

いろんな成果がいっぱい詰まった文化祭が終わりました。
朝夕と日中の寒暖差が大きいこの時期は、体調をくずしやすいため、いつも以上に「朝ごはんと充分な睡眠」を意識してほしいと思います。一日一日を大切に過ごしましょう♪



- ◆ さて みなさん、ていねいな歯みがきができますか？
歯医者さんに行きましたか？
9月24日現在、う歯の疑いで、歯医者さんに行ったと、
報告書を提出した人は、受診票を発行した人の3割弱です。
あとの約7割の人は、早く歯医者さんに行きましょう。
報告書が手元にある人は、すみやかに提出してください。

歯科の校医の先生は、歯科健診のあと、下記のように話されました。

- 歯垢や歯石が付着している人が多く、う歯（むし歯）であるかどうかをみるのは、大変、むずかしかった。まず、歯医者さんに行って、お口の中のそうじをしてもらってください。

◆ 歯垢（ブラーク）とは、単なる「食べかす」ではありません。「食べかすではないので、うがいではとれません」 細菌と代謝物のかたまりです。歯の表面に付着している、白色または黄白色のネバネバした物質のことをいいます。

歯垢を放置すると、歯石となり、「歯肉（歯の土台）」にも炎症があらわれ、歯茎がはれたり、歯磨きをすると、血が出たりします。ひどくなると、「歯」が抜けてしまします。

まだ、歯医者さんに行っていない人は、まずは、歯医者さんに行きましょう。

歯医者さんに行った人は、毎日のケアをていねいにしましょう！！

★歯の役割はたくさんあります。（一部を紹介します）

①成績アップ 「脳の発達をたすけます」

→かむ刺激によって、脳への血流が増え、脳の働きがよくなります

②スポーツにも深く関係

→かむ力が強い人ほど、瞬発力・持久力・集中力など運動能力がアップします。

③長寿にも関係

→自分の歯で、しっかりかんで消化を助け・味わって食べる習慣こそ、長生きできるポイントです。



◆ スポーツの秋 「スポーツ障害」について知ろう パート2

前回の「肘」「腰」に続いて、今回は「膝」。

スポーツの有無にかかわらず、身長が伸びることで、骨と筋肉の発育にずれが生じて膝の下の骨が出てくる場合もありますが、痛みを感じたら、勝手な判断をせず、整形外科を受診しましょう。

膝の下が出っ張ってきて痛む

オスグッド・シュラッター病



ジャンプや、ボールなどを蹴る動作のし過ぎで起こります。

よく見られるスポーツ

例

- 陸上
- サッカー
- バレー
- バスケットボール
- バドミントン



スポーツを控えて安静にする。
前ももを伸ばすストレッチ



悪化すると… 裂離骨折が起こり歩けなくなったり、スポーツを長い間できなくなることがあります。

運動時や運動後に膝が痛い

ジャンパー膝



ジャンプや走る動作を繰り返すスポーツで、よく発症します。

よく見られるスポーツ

例

- バレー
- バスケットボール
- サッカー



強い痛みがあるときは患部を休める。
前ももを伸ばすストレッチ



悪化すると… 日常生活で常に痛むようになり、ひどいと腱が切れてしまうことがあります。