

送付したお便り

2019.11.27

さいたま市立桜木中学校
保健室

ようやく学校のいちょうも黄色に紅葉し、秋の深まりから冬へのうつり変わりを感じます。インフルエンザも流行する季節になります。爽やかな秋の美味しい旬のものを食べ、しっかり眠り、師走に備えましょう。



正しい姿勢で座れていますか？

先日の歯科健診でも、学校歯科医の先生が気になるとお話ししていたみんなの姿勢。正しい姿勢を思い出し、背すじをピン!と伸ばして、からだへの負担を減らしましょう。

こうした姿勢をずっと続けていると、将来からだのどこかが痛くなるかも…こんな座り方していませんか？

<p>★背中が丸い 重い頭が前に出て しまいます。肩こりや腰痛 を引き起こします。</p>	<p>★足を組む 股関節や骨盤 が傾きます。</p>	<p>★そっくり返る 腰に大きな負担がかかります。 頭の重さが首から背中の筋肉へ かかり、首や肩への負担も大きくなります。</p>
<p>★肘をつく 上半身を肘で支えるので 肩の負担になります。背中は 真っすぐですが、重心は前になります。</p>	<p>★ほおぐえをつく 頭の重さを腕で支えるので 肘をつくより、背中が 丸まってしまう。</p>	<p>★足がブラブラ 足が床につかないと踏ん ぱる力ができずに、骨盤が 不安定なままになります。</p>

理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていること。背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションの働きで重い頭が乗っても負担が軽くなります。



骨盤を正すには...

- ① 前かがみのままお尻を椅子の背もたれに当てる
- ② そのまま体を正す



寒くなってきて、つい背中も丸まりがち。正しい姿勢は自分のからだのため。意識してみてくださいね!

秋の歯科健診終了しました!!

10/7、11/21の2日間で秋の歯科健診が終了しました。秋の歯科健診時には、カラーテストにもチャレンジし、自分の歯みがきのくせを知る機会を設けています。カラーテストの感想は、裏面に掲載してあるので、見てみてくださいね!

今回の健診も「歯石」で疾病通知をもらった人がたくさんいます。歯石は自分では落とせず、歯医者さんで処置をしてもらうことが必要です。口臭の原因にもなるので、必ず受診をしましょう。



早く受診し、きれいな歯と口で、2020年を迎える準備をしましょう!

学校歯科医の先生からのアドバイス

桜木中では歯科矯正をしている生徒がたくさんいます。そして、これから検討しているというご家庭もあります。歯医者さんも数多くあり、どこに行ったらいいのかわからないという声を聞いたので、学校歯科医の先生にお伺いしたところ、アドバイスを頂きました。今は、SNS社会でネットで決める人が多いと思いますが、ネットだけで判断するのはよく、今は無料相談をやっているところも多いので、電話の応対の仕方など実際に相談に行って、お医者さんやスタッフの方の対応、雰囲気なども体験し、自分に合うところを探すのが大切とのことでした。矯正は長いお付き合いになりますし、参考にして合う歯医者さんを探して下さいね!





今回のカラーテストでは、小学校の頃よりも赤い所が少なくなりましたので、そこは続けたんです。でも、特に上の歯や歯の奥のすき間などが赤く染まっていたので、しっかり意識してみがいていきたいと思います。



前の方を油断して、あとみがけていなかったのかもしれない。思った。



校医さんからも、前歯をみがき忘れて

いる生徒が多かったとの話がありました。

矯正をして、歯みがきがしやすくなりました。課題として、歯と歯の間、歯と歯の隙間がみがけていませんでした。来年もさらにみがけるようにしたいです。



歯と歯の間、奥歯と前歯の間くわいこの所に赤がよっついていました。逆に言えばそのほかはみがけているということなので、赤いところは少し注意してみたいと思います。



歯の上のところか、とここの水垢の、もう少し重点的にやってみたいです。



カラーテスト感想集

提出してくれた全員の感想も読ませてもらいました！
いくつか紹介します。

「しっかりみがいた」と思っていたも、以外とキレイになっていないことがわかりました。よぶれが残っていた所は歯並びが悪い所や奥歯です。自分ではどこをみがきそわしてしまっただかを知り毎日しっかりと歯みがきをしようと思います。そして自分の歯も大切にしたいです。



毎日少してことうていこの日だけとするとみがいて、この日にだけこうキレイになるの毎日毎日と時間かけてはみがきをしていきたいと思います。



みがいているつもりでみがけていなかったという感想が多くありました。

自分のいつもの歯みがきを振り返るといつも同じところをみがいて、というところや歯ブラシを使っている感じが、みがいていないと思う。



これを直すと思う人は多いと思いますが、苦手で、これを直すことにより、自分の奥歯が下方向になると思っています。なので、この機会に、しっかりと歯みがきをして、良かったです。また、奥歯の歯と歯のつなぎの所に赤くなっていたので、これからは、そこを重点的にみがいていきたいです。



まさにこの通りで、この日だけ一生懸命みがいている子も校医さんにはわかるそうです！

めんどうくさいと思う人は多いですが、でもやってみると必ず気付くことはあるんじゃないかな。

カラーテストをやると、どこかおぼろげに歯をみがきたいのがある。めんどくさい。歯の奥歯も磨きたい。歯の奥歯も磨きたい。歯の奥歯も磨きたい。歯の奥歯も磨きたい。歯の奥歯も磨きたい。



学年が上がるにつれ、しっかり分析できるように。

今回気付いたことは、自分の利き手側の方がみがけていないということです。私は左手なので、左の方がよくみがけていると思いますが、右の方が赤いところが多く、みがけていないということに気付かされました。また、歯の裏側がやはりみがけていないところがありました。今回見つけたこのことを重視して、今後の歯みがきに活かしたいと思います。



自分ではしっかりと磨いていたつもりでしたが、思ったよりも磨き残っていたというところがありました。今回のカラーテストで、特に歯みがきで不十分なのを知ることができたので、今からは頑張りたいと思います。



感想を読んでいると、学年が上がるにつれ、気付くことが変わってきます。3年生は3年間を通して、自分の歯みがきのクセや苦手なところが同じことに気付く。次につなげる意識が伺えます。気付きの大切さを感じてもらえたらうれしいです。