

八代学校保健会発行

第 128 号

子供の健康は
家庭と
ともに

昭和54年
7月1日創刊

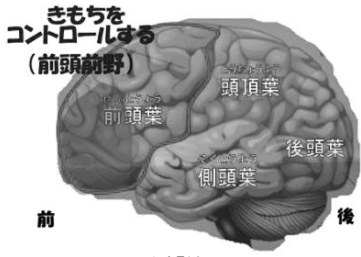
メディアやゲームにハマりすぎて!

最近では、スマートフォン、ゲーム機等が身近にあり、メディアに触れる機会が増加しています。学校でも、全ての児童生徒にタブレットパソコンが貸与されました。メディア機器は、正しく使えば便利で楽しい道具です。しかし、長時間の使用やメディア接触の低年齢化により、運動不足や睡眠不足、コミュニケーション能力の低下など、生活リズムの乱れや心身の健康に影響を及ぼすなどの心配があります。子どもの健康を守るためにもご家族全員で「メディアとの付き合い方」を見直してみませんか?

脳に起る変化

現在、脳の前頭前野の働きを探る目的で、様々な研究が行われています。前頭前野は表情を読んだり、相手を思いやりたり、上手いかななくても我慢したりという役割を担っています。前頭前野の働きを活性化するには、人との関わりが必要となります。メディア機器を使う時は、ほとんど前頭前野は使われません。つまり、メディア機器の使用が増えると、対人関係の基本的なスキルや精神的な成熟、表情を読んだり、忍耐や思いやりを持つたりという部分を鍛える機会が失われてしまいます。

最初は、きちんと忍耐力があって約束を守ることが出来た子どもであっても、メディアの長時間の使用によって少しずつ脳が変化し、前頭前野での頑張りがかかなくなっていくま



月刊誌「健」から

す。つまり、メディア機器の使用が増えるということは、前頭前野の機能低下とともに、脳の劣化が進むということにつながります。

正しく使えば便利で楽しい!

- 世界中、いろんな人とコミュニケーションがとれる。
- 多くの人の意見やアイデアが聞ける。
- 知りたい情報をすぐに調べられる。
- 自分のアイデアを発信できる。



月刊誌「健」から

子どもも納得できるルール作りを!

メディアへの依存は、まず予防することが大切です。そのために、なぜそのルールが必要なのか、家族でしっかり話し合ってから、大人から押しつけられるのではなく、大人と子どもが一緒に考えて、子どもも納得できるルール作りをするのが効果的です。

〈具体的なルールの例〉

- 明確な使用時間を決める。
(例…1日2時間、夜9時まで)
- 休憩時間を確保させる。
(例…1時間ごとに10分程度)
- 機器やアプリの設定。(フィルタリング機能、スクリーンタイム、ペアレンタルコントロール、みまもり設定等)
- 守れなかった時のルールを明確にする。便利で楽しい道具だからこそ、家族でルールを決めて、コントロールしながら使用しましょう。



月刊誌「健」から

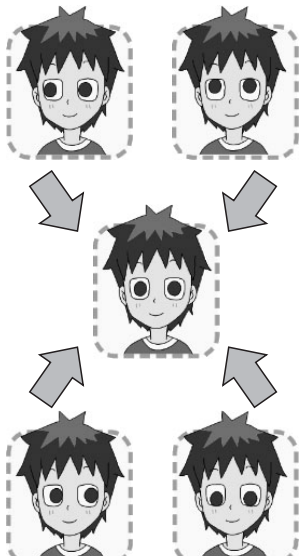
親子で簡単、目のストレッチ!

テレビやスマートフォン、タブレットパソコンなど、メディアの使用時間の増加によって、体には様々な悪影響が起きています。目や首、肩、腰などに、不調を感じている人はいませんか。今回は、毎日使っていて疲れている目をほぐす簡単ストレッチを紹介します。いつでも、どこでも、短い時間でできます。家族みんなでやってみましょう!



月刊誌「健」から

- その1…「ウォーミングアップ」
- ①左右交互にリズムカルにウインク↓20回
- ②スピードアップしてウインク↓20回
- ③両目をギュッと閉じて、パッと開く↓3回
- 目の周りの筋肉がほぐれます。できる範囲で無理せず行いましょう。
- その2…「上下左右ストレッチ」
- 目をゆっくりと上下左右に動かします。
- 「視線を上へ視線を下へ視線を左へ視線を右へ」のように、それぞれ3秒ずつ左右同じように行います。
- 顔は正面を向いたまま動かさないようにするのがポイントです。目の奥の筋肉がほぐれ、頭もスッキリします。



月刊誌「健」から

その3…「ぐるぐるストレッチ」
目をゆっくりと右回りに2、3回動かします。次に左回りで同じように動かします。最後に寄り目にして5秒間キープします。やりすぎないように注意して、目が回らないようにゆっくりと行うのがポイントです。



月刊誌「健」から

私たちの生活には、メディアがなくてはならない存在となりました。これからは目や体の健康を守りながら、上手に付き合っていきましょう。

むし歯は早期発見、早期治療が大事です!

みやぎ歯科 小児歯科 宮崎 修一

むし歯を放置している人はいませんか? むし歯は放置して治るものではありません。今回はむし歯の早期治療の重要性について解説します。

私たちの歯は3層構造になっており、外側からエナメル質、象牙質、歯髄といえます。むし歯は段階によりC0〜C4に分類されます。

C0はむし歯になりかかった状態で、歯に穴は空いておらず、表面のエナメル質が溶け始めた段階です。痛みを感じることはほぼありません。この段階ではフッ素塗布などの予防処置で終わることが多いです。

C1はエナメル質に局限したむし歯で、この段階でも痛みを感じることは稀です。むし歯の部分を削って詰め物をする処置が多く、一回の治療で終わることが多いです。

C2は象牙質まで進行したむし歯です。歯髄に近い部分まで進行するため、痛みを感じます。象牙質はエナメル質と比べると軟らかいため進行スピードも速く、治療も急ぐ必要があります。一部分削るだけでなく、被せものをするケースもあり、治療回数も多くなります。

C3は象牙質のさらに内側、歯髄にまで進行したむし歯です。歯の神経である歯髄にまでむし歯が進行するため、ズキズキした痛みを感じます。ここまで来ると歯の神経をとる治療を行わなければならなくなります。そのため治療の回数も多くなります。治療を行っても神経を取った歯は寿命が短くなる傾向があります。

C4はむし歯の末期であり、ほぼ歯がなくなり、根っただけになった状態。ここまで来ると歯を残すことが難しくなり、歯を抜く処置が多くなってしまいます。

小学生は、乳歯から永久歯への生え変わりの時期を迎えます。乳歯はいずれ生え変わるから、治療する必要がないと思う方もいらっしゃるかもしれませんが、むし歯が無い永久歯と、きれいな歯並び噛み合わせを得るためには、乳歯の健康がたいへん重要です。乳歯がC3以上のむし歯になり、歯根の先まで細菌が侵入すると、その奥にある永久歯の成長発育に影響を与えてしまうこともあります。また乳歯が早く無くなることにより、永久歯が正しい場所に生えなくなってしまうこともあります。

乳歯の健康状態が永久歯の健康につながり、きれいな歯並び噛み合わせに繋がっていきます。そして歯や口の健康が体の健康とつながっていきますので、むし歯を放置せず、しっかりと早めに治療を行っていきましょう。