



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。
朝夕と日中と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**十分な睡眠**」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ていますか？
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（プラーク）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」が抜けてしまいます。

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 ①

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

①例

- 陸上●サッカー●バレーボール
- バスケットボール●バドミントン など

正しい
対応

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 ②

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

②例

- バレーボール●バスケットボール
- サッカー など

正しい
対応

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、ひどいと靱が切れてしまうことがあります。

