

「歯科検診」を通して、歯医者さんからのアドバイス！

4月19日から、本校校医である「おさむファミリー歯科クリニック」の先生方による歯科検診を実施しています。普天間中学校の生徒の皆さんが歯と上手に付き合うためのアドバイスをいただきましたので紹介します。

アドバイス1 プラークコントロールをする。

ていねいな歯磨きや歯医者さんで歯垢(しこう:プラーク)を除去する)

→ 今、除去しないと、将来、虫歯や歯周病等になり、高額な治療費に・・・

アドバイス2 鼻呼吸をする。

口呼吸の生徒が多いので鼻呼吸を心がける

→ 鼻呼吸にすることで、空中に浮遊している、ウイルス等の進入を防ぐことができインフルエンザ等に感染しにくくなる。特に受験生は大切！

口呼吸で咽頭(のどぼとけ)が腫(は)れている生徒が見られた。口呼吸することで、口から様々なウイルスや菌が入り、病気につながる時もある。さらに歯磨きをしていないと、たくさんの菌が口の中で繁殖し、体に悪影響を及ぼす。

アドバイス3 食事の際はできるだけ咀嚼(そしゃく=かむ)をする。

固いものを食べたり、咀嚼の回数を増やすと丈夫な歯やあごの筋トレになる。

→ よく噛んで食べることで、歯や歯茎、あごがつよくなり、顎関節症(がくかんせつしょう)になりにくくなる！よく噛んで予防を！

顎関節症→食事のときあごの付け根で雑音(カクカク)等がある。

食事の際、口が大きく開けにくい。口を開ける際にあご等に痛みがある。

アドバイス4 姿勢良く過ごす習慣をつける。

日頃から背筋をピンとのぼして座る習慣で健康な体を取り戻そう

→ 背筋(背骨)をまっすぐにして座る習慣は健康には不可欠です。背骨が曲がった状態を長く保つと、体に異変(わん曲等)が起こります。体のバランスを保って、体幹を鍛え、ケガの予防につなげましょう。

アドバイス5 体に良い食べ物、飲み物を摂りましょう。

歯の健康にはカルシウムが大切です。カルシウムは炭酸飲料や、スポーツ等、汗をかいた後に唾液の無い状態でのスポーツドリンク飲用等で失われます。

※ 毎日の歯磨き、虫歯の早急な治療と歯垢の除去で健康生活！