

HEALTHY LIFE



平成30年11月1日

仙台市立生出中学校
No. 7

11月の健康目標ー姿勢をよくしよう！歯周病の予防を心がけよう！

11月8日はいい歯の日。口の中が健康かどうか、普段のお手入れ次第です。むし歯や歯ぐきの病気を、毎日のていねいな歯磨きで予防しましょう。

歯磨きが終わったら、鏡の前でチェック

- 食べ物のかすや汚れが残っていませんか？
- 歯と歯ぐきの間に白っぽいもの(歯垢)が付いていませんか？
- 歯と歯の間の歯ぐきが丸くなっていませんか？
- 歯ぐきに、赤く腫れているところはありませんか？



歯周病とは？

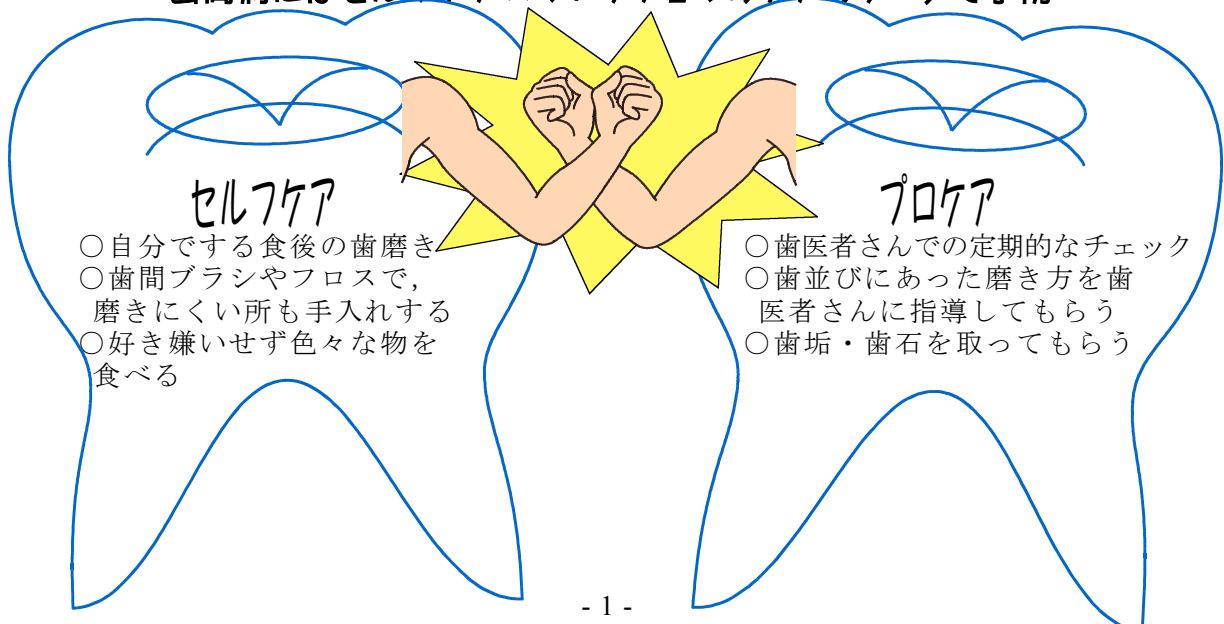
歯と歯ぐきの間に歯垢が溜まり、歯ぐきに炎症を起こしてしまう病気です。最初は歯ぐきから血が出たり、腫れたりしますが、最終的には周りの骨まで溶けて、歯が抜け落ちてしまいます。

歯周病〇×クイズ

質問	回答欄	解説
Q1 大人になる病気だよ？		歯周病の初期段階「歯肉炎」にかかっている中学生が増えています。歯肉が腫れていたり、歯を磨くと血が出たりしていませんか？歯肉炎を放っておくと、歯周病に進行します。
Q2 むし歯ほど怖くないでしょ？		大人が歯を失う原因の第1位はむし歯ではなく、歯周病です。また、歯周病菌もむし歯菌と同じように血液に入り込んで全身を巡り、脳梗塞や心臓病の原因になる事が分かっています。
Q3 歯周病は治るから大丈夫？		骨まで溶けてしまった歯は二度と取り戻せません。歯ぐきが腫れている歯肉炎の時点で、歯垢・歯石を除去し、進行をストップさせなければいけません。
Q4 たばこって口の健康に関係するの？		喫煙は歯周病になる可能性を高めます。自分が喫煙していなくても、他の人が数たばこの煙で、歯周病になりやすくなる事が分かっています。

正解: Q1:× Q2:× Q3:× Q4:○

歯周病にはセルフケア×プロケア2つのケアのタッグで予防



どうして姿勢を良くするの？

まず自分の状態に気付いて直すところから始めましょう。

《姿勢が良いと》

内臓が圧迫されず、肺に酸素がたくさん取り込める

→内臓や脳が良く働く

教材やノートと程よく距離が保てる

→視力低下を防ぐ

身体がゆがんだり猫背になったりしにくくなる

→見た目がきれいになれる



猫背とは	背骨の理想的な形である「ゆるやかなS字カーブ」が崩れ、背骨が背中側の側に強くカーブした状態。 猫背の位置によって首猫背・背中猫背・腰猫背・腹猫背と体にかかる負担がかわるため、それぞれに特徴的な健康上の問題が生じる。人によってはどれか1つではなく、2つ3つの猫背を併せ持つ人もいる。
------	---

姿勢の改善のために

①体に染みついた間違った姿勢の記憶を消すこと ②正しい姿勢を体に覚え込ませること

首猫背と背中猫背の改善策

○ キャットレッチをこまめに繰り返す（回数は1時間おきに2回ずつなど）

キャットレッチのやり方

- ① 手のひらが上を向くように尻の後ろで指を組む
- ② 胸を開くように、肩を目いっぱい後ろに引く
- ③ 肩を引いたままアゴを引っ張り上げるように頭を後ろに倒し、組んだ手を斜め下に引くように伸ばす
- ④ そのままの姿勢で3つ数えてから頭を起こし、肩の力を抜く

※ 呼吸は、肩を引く時は鼻から息を吸い、頭を後ろに倒しながら口から「フー」と細く息を吐き続ける

[注意点] ・ 首を傷めるので肩を十分に引いてから頭を倒すことと、腰を反り過ぎないこと

・ 頭を倒すのが辛い人は肩を引くだけに留めること



○ 枕が高い人は枕をなるべく低くする必要があり、バスタオルをたたんだものを枕代わりにして、段階的に低くすることをお勧めする。

腰猫背の改善策

○ 「立て座」(骨盤を立てて座る)を行う

立て座のやり方

いすに座る際は、背もたれに対して前かがみのまま、しっかりお尻を引き、上体を起こす

背もたれが骨盤を立てた状態で支えるので、腰を丸めずに座ることができる。ただし、傾いた背もたれのいすに背中まで寄りかかると、ふんぞり返ってしまうので、注意すること

床に腰を下ろす時も、寄りかけられる場所を探し、前かがみになり、お尻を目いっぱい引いて体を起こすこと、骨盤を立てたまま座ることができる

腹猫背の改善策

○ 壁に背中を合わせて立ち、腰を壁に押しつける練習を1日10回行う

腰を押しつけたまま、ゆっくりと深呼吸を2回する

はじめはかかとを壁から20cmほど離れた所から始め、楽に押しつけられるようになったら少しずつかかとと壁の間隔をせばめていく。最後には、かかとが壁につけてできるようになるまで練習する

その際、ひざが曲がらないように注意する