



げんきです！



2017年 11月ほけんだより

ノートルダム学院小学校

保健室 松田 直子

日が暮れるのが早くなり、朝晩はすっかり寒くなってきました。体が寒さに慣れていなくて、風邪をひいてしまった人もいないのではないでしょうか？寒いときには上着を着るようにしましょう。手洗い・うがいも忘れずに！

～ 11月8日は ～

歯やあごに良くない「くせ」を直そう！



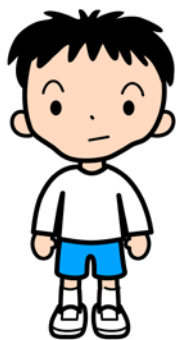
「かみ合わせ」や「歯ならび」に悪い影響をおよぼす生活習慣（悪い「くせ」）のことを「癖」といいます。自分では気づかないうちに行っていることが多いです。成長期の子どもは、少しの力でも続けて加える力で歯が動き、歯ならびが変わります。まずは、自分に悪い「くせ」がないか、チェックしてみましょう。

こんな悪い「くせ」はありますか？

- ねこぜになっている
- 足を組んですわる
- うつぶせ寝
- かみぐせ(右だけかむ、左だけかむ)
- ほおづえをつく
- ねころんでテレビを見る
- かばんをいつも同じ肩にかける
- 指しゃぶり
- 舌で前歯をおす
- 下くちびるをかむ
- 下くちびるをすう
- つめかみ

悪い「くせ」がつくと…
こんな影響がでます！

●歯ならびが悪くなる



あごやかみ合わせのズレができる

- 顔がゆがむ
- あごがいたくなる
- かみづらくなる
- しゃべりにくくなる
- 首がかたむく
- まっすぐに立てなくなる

意識しよう

正しい

姿勢

足のうらがゆかにつく



ふかくすわる

ふだんの何気ない習慣で、あごや歯・全身にまで大きな影響を与えてしまうのです。自分の悪い「くせ」を直すようにしましょう。