

「歯と口の健康」について考えてみよう

先日、今年度の歯科健診が終わり、受診が必要な人に「治療のお知らせ」を配付しました。

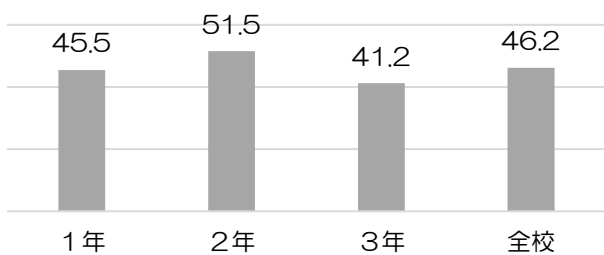
下のグラフは今年度の歯科健診の結果です。今年度は全校の63.9%の人が歯科医院の受診を勧められました。

下のグラフ①②からもわかるように「歯垢（プラーク）がついている人」「歯肉炎の疑いのある人」の割合は、どの学年も半数近くで、「歯石がついている人の割合」は2・3年生で高かったです。

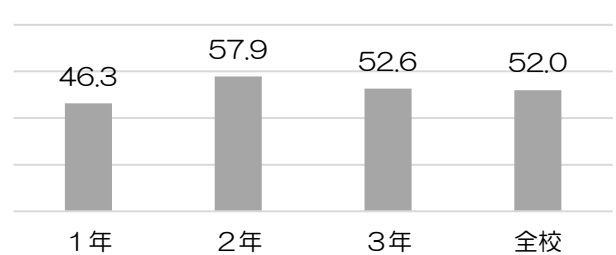
歯肉炎は、歯垢（プラーク）が歯の周辺や歯ブラシが届きにくい部分に着くことによって起こります。歯垢（プラーク）はうがいでは取れないので、食後の歯みがきが予防の点からも大切です。また、歯石がついている人は歯みがきでは取ることができないため、歯科医院に行ってきたいにしてもらいましょう。

歯の健康は、全身の健康や生活習慣にも大きく関係しています。「治療のお知らせ」の青い紙をもらった人はできるだけ早く受診をするようにしましょう。

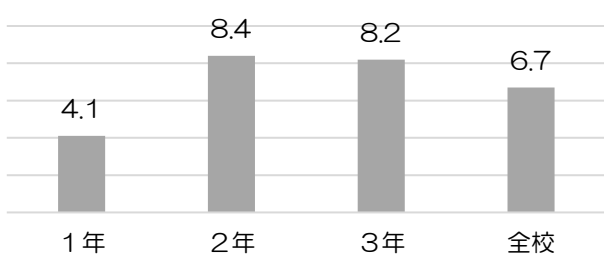
①歯垢がついている人の割合%



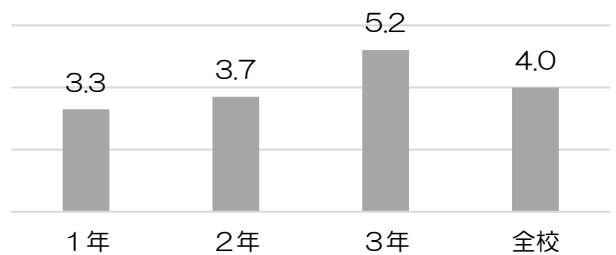
②歯肉炎の疑いのある人の割合%



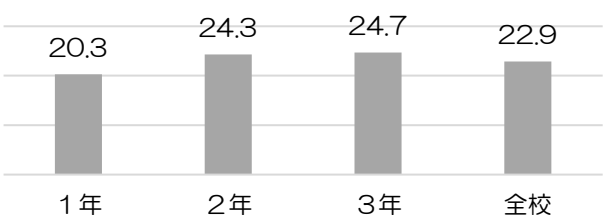
③歯石がついている人の割合%



④永久歯のむし歯がある人の割合%



⑤むし歯になりかけの歯(CO)がある人の割合%



歯科健診後の歯科医師からの指導

- マスクを外すようになったからか、昨年度に比べると歯の着色が少なく、きれいな状態の人が多かった。
- 口の中が乾燥すると衛生状態が悪くなるため、口呼吸にならないよう注意してほしい。
- 中学生くらいでは歯並びが固定されてくるので、歯並びで「治療のお知らせ」をもらった人は受診してほしい。



『君の歯は。』

歯科健診の結果はどうでしたか？

むし歯や歯肉炎が見つかった人もいるかもしれません。健康な歯と口のためには、歯みがきが大切です。この機会に改めて自分の歯のみがき方を見直してみましょう。

歯肉炎やっつけ隊



歯肉炎は歯垢にいる菌が原因で炎症を起こす病気です。歯肉炎をそのまま放置していると、やがて歯周病という歯ぐきや歯を支える骨を壊す病気になります。歯周病は日本人の80%がかかっていると言われている身近な病気です。

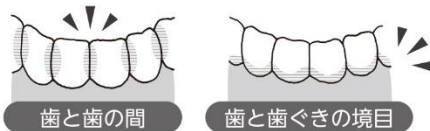
軽症				重症
ケース1	ケース2	ケース3	ケース4	
<p>歯みがきの後なのにこんなに歯垢が！</p> <p>歯ぐきが赤く腫れ始めています</p>	<p>1人目より腫れが大きい！</p> <p>骨も溶け始めています</p>	<p>もっと状態が悪いです</p> <p>歯が動くし、臭い。出血もしています…</p>	<p>なんて重症！歯ぐきが化膿して真っ赤です</p> <p>歯を支える骨が溶けて歯が抜けています</p>	

歯周病は**歯を失う原因No.1**とも言われます。でも歯周病にならないための**2つの技**があります。

技1 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

技2 定期的にプロにも診てもらおう

やっつけ隊 秘伝のコツ



- ♥ みがき残しが多い場所を丁寧に
- ♥ 歯ブラシはこきざみに動かす
- ♥ 歯ぐきは45度の角度で当てる



どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



あなたの口は大丈夫？

歯周病チェックリスト

- 朝起きたとき口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯ぐきがときどき腫れる
- 歯ぐきが下がって、歯と歯の間に隙間ができている
- 歯がぐらぐらする

チェックが多い人は病院へ行きましょう。

保健委員会で熱中症予防を呼びかけました

各学年朝会で熱中症予防について保健委員会で呼びかけました。熱中症の予防には「こまめな水分補給」「規則正しい生活習慣」「早めの対応」などが重要です。これから本格的な暑さになり、体育祭練習等も始まり、屋外での活動が多くなります。十分な量の水分を各自が用意して、毎日規則正しい生活を送るよう心がけましょう。