

# 郡高保健だより

2024年10月  
奈良県立郡山高等学校保健室

秋の風を感じ、朝夕は少し肌寒いと感じる季節になってきました。2学期になり、文化祭や修学旅行、球技大会などで忙しかった日々も少し落ち着いてきた頃だと思います。

とても過ごしやすい時季になって、少し気持ちを切り替えて「なにかを始めてみよう!」と考えている人もいるのではないのでしょうか。新しいことをする前、ちょっと止まって深呼吸をしてみましょう。きっといい方向に進んでいきますよ♪



少し早いですけど・・・  
健康的で丈夫な歯があれば、  
すてきな未来が待っている☆☆

はっきりとした発音や  
豊かな表情

治療費や時間の節約



全身の健康に繋がる

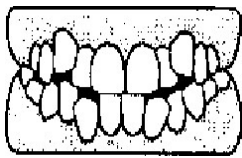
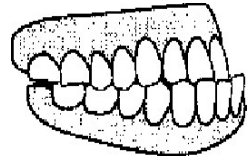
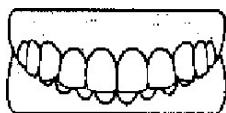

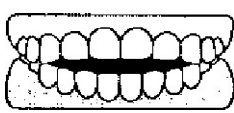
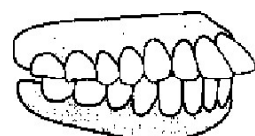
体にも力が入る

QOLの向上



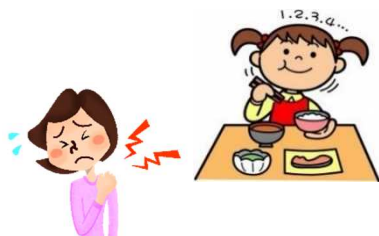
あなたは  
どのタイプ?

歯並びチェック!

<p>そうせい 叢生(乱ぐい歯)</p> <p>歯が顎に入りきらないで ガタガタに生えている</p> 	<p>かがくぜんとつ うけぐち 下顎前突(受け口)</p> <p>前歯が反対にかんでいる</p> 
<p>かがいこうごう 過蓋咬合</p> <p>前歯のかみ合わせが深い</p> 	<p>くうげきしれつ 空隙歯列(すきっ歯)</p> <p>歯間に隙間がある状態 すきっ歯と呼ばれる</p> 
<p>かいこう 開咬</p> <p>奥歯でかんでも前歯が 当たらない</p> 	<p>じょうがくぜんとつ 上顎前突(出っ歯)</p> <p>出っ歯と総称される</p> 

## 歯科矯正のメリット・デメリット

### メリット



- ◎ 食べ物がよく噛めるようになる
- ◎ 見た目や咀嚼だけでなく、全身のバランスにも影響が出やすい
- ◎ かみ合わせがよくないと、肩こりなどにも影響がある
- ◎ 口の周りの筋肉や唇にクセがつくと口呼吸の一因となる
- ◎ 発音が改善する
- ◎ むし歯や歯周病の予防になる
- ◎ 見た目がきれいになり、笑顔に自信がもてる

### デメリット



- ◎ 治療期間が長い
- ◎ 保険がきかないため、高額
- ◎ 歯を動かすため、痛みが伴う
- ◎ 丁寧な歯磨きができていないとむし歯になりやすい
- ◎ 永久歯を抜かないといけないときがある

## 学校での定期健康診断、受ただけで終わっていませんか？

「検診の結果、受診勧告書をもらっていないし…」 「日常の生活で特に困っていることもないし…」 私は大丈夫。と油断しては大変！ 定期的な検診の習慣をつけることが健康への第一歩です。

学校に在籍中は年に一度の健康診断がありますが、特に歯科については卒業するとその後、異変を感じない限り、歯科医を受診する人は減るといわれています。

しかし、気づかないうちに病が進行していたり、思わぬ健康被害をもたらす原因になっていることもあります。

「歯は一生もの」幼い頃から大切に育ててきてもらった両親からの贈りものです。

社会人第一歩として、「何を食べるか」も重要ですが、「毎日おいしく食べる」

丈夫な歯を守っていくことも大切です。



～定期健康診断の結果、医療機関受診勧告書をお持ちの方へ～

※ 夏休み期間中に医療機関での受診を終えて、受診結果の用紙をまだお持ちの方は、保健室に提出しに来てください。