

# ほけんだより 11月

揖保川中学校  
保健室  
2020年11月6日

## 11月8日はいい歯の日

10月には、歯科検診がありました。検診の結果、歯医者さんに行ってくださいというお知らせをもらった人もたくさんいますね。むし歯は放っておくと、どんどん進行してしまいます。早めに受診して治療をしてもらいましょう。さて、今回は歯科検診で校医の稲田先生が皆さんの歯を診ておっしゃっていたことを2つ紹介します。

### ①顎関節症を予防しよう！

検診の時、「口を開けたときに痛みがあったり、音が鳴ったりしませんか？」と聞かれましたよね。顎関節症になると、口を開けた時に痛みを感じたり、音が鳴ったりします。時には、口が大きく開けられなくなることもあり、食事や会話に支障をきたすこともあります。そんな顎関節症ですが日常の何気ない行動が原因となっていることがあります。

#### 顎関節症予防のポイント

##### 1. 噛み合わせに問題がある場合は治療をする

むし歯、歯周病、抜けている歯の治療を受け、出来るだけ左右同じように噛むことができるようになります。

##### 2. くいしばり、歯ぎしりをしないようにする

物を食べる時以外は、上下の歯を接触させないでわずかに離しておきます。ストレスが溜まっていると無意識に歯を食いしばっていることもあるのでストレスを溜めないことも顎関節症予防の一つです。

##### 3. 頬杖をついたり、うつ伏せで寝ない

いずれも顎関節に大きな負担をかけます。授業中やテレビを見ている時などに頬杖をついていませんか？姿勢が悪くなるだけでなく、顎にも影響を与えるので気をつけましょう。



日に日に寒さが増し、冬の訪れを感じますね。冬は空気が乾燥し、感染症が流行しやすい季節です。

新型コロナウイルス感染症はもちろんインフルエンザや風邪など様々な感染症に注意が必要です。手洗いうがいや除菌などの基本的な感染症対策に加えて、今年の冬は特に「無理をしない」ことを心掛けてほしいと思います。体調が悪いにも関わらず「これくらい大丈夫だろう…」と無理に外出をすることで、感染症を拡げてしまうかもしれません。体調が悪いときは無理せず自宅で休養しましょう。

また、体調不良の人に対して、心無い言葉をかけるのはあきらかな差別行為です。

自分の言動を改めて振り返りましょう。



### ②歯肉炎に要注意！

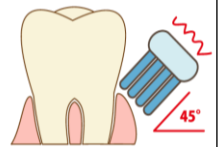
歯科検診の結果のお知らせのGOの項目にOがついていた人がいると思います。GOとは、歯茎に軽い炎症がみられる状態を指します。歯茎に炎症が起こると歯茎の腫れや痛み、出血などがみられます。GOにOがついていなかった人も鏡などを使って自分の歯茎の状態をチェックしてみましょう。

歯肉炎を放置していると将来、歯周病へと進行します。歯周病になると歯を支える土台の骨が溶け、歯が抜け落ちてしまいます。そうならないためにも今から、健康な歯茎をキープすることがとても重要です。

#### 健康な歯茎を保つポイント

##### 1. 歯の磨き方を見直す

力を入れてゴシゴシ磨いていませんか？力の入れすぎは炎症の原因にもなります。ブラッシングの圧力は、手の甲に歯ブラシを当てて、毛先が広がらない程度の力が目安です。また、歯と歯茎のスキマの汚れを落とすために45度の角度で磨くことも意識しましょう。



##### 2. 歯ブラシの使用期限を守る

毛先が開いた歯ブラシを使い続けていませんか？せっかくしっかり磨いても、古くなった歯ブラシでは十分に汚れを落とすことができません。

歯ブラシの交換は1日3回のブラッシングで“約1ヵ月”が目安です！月が替わったら歯ブラシを新しくするというルールを決めておくこと忘れず交換できますよ。

##### 3. 定期的に歯医者さんに行く

毎日きちんと歯磨きをしていても取り切れない汚れが残ってしまいます。

定期的に歯医者さんで歯茎の状態をチェックし、必要であればクリーニングをしてもらいましょう。

