

11月になり昼夜の寒暖差が厳しくなってきました。寒い日こそ温活を生活に取り入れてみてはいかがでしょうか？11月26日は「いい風呂の日」☺ ①入る前後にコップ1杯の水部補給 ②入る前にかけ湯をする ③お湯の温度は40℃前後で。からだもこころもぽかぽか健康的に過ごせるよう、いろいろな温活を試してみてください。

## 11月の予定

学校環境衛生検査（空気検査・照度検査）

担当：学校薬剤師 白井先生（さくらみや薬局）

### 検査項目

- ① 空気検査 教室の2酸化炭素濃度を測定
- ② 照度検査 教室が勉強しやすい明るさか測定

## 11月9日はいい空気の日

**新** 鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。



## 11月8日はいい歯の日 やってない？口の悪習慣



### おくちポカン

ポカンと口を開けるクセ。出っ歯の原因や顔の形に影響を及ぼすほか、顔周りや舌の筋力が低下し滑舌が悪くなることもあります。

口を閉じられない人は、もしかしたら鼻炎や扁桃炎かもしれません。

マスク生活で緩んだ口元を引き締めましょう！



### 頬杖・うつぶせ寝

頬杖をつくクセ。小さな力でも毎日続けることで、頬杖に押されて歯並びや顎の変形につながります。

歯科矯正で歯にかかる力は数十グラム～百数十グラム。しかし、頬づえで約2Kg、うつぶせ寝で約4.4Kgの力が加わると言われています。

習慣を治すには、まずは自覚することから・・・。



### 口呼吸

鼻呼吸ではなく、口呼吸してしまうクセ。口の中が乾いてしまい、菌が繁殖しやすくなるため虫歯や風邪などの病気にかかりやすくなります。

また、喉や口の渇きは交感神経を刺激して寝つきが悪くなることや、体の冷えなどで免疫力が下がる原因にもなります。



### 爪噛み

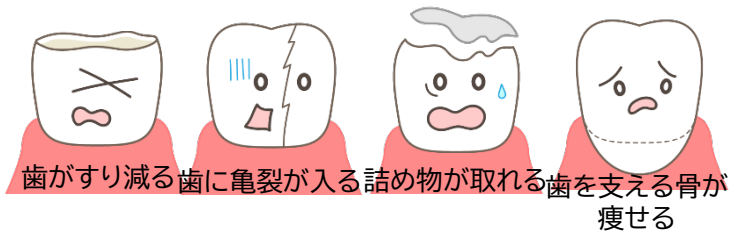
爪を噛むクセ。爪噛みは出っ歯・受け口を助長することや、歯や歯茎に余分な負担がかかる原因に。

大人になってもやめられない人も中にはいます。ストレスや何かしらのきっかけから習慣となっているなど人それぞれ。自分に合ったクセの直し方を見つけましょう。

# 8020運動

～80歳になっても20本以上自分の歯を保とう～

## 歯ぎしりが与える影響・症状



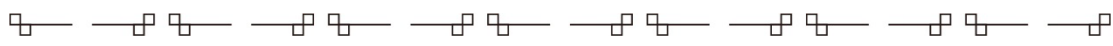
無意識のうちに歯を食いしばったり、こすり合わせたりしてしまうなど、上下の歯が不必要に接触している状態を歯ぎしり（ブラキシズム）といいます。歯ぎしりの影響は歯だけではなく、顎関節症や肩こりなどの原因にもなります。歯ぎしりの原因はストレスなど人それぞれ。根本的な原因から対処をしましょう。

## 歯ぎしりの種類

- ① グラインディング ② クレンチング ③ タッピング



**お家でできること**  
 ① 日常生活の注意点  
 唇や頬、あごなど口周りの力を抜く／かみ合わせていることに気づいたらすぐ離す  
 ② 寝るときの注意点  
 高い枕は噛みしめやすくするため避ける／横向きなど、顎に力が入りやすい体勢は避ける  
 ③ 食事の時の注意点  
 左右均等に少しずつ噛む



口を閉じているとき、無意識に上下の歯を軽く持続的に接触させるクセのこと。

本来リラックスした状態では上下の歯の間には2～3mm程度の隙間が。顎は顎関節でぶら下がっているだけなので筋肉に力が入っていなければ歯と歯が離れているのが自然です。

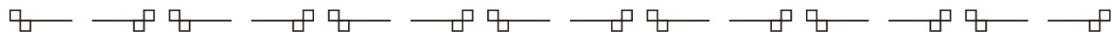
食事・会話の時以外は歯を噛みしめないように注意しましょう。

## 歯列接触癖

(TCH: tooth contact habit)



**注意!**  
 上下の歯の接触時間  
**1日20分**



歯を大切にしよう

おねがい ～歯科受診は済みましたか？～

わかるかな?

## 歯のクイズ

Q. 歯の定期健診の頻度は?

- ① 3カ月に1回
- ② 1年に1回
- ③ 3年に1回



虫歯や歯周病の進行は早いので、年に1回の受診では手遅れになっている場合も。虫歯がなくてもこまめな受診を。

A. ① 3カ月に1回

1学期歯科検診の結果、受診が必要な結果だった人は歯科を受診し適切な治療や指導を受けてください。

### 受診対象

「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」の受診のすすめに○印がある人

### 受診時期の目安

夏休み中としていましたが、今年度中に治療を済ませましょう。

「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」下部の受診結果の欄にお医者さんの所見を記入してもらい、受診後、保健室へ提出しましょう。

