

# 保健だより

2023年度 No.8 徳島県立城南高等学校

11月になり、だんだん秋の深まりを感じるようになりました。朝晩は冷え込み、暗くなるのも早いですね。体調を崩しやすい時期ですが、生活リズムを整えたり、衣服の調節をしたりして気温の変化に備えましょう！



皆さんは普段から正しい歯みがきができていますか？歯は一生ものです。自分の歯並びや磨き方のクセを知り、磨き残しなく磨けるようにしましょう。毎日の積み重ねが歯のみならず全身の健康につながります！

## ～正しい歯みがきのポイント～

歯垢（プラーク）をしっかりと取り除こう！

歯垢（プラーク）は生きた細菌のかたまりで、むし歯・歯周病などの原因となります。乳白色で歯と同じような色をしており、舌で触るとザラザラした感触があれば、それは歯垢（プラーク）です。

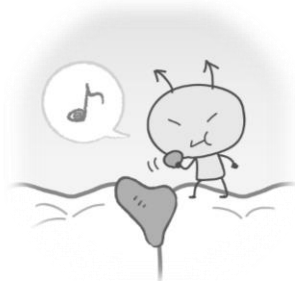
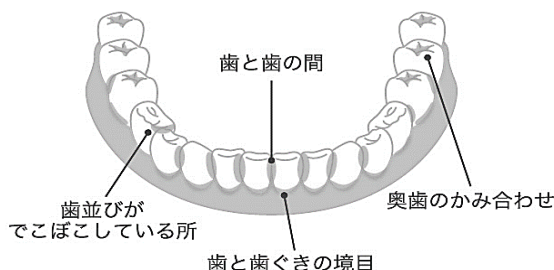
歯垢（プラーク）は、水に溶けにくく粘着性があるため歯の表面に付着し、うがいでは取り除くことができません。歯みがきの目的は、この歯垢（プラーク）を取り除いてむし歯や歯周病などにならないようにすることです。

特に、「歯と歯の間」、「歯と歯ぐき（歯肉）の境目」「かみ合わせの面」などは、歯垢（プラーク）がつきやすいところです。歯ブラシの毛先を届かせるように意識して歯磨きしましょう。

### 歯垢（プラーク）が残りやすい場所をチェック

歯垢（プラーク）が残りやすい場所をチェックして、取り除くようにしましょう。

- 歯と歯の間
  - 奥歯のかみ合わせ
  - 歯と歯ぐきの境目
  - 歯並びがでこぼこしている所
- 生えている途中の歯などは、より丁寧に歯みがきしましょう。



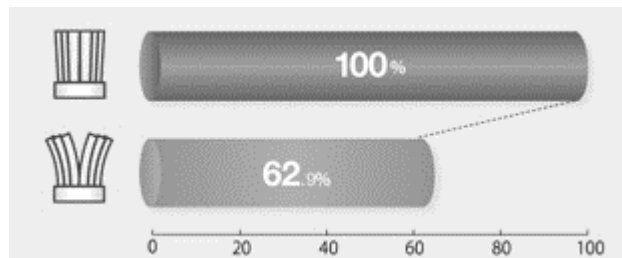
### ★歯みがきアイテム選びも重要

歯ブラシは毛先が開くと、歯にきちんと当たりにくくなり、効果的に歯垢（プラーク）を落とせません。

歯ブラシは1か月に1本を目安に交換しましょう！

また、人によって歯の形や歯並びは違いますので、自分の歯の状態に合わせて、適切な硬さ、形の歯ブラシを使いましょう。

歯ブラシ植毛部の開き具合と歯垢（プラーク）除去率



※（公財）ライオン歯科衛生研究所調べ

※日本小児歯科学会 1985

### ★フッ素配合歯みがき剤で、再石灰化を促進

歯みがき剤は歯の再石灰化を促す「フッ素」を配合したものがおすすめです。

フッ素配合歯みがき剤は、歯垢（プラーク）の除去だけでなく、再石灰化により、酸で溶けた成分を歯に戻して修復してくれます。

引用：LION 予防歯科から生まれたクリニカ

# これで健康力UP！生活習慣改善ポイント！

皆さんは、勉強中、「姿勢が悪い！」と言われたこと、感じたことはありませんか？  
正しい姿勢で座ると、代謝や集中力が上がります。少し意識して過ごしてみましょう！

## 良い姿勢で健康に過ごそう！

1つでも当てはまったら  
姿勢が悪くなっているかも  
しれません。

こんなことをしていませんか？

- 足を組む
- 肘をついて座る
- 寝転んで本を読む
- スマホを見る時間が長い
- いつも同じ側でカバンを持つ



悪い姿勢をしていると…

### 体の不調の原因になる

お腹が圧迫されることで、血流や内臓の働きが悪化して、胃潰瘍などの病気や便秘の原因になることがあります。



### 心の不調の原因になる

姿勢が悪いと自律神経が乱れて、気分の落ち込みの原因にもなります。不調が続くとうつ状態にもなることがあります。



## 良い姿勢になろう！

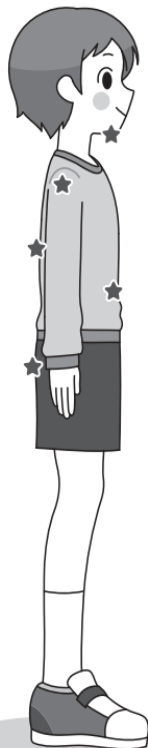
良い姿勢をしていると…

### 代謝が上がる

血流や内臓の働きが改善され代謝が良くなります。すると、体がやせやすくなったり、肌がきれいになります。また、疲れもたまりにくくなります。

### 集中力アップ

背中が丸まっていると呼吸が浅くなって、脳に酸素が届きにくくなります。姿勢が良いと、脳に十分に酸素が届いて、集中力が上がります。



立っているとき

★Check! ☑

- あごを引く
- 肩の高さをそろえる
- おへその下に力を入れる
- 背筋を伸ばす
- お尻の穴を締める



座っているとき

★Check! ☑

- あごを引く
- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰をかける
- おへその下に力を入れる
- 足を床につける

良い姿勢を心掛けて、元気に過ごしましょう。