

# ほげんだまり 11月

2024  
大阪府立  
生野工業高等学校  
保健室

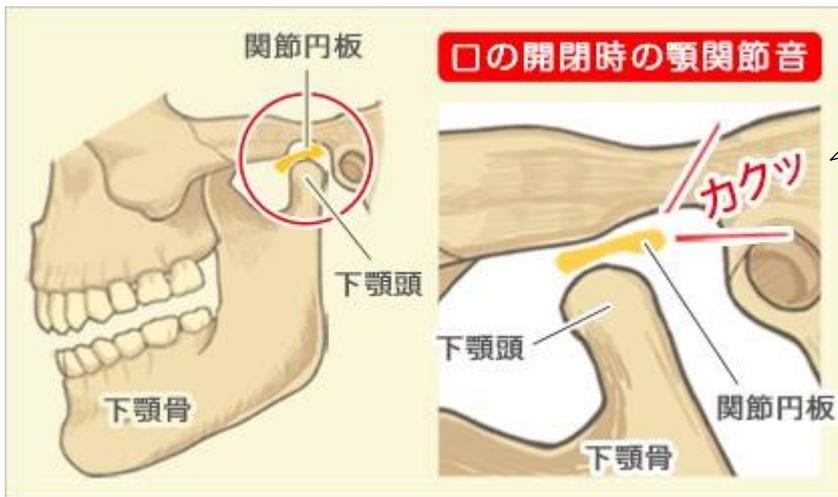
11月7日は立冬で、冬の足音が聞こえてくる頃。といっても、今年は夏が長く続いたせいで、少し季節がずれている感じがしますね。寒くなってくると、特に水を使う、手洗いや歯磨きなどは早く終わらせようという加減になってしまいがちです。冬支度と共に、健康への意識も切り替えていきましょう。



## がくかんせつしょう 「顎関節症」

春に記入してもらった「保健調査票」には、「よく頭が痛くなる」・「お腹が痛くなる」など、40近くの質問がありました。その中でも「あごの関節が痛んだり、音がしたりする」という項目に「はい」と答えた生徒は意外と多かったです。

- ◆ あごは微妙に入り組んだ形と、複雑な機能をもっています。ここには筋肉と関節と神経が集中し、下あごを支えています。食事をしたり、おしゃべりしたりすると、運動して動きます。何らかの原因で、あごの関節やその周囲に痛みが出たり、動きにくくなったりするのが顎関節症です。



この関節円板（関節の動きを滑らかにするクッション）周辺に炎症がおきます

ほんゆびはい  
3本指入りますか？

人差し指、中指、薬指を縦に揃えて、第2関節まで口の中に入れる



- ◆ 次のうち1つでもあてはまるようであれば、「顎関節症」が疑われます。  
程度がひどい、症状が長く続く場合は、口腔外科（歯科に併設されています）を受診してください。

- ✓ 顎関節やその周囲に異常を感じる。食べ物をかむ時に痛みや異常を感じる。
- ✓ 食事をしているとあごがだるい、口を動かすと顎関節に痛みがある、かみしめると顎関節が痛い。
- ✓ 口を開けたり閉じたりする時に顎関節でカクン、コッキンというような音がする。
- ✓ 口が開けにくく、口の開閉をスムーズに行うことができない。

症状は、良くなったり悪くなったりをくりかえします。再発もしますが、あまり心配しなくてよいケースが多いようです。また生活習慣の改善で症状は軽減されます。（裏面参照）

## ◆ 一般的な原因

- ・歯ぎしり
- ・急激なストレス（精神的な緊張は、筋肉を緊張させます）
- ・何かに熱中、緊張して強く歯をくいしばる（一日中スポーツをした、寒くて歯をくいしばったなど）
- ・唇やほほの内側をかむ癖がある
- ・ほおづえ、うつぶせ寝、不良姿勢（猫背など）
- ・顔面打撲や事故による外傷
- ・入れ歯や歯にかぶせたものが体にあっていない（悪いかみ合わせ）
- ・大口を開けたり、硬いものをかんだりした（あごの酷使）
- ・左右どちらか一方でばかりかむ癖がある、片側の歯が悪いため、もう片側の歯だけで食べ物をかむ

## ◆ 自分でできる対処方法

- ・おかゆ、やわらかいそば、うどん、パスタなど、あまりかまなくてよい食事をとろう
- ・硬いものやあごを酷使する食べ物は避けよう（ガム、フランスパン、硬い肉など）
- ・大きなあくびはやめよう
- ・うつぶせ寝はせず、あおむけに寝て低い枕を使用しよう
- ・同じ姿勢を長く続けることを避け、時々ストレッチをしよう
- ・猫背やあごを突き出すような姿勢をとらないようにしよう
- ・ほおづえはつかないようにしよう
- ・歯を離すことに意識をむけよう



## 『 ハト（歯ト）もびっくり “カ～ン” 』

工業科（機械科）本田 清隆

歯にまつわる出来事はいくつかあるのですが、本校に赴任する前にこんな出来事がありました。「歯と言え  
ばハト」？ある時ベランダにネットがしてあるにもかかわらずハト侵入。外へ出そうと懸命の努力。工業科  
のN先生がベランダの手すりに上がりハト追い出し作戦。なかなか出ない！手すりからベランダに降り立った  
時 “カ～ン” という甲高い音、そう！N先生が手すりに前歯を強打。  
前歯の角が少し欠けるも、大きなけがにはならず、みんな安心しました。  
その瞬間、ハトもびっくり！はずみで大空へ “ポッポ” ニコッと笑って  
飛んでいきました。私はN先生の歯の強さに驚き、調べてみました。  
硬さを表すモース硬度、鉄が4、歯のエナメル質が7、ダイヤモンドが10。  
歯は鉄より硬し。

ちなみに今も手すりにはクッキリと歯形が残っているそうです。

