただきました。

顎・顔の成長は女子で14歳、男子で17歳まで成長します。顎の成長不足のため、永久歯が生え揃ってくる<sup>と歯並びが崩れます</sup>。また『首が前に出る⇒猫背⇒顎が下を向く⇒舌が下方に落ちる⇒鼻呼吸では息苦しくなるため口呼吸となる⇒顔が縦に長くなる』の悪循環により、顔立ちが変化するという、何とも恐ろしいお話を頂きました。顎・顔が成長するためには、発育刺激が必要です。正しく噛むことで、顔の骨・筋肉に刺激が加わり成長を促します。まだ間に合う今のうちに姿勢を正し、鼻呼吸をし、よく噛むことを意識して過ごしましょう。

# こんな症状がありませんか？

- 笑ったときに上の歯茎が見える
- 大きく口を開けられない
- 猫背・反り腰
- ストレートネック
- いつも口がぽかんと開く
- 鼻呼吸できない
- 奥歯が生えきらない
- 口を閉じると顎に梅干しができる
- 噛み合わせたときに上の歯で下の歯が隠れる

当てはまる人、顎・顔の成長不全の可能性アリ



歯科衛生士，2019.10.Vol43 より引用

顎が前方向に成長すると顎がシャープに、鼻が高くなります。姿勢を正し、口を閉じる練習を意識的に行いましょう。口を閉じて過ごすと、唾液を飲み込む回数が増え、自然と上顎の筋カトレーニングにもなります。

咀嚼回数は、1食につき現代人が620回、それに比べて弥生時代は3990回だったそう。食生活の退化が起きている？

## 正しい食生活を心掛けて

- ①正しい姿勢で食べよう！
- ②前歯でかぶりついて・噛み切って食べよう！
- ③ダラダラと食べない！リズムカルによく噛んで食べよう！
- ④食材選びは噛むメニューを考えて！繊維質を増やし、煮込み過ぎない！
- ⑤水・お茶など、飲み物は食卓からなくそう！唾液を薄めない！食べ物を流し込まない！

## 歯垢染め出し・歯磨き後の感想

※歯みがきカードより

- ・歯と歯の間が汚れていたため、1つの歯を3ブロックに分けて磨くことを意識した。
- ・八重歯は磨きづらいけれど、歯垢が一番付くとわかったため、歯ブラシのつま先や、糸ようじを使った。
- ・自分では磨けていると思っていても、細かいところが磨けていないことがわかった。
- ・上の歯の内側が磨けていなかった。ブラシを横にして磨いていたから、縦にして重点的に磨くようにした。
- ・冊子に書いてあるポイントに沿ってよく磨き、糸ようじを使ってみたが、奥歯が全然綺麗にならなかった。
- ・むし歯が1つもないので、これからは鏡を見てしっかり磨き、歯を大切にしていきたい。
- ・前歯を使うことを意識していなかったため、固いものを食べたり、姿勢に気をつけたい。
- ・おやつ後も歯を磨きたい。甘いものやお菓子をダラダラ食べない。おやつは砂糖が入っていないものを選ぶ。
- ・歯並びが整っていない理由は、普段の姿勢が関係していると教わったので気をつける。
- ・歯茎と歯の境目に電動ブラシを当ててみた。磨きにくいところは、電動ブラシやデンタルフロスも使いたい。
- ・歯の並びが凹んでいるところに磨き残しが多かったため、歯ブラシの向きを変えたり、何回も磨いたりした。
- ・歯垢はむし歯と違い普通に見ただけではわからない。完全に落とすのは難しいが、磨きづらいところを注意して磨きたい。
- ・家に同じ染め出し液があるので、歯磨きをした後にやっていきたいと思う。力の加え方やブラッシングのやり方が書いてある（配布した）冊子を読んで、工夫していきたい。
- ・赤く染まった歯垢は、強く磨いてもあまり取れないけど、優しく丁寧に磨いた方がよく取れた。
- ・舌も磨く。口を少し開けて磨くと奥歯が磨きやすい。
- ・唇をあげて、歯茎をマッサージするように磨いた。
- ・部分用の歯ブラシで歯の裏側や窪みの歯垢を落とした。これからは部分用歯ブラシも使って丁寧に磨きたい。
- ・自分は姿勢が悪いので、舌の位置（上顎につける）に気をつけ、意識して改善していきたい。



講習会の話+αで、自宅にあるものを工夫して使っている生徒が多数！積極的な姿勢が素晴らしいですね！