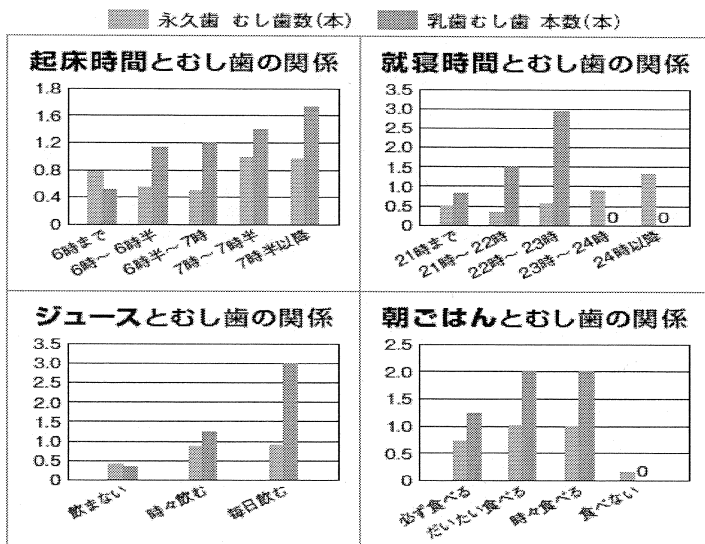


早寝・早起き・朝ご飯と歯の健康

竜王町学校園保健委員会養護教諭部会では、11月8日の「いい歯の日」にちなみ、「早寝・早起き・朝ご飯」と歯の健康について広報「りゅうおう」（2007年11月号）にまとめられ、町民向けの啓発を展開されました。



竜王町学校園保健委員会養護教諭部会では、竜王町の子どもたちの健やかな成長を願って、今回「幼・小・中の子どもの生活習慣と歯の健康状態」について調べました。

左表のとおり、就寝時間が遅いほどダラダラと飲食してしまうのか、むし歯の数が多くなっています。

ほかの調査でも、生活リズムが崩れ、怠けた生活を送っているほどむし歯の割合が高く、「生活習慣」と「むし歯になる割合」との間には、大きな関係があることが分かりました。特に、乳歯は生活習慣の影響を受けやすいようです。

町学校園保健委員会では、今回の結果を踏まえて、引き続き子どもたちの健康増進のために取り組んでいきます。

今回の調査結果を見ると、「早寝・早起き・朝ご飯ができていない」「ジュースをあまり飲まない」「就寝前に飲食しない」「子どもは、明らかにむし歯が少ない傾向にあることが分かりました。

現代の子どもたちの生活は、大人の生活に引きずられたり、塾や稽古事に通っていたりし

コラム

健やかな心と体のために「早寝・早起き・朝ご飯」

竜王町歯科 保健センター 小島宏司

今や人生80年。ところが、現代の日本人の歯の平均寿命は50年。これは、大切な歯をむし歯や歯周病によってなくしてしまっているからです。それを「年だから」「体質だから」とあきらめていませんか？

むし歯や歯周病は、細菌によつて引き起こされる病気ですが、日頃の生活習慣とも密着した関係があり、生活習慣病の一つとされています。

子どもたちが一日の活動を開始するためには、起床後に朝の日光を十分に浴び、朝食で食べ物をしっかりと噛むことで、あごや顔の筋肉を大きく動かして脳を刺激し、脳の血液の巡りを良くすることが大切です。

歯の健康は「早寝・早起き・朝ご飯」から。ぐっすり眠って、朝の光を浴びて、しっかりと朝ご飯を食べましょう。

て夜型になってきています。その結果、就寝時間は遅くなり、朝早く起きられない、朝ご飯が食べられないといった不規則な生活習慣が、子どもたちの健康を蝕んでいます。

一日のスタート時に欠食して登校すると、午前中いっぱい、血糖値が低下したままの状態になります。このような生理的状態は、摂食中枢が刺激され、動物で言えば「エサ探し」の行動をする心と体の状態です。ヒトでも、この状態は攻撃的・独占的になり、不安定で、落ち着いて学習できないことが知られています。