



尚絅大学・尚絅大学短期大学部

保健室

平成30年11月1日発行

秋も深まり、すいぶんと冷え込むようになりましたね。風邪や発熱で欠席したり、保健室に不調を訴えて来室したりする人が多くなっています。本格的な冬になる前に、食事・睡眠など生活習慣を見直して、体の免疫力を高めておきましょう！



11月8日は「いい歯の日」



「いい（11）歯（8）」で、よく噛んで食べることは、健康に役立つ効果がたくさんあります。ある自治体の調べでは、歯の状態の良い人の総合医療費の平均は、悪い人のほぼ半分となり「歯の健康が生活習慣病を改善して、しかも医療費全体を抑える可能性がわかった」としています。将来のためにも、歯を大切にしましょう！



～噛む機能を保つためには？～

- 1 歯ごたえのあるものをよく噛んで食べましょう。噛むことであごの筋肉が鍛えられます。
- 2 毎日のセルフケアを怠らないに行いましょう。丁寧なブラッシングはむし歯や歯周病を予防し、歯が抜けてしまうのを防ぎます。歯ブラシだけではなく、歯間部清掃器具（デンタルフロスや歯間ブラシなど）やマウスウォッシュなども使いましょう。
- 3 抜けた歯は放置せず歯科医院でみてもらいましょう。歯並びや噛み合わせを整え、噛む機能を回復させます。
- 4 かかりつけ歯科医院で、定期歯科健診を受けましょう。むし歯や歯周病の予防や早期発見に役立ちます。定期歯科健診を受け、お口の健康を保ちましょう。



歯磨きでいい歯を！

～寝る前スマホは危険！テクノストレス不眠とは？～

若い世代の不眠症の原因は、寝る直前までスマートフォンなどを使うことで、脳に過度の負担がかかることがあります。このような脳への過度の負担をテクノストレスといいます。



スマホやパソコンなどは、強い光刺激が目に入りますので、「脳が昼だと誤解する」「脳が覚醒する」「眠りを誘うホルモンの分泌が妨げられる」といった現象が起こり、脳を活性化する作用があります。SNSやゲームといった、考える作業も脳の活性化につながって、睡眠の質を妨げます。



一般的な睡眠障害は、眠れないと、眠れないとによる日常生活への支障が主な症状ですが、テクノストレス不眠の場合は全身に様々な症状が現れることが特徴です。眠れない以外には、主に頭痛、耳鳴り、目の奥の痛み、吐き気などの症状がまとめて現れることがあります。テクノストレスによる不眠が進むと、心の病を引き起こすこともあります。深刻な問題です。