

ほけんだより 6月

あじさいをよく見てみると、日に日に色が変わっていくことに気づいた人はいますか？同じ種類でも咲いている場所や、時期によって花の色が変わることから、あじさいは「七変化」とも呼ばれるそうです。あじさいの色は、土壌の酸性度によって変わります。一般的に、酸性だと青系。アルカリ性だと赤系になるそうです。日本の土壌は弱酸性なので、青っぽいあじさいが多く、逆にアルカリ性土壌のヨーロッパでは、ピンク系が多いそうです。

はじめじめとした梅雨に入りますが、あじさいを見て心を癒やしてくださいね。



スマホ顎関節症ってなに!?

スマホ顎関節症とは、スマホの使用時の姿勢や生活習慣が原因で起こる顎関節症のひとつです。スマホを見るときの画面をのぞき込むような首を前に突き出す姿勢では、下顎の位置がずれ上下の歯が無意識のうちに接触しやすくなります。すると、自然と歯が噛みしめる状態となり、これが続くと、口周りの筋肉が常に緊張し、顎関節にも余分な負担がかかることで、顎の痛みや口の開きづらさといった症状が現れやすくなります。



セルフチェックをしてみよう!!

① スリーフィンガーチェック

人差し指・中指・薬指の3本をそろえて縦にし、口の中に入れてみよう。
3本入れないときは、顎関節の動きが悪くなり始めている可能性があります。

② 筋肉の痛みチェック

咬筋(顎のエラ部分)や側頭筋(こめかみから耳の上の部分)といった、噛むときに使われる筋肉を指で押してみ、痛みや不快感があれば筋肉に炎症が起きている可能性があります。

③ 顎関節のゆがみチェック

鏡の前に立ち、人中(鼻の下から上唇にかけての縦の溝)にボールペンなどの細い棒を垂直に立てます。そのままゆっくりと口を開け、口の動きが棒の中心線に対して、まっすぐかどうかを観察します。左右どちらかにずれていくようなら、顎の動きのバランスが悪くなっている可能性があります。このズレやゆがみを放っておくと、顎関節症の進行につながるおそれがあります。

スマホ顎関節予防のポイント



① スマホを使うときの姿勢

スマホを顔の高さに近づけ、うつむいて見ないようにする。



② 適切な休憩

30分に、1回休憩をとり肩・首・顎のストレッチをする。



③ 適度に口を動かす

適度に口を動かし、上下の歯が噛みしめすぎないように、気をつける。(あいうえお体操をするのも良い)

※痛みや食事が難しいなど症状がひどい場合は、歯科を受診するようにしましょう。マウスピースの装着や、痛み止めの処方などの治療法があるそうです。

知ってる? 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。悪さをしているのは梅雨の「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。



梅雨型熱中症予防 3つのポイント

1 温度だけでなく湿度や暑さ指数(WBGT)を参考に

2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール

3 のどの渇きを感じにくくても、自発的な水分補給を

