

ほけんたより10月

令和6年10月7日

三田市立ゆりのき台中学校保健室

スポーツに読書、勉強に遊び…何をするにも絶好の季節になりましたね。雨でぐんと気温が下がり、体調をくずす人も出てきています。じゅうぶんな睡眠や休養をとって、栄養のある美味しいものを食べて、うまく体調を整えていきましょう。衣服の調節も忘れずに。



～痛くないので早めに受診を！～

後期歯科健診が終わり、受診が必要な人には、「歯の健康診断結果のお知らせ」を配布しました。今回の健診では、異常のなかった人へのお知らせはありません。歯医者さんから次のようなアドバイスをもらいました。

- ① 前期歯科健診の結果、きれいになおしてくれていた。
- ② 歯石のお知らせをもらった人は早めに受診を。
- ③ 要注意乳歯（放置すると歯並びやかみ合わせが悪くなる）を受診しないままにしている人が気になる。
永久歯に影響があるので、受診が必要。
※むし歯リスクも高まる。

歯医者さんに行っても、今は痛くないような処置が進んでいます。手紙をもらった人は、「痛くないので、早めに受診を！」が10人の歯医者さん達からのメッセージです。

～歯磨き粉の使い方～

歯磨きには、むし歯予防と歯周病予防の2つの役割があります。今回はむし歯予防での歯磨き粉の正しい使い方です。

ポイントは4点。

- ① 歯磨きを1日2回以上しているか。
1日に1回なのか2回以上なのかで、むし歯予防に大き

あるなしクイズ

あるに共通するのは？

ある	なし
ポケット	ポタン
石	岩
寿命	一生

＼ 答えは「歯」 ＼

ポケット 歯と歯ぐきの間に歯垢がたまり炎症を起こすと、**歯周ポケット**という深い溝ができます。進行すると歯が抜け落ちてしまうことも…。

石 歯垢が石のように硬くなったものが**歯石**。放置していると、むし歯や歯周病の原因になってしまいます。

寿命 歯の平均寿命は約**50～65**年。80歳まで自分の歯を20本残すことは、実はとても大変なのです。
……. やっばり大切なのは、毎日の歯みがき。そして定期的な歯科受診です。



な差が出ます。

- ② フッ化物濃度が1450 PPMと表記されているものを使用しているか。
日本で販売される歯磨き粉については、フッ化物濃度が1000 PPM以上のものは必ず濃度が表記されています。パッケージを確認してみましょう。
- ③ 歯磨き粉をブラシの端から端まで（長さ2センチくらい）出しているか。
せっかく高濃度のものを使っても、例えばブラシの半分程度だと含まれるフッ化物の総量も半分になります。
- ④ 少量の水でゆすぎ、あまりゆすぎすぎないほうがおすすめです。
この4点を意識することが、甘いものを控えること以上にむし歯予防には重要になるそうです。

（～兵庫県歯科医師会～ 神戸新聞の記事より）

～スポーツの秋 けがをしないように気を付けて～

体育大会の練習に加えて、新人大会などをひかえた部活動の練習も活発になり、9月10月はけがの発生数がぐんと増えています。

体を動かす前には、じゅうぶんなストレッチをして筋肉をほぐしましょう。

関節も動きやすくなり、ねんざなどのけが予防に効果的です。

また、ねんざや骨折、擦り傷などのけがに加えて、スポーツ障害（長期間に繰り返される運動負荷により生じる筋肉、腱、骨などの慢性炎症性の痛み）で受診する人も最近増えています。

オスグッド・シュラッター病やジャンパー膝、シンスプリントや疲労骨折などがそれにあたります。痛みを感じながら練習を重ねていて悪化してしまうケースもあります。

うまかつきあいながら練習をするケースもありますが、自分で判断するのではなく、必ずお医者さんの指示をもらいながら進めるようにしたいですね。

～いよいよ体育大会～

いよいよ練習の成果を出せる日が来ますね。大きなけがや体調不良がなく、勝っても負けても晴れやかな気持ちで終了できることを願っています。

手足の爪切り、水筒（途中で足らなくなる量の水）、コンタクトレンズの予備（使い捨ての人）→砂ぼこりで目を洗いに来る人がいます、はきなれた靴の準備、ばっちりですか。

前日は早めに寝て、ストレッチをして、いつも通りの生活をしましょう。