

保健だより 11月

気温が下がり空気が乾燥してくると流行するのがカゼ。寝不足や食事抜きなどの不摂生をしているとカゼやウイルスから好かれる身体になってしまいます。本格的なシーズンを前に今からカゼやウイルスに負けない身体づくりを意識した生活をしましょう。



いい くうき ・11月9日は「換気の日」

寒くても換気で、コロナ・かぜ・インフルエンザを予防しよう！

「換気・手洗い・マスク・うがい」は、新型コロナウイルスやこれからの季節に流行するインフルエンザ・かぜなどの感染症予防の基本です。



健康な生活を見直す 11月の「いい日」

いい は ・11月8日は「いい歯の日」



かがりつけ歯医者をもちましょう

むし歯や歯周病の治療だけじゃない！ 予防のために、プロによるメンテナンスやセルフケアのアドバイスを受けたり、スポーツ用のマウスガードを作ったり…。お口の健康保持は全身のケアにつながります。



笑顔に自信



パフォーマンス向上



相談だー！ 歯医者さんに

11月8日は
いい日

おいしく食べる



感染症予防



いい といれ ・11月10日は「トイレの日」

*トイレをきれいに使おう！

- ☆使用後はちゃんと流そう！
- ★汚したら自分で簡単に掃除を！
- ☆手洗い場に髪の毛を落とさないようにしよう！
- ★最後の人は電気を消そう！



和式トイレや男子用トイレは



汚してしまったら



洋式トイレはフタをして流す！ (感染防止対策)



STOP! 歯肉炎

1日1回は、時間をかけて

半年に1回、歯科医院へGO



鏡も使って、みがき残しもチェック！
おすすめのタイミングは、寝る前です



毎日の歯みがきで取り切れない
汚れを落としてもらいましょう

いい ひふ ・11月12日は「皮ふの日」

皮ふは、外部の刺激（病原体・紫外線など）から体を保護しています。冬の寒さや乾燥した空気は皮ふの大敵です。栄養バランスのよい食事や十分な睡眠など、生活習慣で皮ふを元気にしよう！ 手洗いのあとに手をぬれたまま



にしていると手荒れの原因にもなるし、雑菌がつきやすくなります。すぐに清潔なハンカチで拭きましょう。ハンカチとティッシュは必需品です！

体や心からの危険信号“顎関節症”に注意しよう

指導／日本大学 松戸歯学部 教授 小見山 道 先生

私たちの口には様々な機能があります。その中でも、ものを食べて、咀嚼し、飲み込むという働きは、生命を維持するために重要な機能です。顎関節症をおこすと、あごが痛み、口がうまく開けず、咀嚼が困難になり、生活に大きな支障を来します。

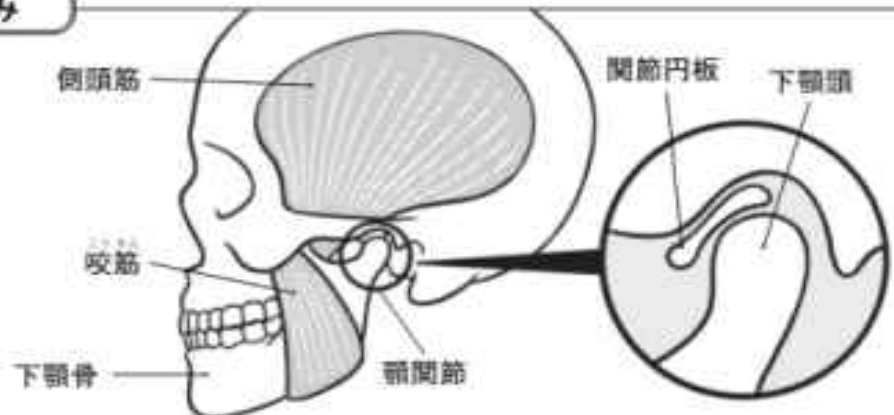
顎関節症の主な原因となる口元の筋肉のこわばりや緊張は、ストレスを減らして、マッサージやストレッチを行うことで予防・改善できるので、ぜひ覚えておきましょう。

顎関節症の三大症状



顎関節症になると、口を動かすと顎周辺が痛んだり、口を大きく開けられなかったり、口を開けるときに音が出たりします。

顎の仕組み



顎関節症は、耳の前にある顎関節部に異常があって痛みや音を生じる場合と、顎を動かす筋肉である側頭筋や咬筋がこわばって口が開きにくくなり、痛みを生じる場合とに分かれます。筋肉のこわばりであれば、ストレッチなどで改善することができます。

食べて健康！季節の野菜・くだもの

レンコン／かき

●レンコン
ビタミンCが多く、疲労回復が予防に効果。最近では、アレルギー症状にも効果があることがわかった。



●かき
カリウムが含まれ、高血圧や長時間の運動による筋肉のけいれんを防ぐ効果がある。カロテンとビタミンCが多く、疲労回復・カゼの予防・ガン予防・老化防止に効果。かきは葉にもビタミンCが多く含まれている。



顎関節症の原因

1) 外傷



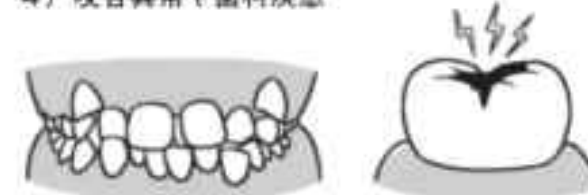
2) かみ締め癖や歯ぎしり



3) ストレスによる筋肉の緊張



4) 咬合異常や歯科疾患

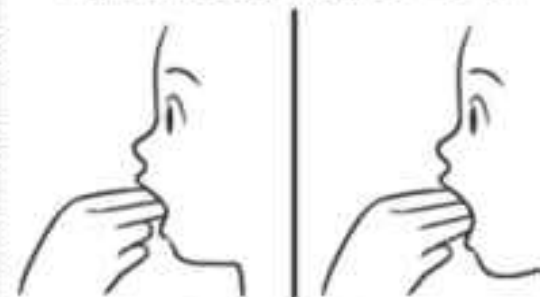


顎関節症の原因はさまざまで、いくつかの要因が複合して起きることが知られています。多くの人の原因となるのは、かみ締め癖や、ストレスによる筋肉の緊張やこわばりです。

少年写真新聞社 高校保健ニュースより

顎の筋肉をほくそう

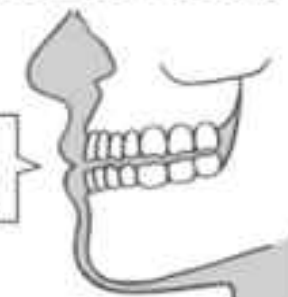
あなたは大丈夫？顎筋をチェック！



口を開けて、指が縦に何本入るか試してみましょう。2本以下の方は、顎が硬くなっています。

ふだんから口をリラックスさせよう

口は閉じているが歯は接触していない



口を閉じていても歯が接触していない形が、リラックスしている良い状態です。

顎の緊張・こわばりに、マッサージとストレッチ

1～3を朝晩2セットほど行います。強い痛みが出るときは行わずに医師に相談しましょう。



1. 人差し指で8秒ほど咬筋をマッサージする。



2. 人差し指で8秒ほど側頭筋をマッサージする。



3. 上を向いて口を大きく開き、5秒ほどしたら閉じる。