

きらきらぼし

令和5年9月 保健室

新学期が始まります。まずは体調を整えましょう。暑さと夏の感染症に要注意です。

また、新型コロナ、感染性胃腸炎等の感染症対策は引き続き行いましょう。



基本は規則正しい生活リズムが大切です。寝る時間と起きる時間を一定にしましょう。睡眠と栄養をしっかりと取り、免疫を高めましょう。規則正しい生活は熱中症対策としても重要です。栄養と睡眠は生きるための基本です。栄養をしっかりとるには、「お口の健康」も関連してきます。

良質な睡眠のために必要な22のこと。

1. 概日リズムの規則性

- ①毎朝、ほぼ決まった時間に起きる
- ②朝起きたら太陽の光をしっかりと浴びる
- ③朝食を規則正しく毎日とる
- ④休日も、起床時刻が2時間以上ずれないようにする
- ⑤睡眠時間が不規則にならないようにする

2. 良好な覚醒状態

- ①日中はできるだけ人と接し、活動的に過ごす
- ②趣味や部活動などを楽しみ、活動的に過ごす
- ③帰宅後は仮眠をしない
- ④夕食後以降、お茶やコーヒー等カフェインの摂取を避ける
- ⑤就寝の2時間前までに食事を終わらせる
- ⑥夜9時以降、コンビニなどの明るいところへ外出しない

3. 就床前のリラックス

- ①ぬるめのお風呂にゆっくり浸かる
- ②寝るときは携帯電話を枕元から離す（または電源を切る）
- ③ベッドでTVをみたり、読書をしない
- ④寝る時は部屋着からパジャマに着替える
- ⑤寝室は快適な空間に工夫する
- ⑥寝る前は脳と身体がリラックスできるように心がける
- ⑦就床時刻が不規則にならないようにする
- ⑧午前0時までには就寝する
- ⑨寝床の中で悩み事をしない
- ⑩眠れなくなってから寝床に入る

栄養はお口の健康から 思春期(中学生・高校生)の時期特有の問題があります。

スポーツ飲料

運動部に入ったことをきっかけとして、日常的にスポーツ飲料が習慣化しやすいものです。

熱中症対策としても推奨されていますが、その結果、口腔内の酸性状態が続き、むし歯のリスクが高まります。

間食

学校の自販機で休み時間に甘い飲料やパン等を食べる機会が増加していませんか？なかにはお菓子を食べる人も？これらの飲食はむし歯と歯肉炎のリスクを非常に増加させています。

夜型の生活習慣

起床時間が遅くなり、朝食抜きで登校し、間食してしまうことにつながります。夜食を食べて、歯みがきせずに寝落ちしてしまうと食べかすがそのままお口の中に残ったままに。

思春期のホルモン分泌 食生活の変化

思春期には性ホルモンが活発に分泌されるため、ホルモンバランスがくずれやすくなります。特に女性ホルモンのエストロゲンとプロテストロンは歯肉に炎症をおこしやすくします。女子中学生と女子高校生の40%以上に歯肉炎が認められたという報告があるそうです。

では、どうすればいい？



生活習慣を見直す 夜型習慣をあらためよう。夜食は控えめに。就寝前の歯みがきは欠かさない。

セルフケアを見直す ただしブラッシングを行い、フロスを使ったケアを。

*** 歯科医院への定期的通院(プロフェッショナルケア)**

歯科検診の結果、治療勧告を受け取った人は当然、受診していると思いますが…

むし歯や歯肉炎がなくても、歯科を定期的に受診して、歯科衛生士によるプラーク除去(歯石の除去)を行うこと、セルフケアの方法をおしえてもらうことが、健康なお口の中を維持するのにとても重要です。

かかりつけ歯科を持ち、健康で美しいお口の中を目指しましょう。

お口の健康は全身の健康につながります。睡眠、食事、お口の健康、体の健康そして心の健康はすべて関連があり、相互に影響しているのです。