

# 11月

# 保健だより

No. 11

2022.11.1(火)  
宝達中保健室

11月7日(月)は立冬。暦の上ではこの日から冬が始まります。立冬は季節の変わり目で、昼夜の寒暖差が大きくなる時期でもあり、一年の中で最も体調を崩しやすい時期とされています。そのため、立冬は十分な休息と栄養を取り、冬を乗り越えるための準備をする期間とも言われています。からだが温まるものを食べて元気に冬を乗り切りたいですね。



## 11月8日は、「いい歯の日」

毎年行われる歯科検診の結果、『**小学1年～中学3年までの9年間むし歯なし**』だった人が**11名**います。9年間むし歯なしというのはとても素晴らしいことです。11名のみなさんに『**すばらしい歯で賞**』を贈りたいと思います。また、『**中学1年～中学3年までの3年間むし歯なし**』だった人は**51名**います。51名のみなさんには『**いい歯で賞**』を贈りたいと思います。これからも一生使う歯を大切にしてくださいね。



### すばらしい歯で賞



- 3年1組**：上本 陸人 ・片原 美遥・北野 有理奈・櫻井 太陽・中江 玄  
**3年2組**：高野 伶菜 ・南 伸樹  
**3年3組**：北山 明裕美・疋田 琉花・宮田 清丞 ・森田 菜央



### いい歯で賞



- 3年1組**：安達 麟・上本 ひなの・岡本 伊織・金田 夏苗 ・木全 涼輔  
 金城 柚里・高木 萌々菜・谷辺 桜哉・土上 穂乃果・中田 悠仁  
 中橋 楓斗・林 佑美 ・開 義文・廣田 鈴乃 ・前田 真之介  
 山本 爽  
**3年2組**：赤池 知哉 ・安見 茜・荒川 瞬弥・岩見 莉歩・上本 心華  
 小川 莉乃 ・金田 純佳・川畑 心結・小泉 絢馨・小室 哉翔  
 米谷 あずさ・昔農 兼伸・中村 茉侑・林 悠叶・船本 健生  
 松浦 由姫 ・松本 慧那  
**3年3組**：石崎 雅治・岡田 陽那 ・奥野 武琉・角井 悠莉・白川 敏也  
 杉本 真子・高村 威歩輝・中村 太一・中村 伶維・鯨田 璃緒  
 西山 天獅・橋詰 颯人 ・舟田 蒼太・松本 悠慎・三宅 蕾庵  
 山加 悠夏・山田 結奈 ・山本 空

あご

がくかんせつしょう

# 顎が痛み、口が開かない顎関節症

## “かみ締め”に注意し、顎のストレッチで予防・改善できます”

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きたします。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、

- ① 口を動かすと顎周辺が痛む。
- ② 口を大きく開けられない。
- ③ 口を開ける時に音が出る。

### 顎関節症の原因

1) 外傷



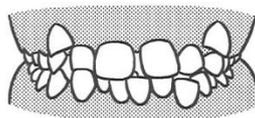
3) ストレスによる筋肉の緊張



2) かみ締め癖や歯ぎしり



4) 咬合異常や歯科疾患



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

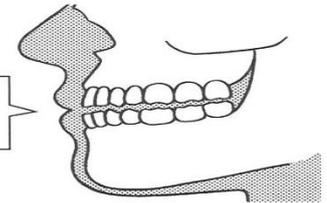
あなたは大丈夫？顎筋をチェック！



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。