

一流を目指す富士中学校

学校だより



学校 HP 日々更新中

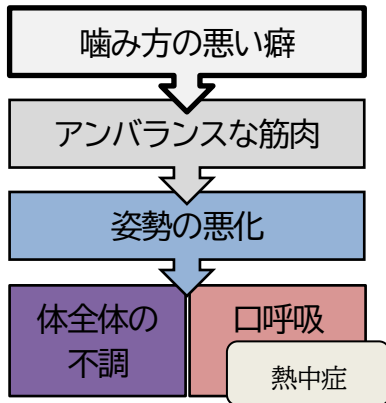
令和7年度
6月号
校長 浅川 直孝
教育目標
『志に燃える』
越谷市立富士中学校

歯の使い方と姿勢

新年度になり発育測定から始まり、内科検診や眼科検診（1・3年生）、耳鼻科検診（1年生）、運動器検診などが続きましたが、現在実施中の歯科健診で一連の定期健康診断は、ひと区切りを迎えます。

本校の歯科健診をお願いしている学校歯科医からは、むし歯の発見だけでなく、咀嚼（そしゃく）による体のバランスや筋肉の付き方などについて、きめ細かなアドバイスをもらいましたので、今回は「歯の使い方と姿勢」について、子どもたちの健康を守るために考えていきたいと思います。

さて、歯の使い方や噛み合わせが、子どもたちの姿勢や体の健康に大きな影響を与えていることをご存じでしょうか。普段、私たち大人もあまり意識することは少ないかもしれませんが、食事の際の噛み方や、日常の歯の使い方の癖は、実は子どもたちの成長や健康にとって非常に大切な要素となります。



歯並びや噛み合わせが乱れていると、自然と顎や首、肩の筋肉に余計な力がかかりやすくなります。その結果、頭の位置がずれてしまい、姿勢が悪くなってしまうことがあります。姿勢が悪いと、肩こりや腰痛、さらには集中力の低下や疲れやすさなど、様々な体の不調につながるようなことがあります。そして、片側だけで噛む癖や、食いしばり、歯ぎしりなどの習慣がある場合も、体のバランスが崩れやすくなります。このような癖は、知らず知らずのうちに体に歪みをもたらすため、成長期の子どもたちにとっては特に注意が必要です。

また、体の歪みや姿勢の悪さが首や顎の位置の前方へのずれを招き、気道が圧迫された結果、自然と鼻呼吸がしにくくなり、口を開けて呼吸する「口呼吸」に

切り替わりやすくなるということです。口呼吸は、鼻の奥にある鼻腔（びこう）の冷却機能を低下させ、脳を冷やせないことから熱中症のリスクが高まることを指摘していました。

現代の子どもたちは、スマートフォンやタブレット、パソコンなどを使用する機会が増え、日常でもうつむき姿勢で過ごす時間が長くなっています。これにアンバランスな噛み癖からくる姿勢の悪さが加わると、全身の健康にさらに大きな影響を与える可能性があります。



このように歯の使い方と姿勢は、互いに密接に関係しており、どちらも子どもたちの健康にとって非常に重要な要素なのです。

そこで、ご家庭でもぜひ、食事の際に「左右バランスよく噛むこと」や「正しい姿勢で食べること」を意識するよう、子どもたちに声かけをお願いいたします。また、歯科健診の結果や歯医者などでの歯磨き指導も大切な機会ですので、ぜひ積極的にご活用ください。学校でも、機会をとらえて姿勢や噛み方について指導をまいります。

子どもたちの健やかな成長のために、学校とご家庭が一緒になって、正しい歯の使い方と姿勢について考えていきたいと思ひます。