

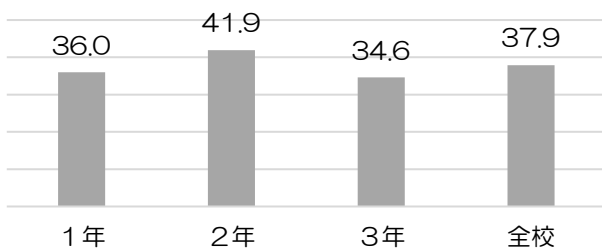
6月4日～10日は歯と口の健康週間！

「歯と口の健康」について考えてみよう

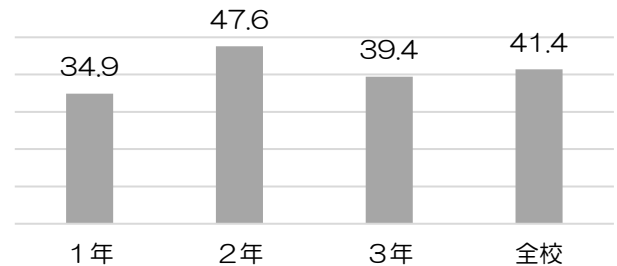
下のグラフは今年度の歯科健診の結果です。グラフからもわかるように2年生で歯の衛生状態が良くなかったです。また、学年が上がるにつれ、歯石がついている人の割合が高くなっていました（グラフ③）。歯石は、磨き残しなどで歯に歯垢（プラーク）が付いたままの状態です。歯垢（プラーク）はうがいでは取れないので、食後の歯みがきが歯石や歯肉炎の予防の点からも大切です。歯石を指摘された人は、歯みがきでは取れないので歯科医院に行ってきれいにしてもらいましょう。

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。

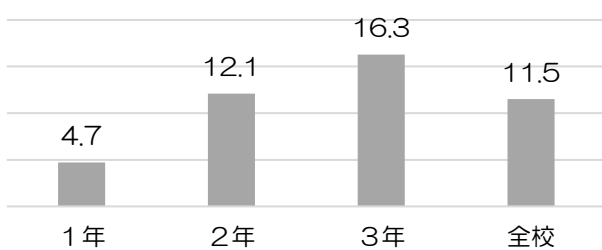
①歯垢がついている人の割合%



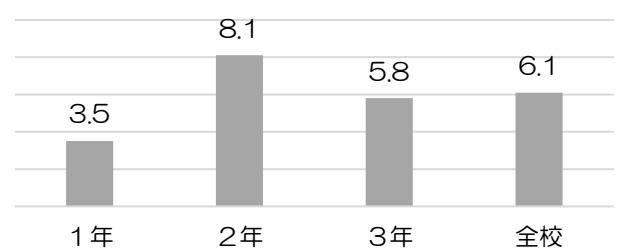
②歯肉炎の疑いのある人の割合%



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

- 歯医者さんの印象でも2年生でむし歯と歯肉炎の人が多かった。他の学年でも治療をしていない人が今年はさらに悪くなっている。
- 歯みがき週間などを行って、給食後の歯みがきをやりやすい雰囲気を作ってほしい。



口呼吸に
注意しよう

口呼吸をしていると口の中の乾燥感や粘つきが起こりやすくなり、むし歯や歯肉炎、口唇の乾燥など様々な歯や口に関する疾患がみられるようになります。また、朝起きたときに口臭やのどの痛みがある場合は口呼吸をしている可能性が考えられます。

他にも、口呼吸をすると細菌やウイルスなどの異物が含まれたままの空気が肺に入ってしまうため感染症のリスクが高くなります。

1年生対象に

歯肉炎予防教室を行いました

5月21日（水）に歯科衛生士さんをお招きし、1年生を対象に歯肉炎予防教室を行いました。

歯の病気と健康な歯肉（歯ぐき）の状態について学習し、その後、自分の歯肉（歯ぐき）の状態と歯みがきがしっかりできているかどうかを確認しました。適切な歯みがきができていないとプラーク【歯垢：しこう（細菌のかたまり）】が歯に付着し、歯石付着や歯肉炎・歯周炎になるだけでなく、さらに歯が抜け落ちてしまうこともあります。日ごろから鏡を見ながら丁寧に歯を磨いて、定期的にフロスを使うようにしましょう。また、歯科健診で治療のお知らせをもらった人はできるだけ早く受診をしましょう。



口の中には何億という細菌がいます。その細菌を減らすために歯みがきはとても重要です。また、歯周病になると歯肉（歯ぐき）から細菌が体内に入り、心臓病や肺炎など全身の健康にも影響を及ぼします。

自分の歯みがきが適切に行われているか、染め出し液を使って確認しました。思ったより赤く染まってしまった人もいて、自分の歯の状態と磨き方を知る機会になりました。その後、正しい歯みがきの仕方やフロス（糸ようじ）の使い方を教えてもらいました。



【生徒の感想】

- ・今日の学習をしてわかったことは、しっかりと歯みがきをするだけで歯肉炎予防ができるということです。自分の歯を見て、歯と歯の間が磨けていないとわかったので、これからはしっかり磨きたいと思いました。
- ・今まで歯肉炎くらい、と思っていたけど、お話を聞いてとても怖くて危険なんだと思いました。これからはより丁寧に歯みがきをして、歯肉炎にならないように気を付けたいです。
- ・色を着けて自分が磨き残している場所がわかりました。歯肉炎の歯にならないようにしていきたいです。歯肉炎の歯を見た時は、すごくびっくりしたので、自分にはならないようにしたいです。
- ・歯石がつくと歯ブラシでは取れないんだとわかりました。よく適当に磨いてしまっているので、今日からしっかり意識して磨いていきたいです。
- ・あまり強く磨かず、優しく1つ1つ磨けば対策できるとわかりました。思ったより自分の歯がピンク色に染まったので、気を付けて磨きたいです。
- ・今は健康な歯肉なのでこれからも健康を保てるようにしたいです。自分の歯の磨きづらい所がわかりました。
- ・歯を磨いた時は出血しなかったけど、フロスを使ったら血が出てきたのでびっくりしました。
- ・もし歯肉炎になったら放置しておくで大変なことになるので、予防もしっかりして歯医者さんに行くことも忘れないようにしたいです

