

メディコンチャレンジだより

小須戸中学校 衛生管理委員会 No3

目の健康だけじゃない！ メディア長時間使用の影響

メディアの長時間使用が身体へ与える影響として、まず思いつくことは「視力低下」ではないでしょうか？

しかし、今年度の歯科健診の結果、視力以外にも、私たちの健康へ影響を及ぼしていることがわかりました。



【歯科健診後 学校歯科医 竹内先生のお話】

舌の側面や先端に、ライン状の痕（あと）がついている人が目立ちました。

スマホなどの長時間の使用により、下向きの姿勢が続き、舌と歯が長時間接触している可能性があります。そのような状態が続くと、将来、顎関節症(がくかんせつしょう)になることが心配されます。

ふだん、上下の歯は2～3mm離れています。かみ合うのは、食事や会話の時だけで、1日17分程度です。ところが、下向きの姿勢が続くと、上下の歯の間が狭くなり、舌が歯に接触したり、上下の歯がかみ合いやすくなります。

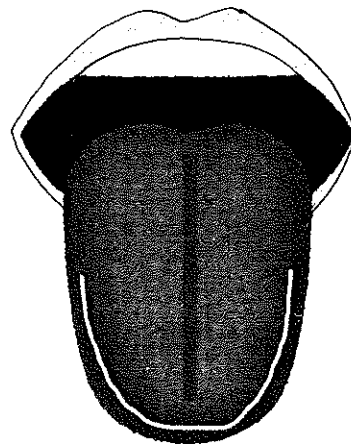
上下の歯が長時間かみ合うと、顎の関節に負担がかかり、顎関節症を引き起こします。顎関節症になると、食事の時にあごが痛む、口を開きにくいなどの症状が現れます。

あなたの舌の状態はどうですか？目だけでなく、歯や口の健康のためにも、スマホやパソコンなどのメディアを長時間使い続けることは避けましょう。

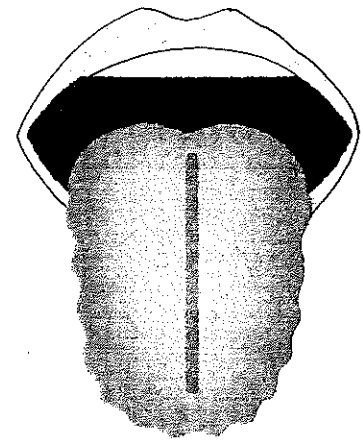
【確認してみよう！ 舌の状態】

右のような舌の人は、常に舌が歯に接触していたり、上下の歯がかみ合っているかもしれません。

もしかして長時間、下向きの姿勢でメディアを見続けていませんか？心当たりのある人は使用時間とともに、姿勢にも気をつけましょう。



側面や先端にライン状の痕（あと）



舌がギザギザの形