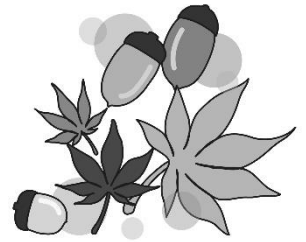


ほけんだより

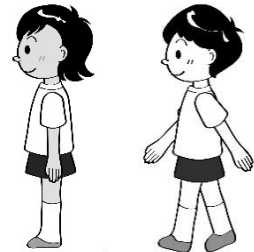


令和元年11月18日
練馬区立南が丘小学校
保健室

11月8日の立冬が過ぎ、暦の上では冬が始まりました。気持ちがいよいよ秋晴れの日が多いですが、これから本格的な冬が来ます。空気が乾燥して、かぜやインフルエンザが流行してきます。睡眠をしっかりとることや栄養バランスのよい食事、運動などの生活習慣、手洗い・うがいをきちんとし、今のうちから予防していきましょう。

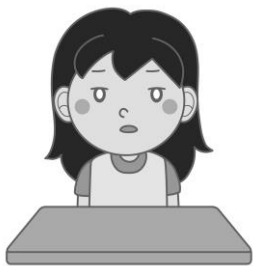


11月の保健目標 よい姿勢で生活しよう



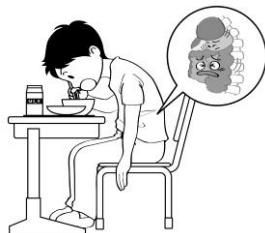
姿勢が悪いと・・・

視力が低下する



ノートや本に顔を近づけすぎると、視力が低下して、遠くが見えにくくなってしまいます。

胃や腸の働きが悪くなる



悪い姿勢でいると、内臓を圧迫して、胃や腸の働きが悪くなり、下痢や便秘になってしまいます。

首や肩、腰に負担がかかる



悪い姿勢は首や肩、腰に負担がかかり、肩こり、頭痛、腰痛の原因になってしまことがあります。

集中できない

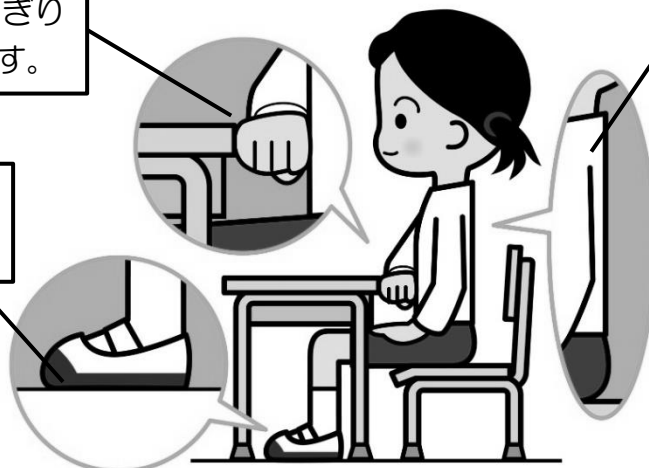


内臓が圧迫されて血の流れが悪くなると、酸素が脳まで十分に届けられなくなり、集中できなくなることがあります。

よい姿勢で座りましょう

机とお腹の間は、にぎりこぶし1つ分あけます。

両足の裏全体を床につけます。



いすに深く座り、背筋をのばします。背もたれには寄りかかりません。

本やノートを見るときは・・・

目と机の上の間は30cm程度離すのがちょうどよい距離です。これは、手のひらを広げて2つならべたくらいの距離です。



未来の自分のために、めざせ8020



80歳になっても自分の歯が20本以上あることを表しているのが8020です。歯が20本以上あれば、よくかめます。つまり、いつまでも自分の好きなものを楽しんで食べられるのです。そのためには、「毎日のていねいな手入れ」を頑張ってください。

歯をなくす原因1位は歯周病

大人が歯を失くす原因の3割がむし歯です。歯周病はそれを超える4割です。歯周病は子供にも増えています。

歯周病の原因は？

歯垢の中には歯周病菌がいます。酸素が嫌いな歯周病菌は、歯と歯ぐきの中に入り込み、歯ぐきを攻撃して炎症を起こします。これが歯周病です。進んでいくと、歯と歯ぐきの中の溝（歯周ポケット）はどんどん深くなります。

最後には歯を支える骨まで溶けてしまい、歯を失ってしまいます。

健康な歯ぐき



ピンク色でひきしまっている

歯周病かも



歯ぐきが腫れて歯周ポケットができています

将来を変える歯みがき！

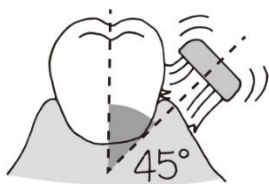
歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれています。「歯肉炎」は歯ぐきのはれて、歯と歯の間に少し溝ができた状態です。

歯を支える骨が溶け始めると「歯周炎」



歯肉炎は歯みがきで治ることも

- ① ななめ45度に歯ブラシを当てる



- ② 鉛筆の持ち方で力を入れすぎない



手の爪を歯に見立ててみがいてみてください。痛くないくらいの軽い力でみがきます。

- ③ 歯ブラシ以外の必需品は「鏡」



みがき残しをチェック

歯の健康管理3つの「前」

みがく前



歯ブラシを確認してください。後ろから見て毛先がはみ出していると、歯に毛先がきちんと当たらず、汚れが落とせません。毛先が開いていたら、歯ブラシを交換してください。歯ブラシ交換の目安は1か月です。毛先が開いていなくても交換して、清潔な歯ブラシを使いましょう。

寝る前



寝ている間は唾液の量が少なくなるため、細菌を洗い流す働きが低下し、口の中の細菌が増えます。そのため、寝る前に歯をみがかず汚れた（細菌）が残っていると、むし歯や歯周病になる危険が高くなります。寝る前は、必ず歯をみがきましょう。

痛くなる前



将来、自分の歯を残すために、痛くなくても定期的に歯科医を受診しましょう。そうすることで、むし歯や歯周病になる危険を減らすことができます。また、むし歯や歯周病を早く見つけることで、早く治療することができます。