

# 11月のほけんがより

盛岡となん支援学校 保健室 R4.11月

小春日和ということばを聞いたことがありますか？小春日和と聞くと春のこのように感じますが、冬のはじめ、ちょうど11月頃のおだやかな天気を意味します。太陽がポカポカとあたたかい日は、何だか心もほっこりしておだやかに過ごすことができるように感じます。



寒さの本番を迎える前の気持ちのいい小春日和に、みなさんは何をして過ごしますか？

きょうは何の日？

記念日を見る

11月

<p><b>1日</b> 点字の日 日本語の点字が誕生したのは、1890年。</p> <p><b>1日</b> いい姿勢の日 正しい姿勢で勉強すると集中力アップ！</p> <p><b>8日</b> いい歯の日 「受診のおしらせ」をもらった人は、早めに歯医者さんへ。</p>	<p><b>9日</b> 換気の日 2カ所を開けて、空気の通り道を作りましょう。</p> <p><b>19日</b> 世界トイレの日 みんなが気持ちよく使うために、できることは？</p> <p><b>26日</b> いい風呂の日 ぬるめのお湯でリラックス。</p>
--	--




## 11月8日はいい歯の日です 歯からのお願いです

簡単には  
取りかえられません



髪やツメは切っても伸びますが、永久歯は一度しか生えてきません。悪くなってから治したり交換したりするのではなく、日頃から丁寧にケアしてください。

いつもきれいに  
してください



食事に含まれている糖分は、むし歯菌の大好物。食べ物のカスを口に残さないよう、フロスや歯間ブラシなども使って、きちんと取りのぞいてください。

ときどき  
プロの手も借りてください



早期発見、早期治療が健康な歯を守るカギ。また、歯の表面に付着した歯垢は、自分では除去できません。定期的に歯医者さんで診てもらいましょう。




続けよう感染症対策





寒くなるにつれ、咳や鼻水などの風邪症状のある児童生徒が本校にも増えてきました。

こまめな手洗いや人混みを避ける、換気をするといった基本的な感染症対策を続けていきましょう。

また、夜ふかしをしない、バランスよく食べる、軽い運動をする、ストレスをためないようにする、などといった生活習慣も重要です。

大切なのは、早めの対策。本格的に寒くなる前に生活習慣を見直しましょう。

# 体や心からの危険信号“顎関節症”に注意しよう

がくかんせつしょう

指導／日本大学 松戸歯学部 教授 小見山 道 先生

私たちの口にはさまざまな機能があります。中でも、ものを食べて、咀嚼し、の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。顎関節症を起こすと、顎が痛み、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。

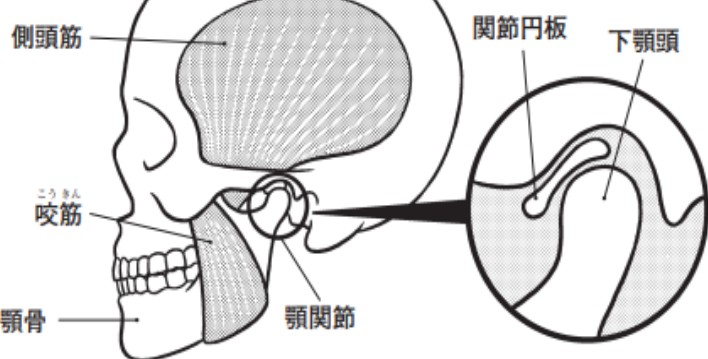
顎関節症の主な原因となる口元の筋肉のこわばりや緊張は、ストレスを減らして、マッサージやストレッチを行うことで予防・改善できるので、ぜひ覚えておきましょう。

## 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。

## 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。

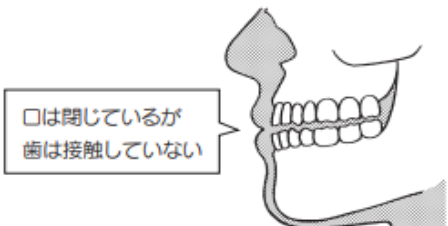
## 顎の筋肉をほぐそう

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本以下の人は、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。