

ほげんだより



平成30年5月24日
 峰山高校弥栄分校 保健部
 【歯科検診結果特集号】

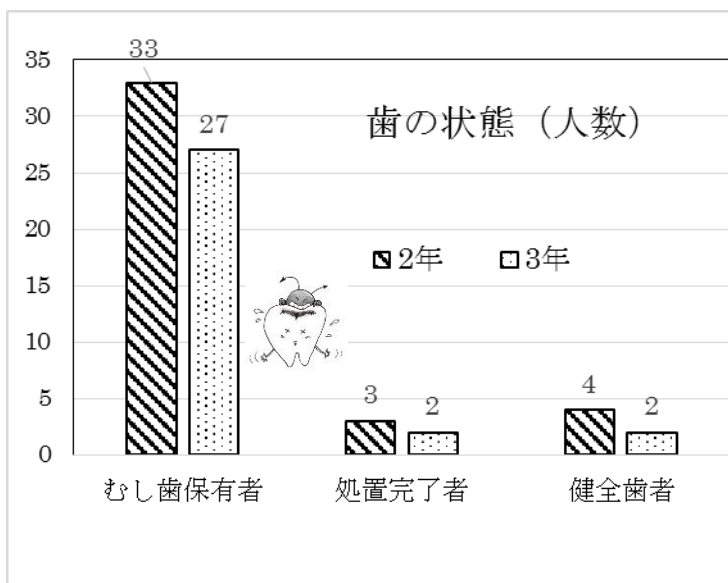
そうだ！歯医者へ行こう

歯科検診の結果をお知らせします。

本日、個別に今年度の歯科検診の結果をお返しします。検診を受けた2・3年生全員に返しています。
 (1年生及び2・3年生で欠席だった人は6月14日に検診予定です)
 健康診断から見てきたこと・・・



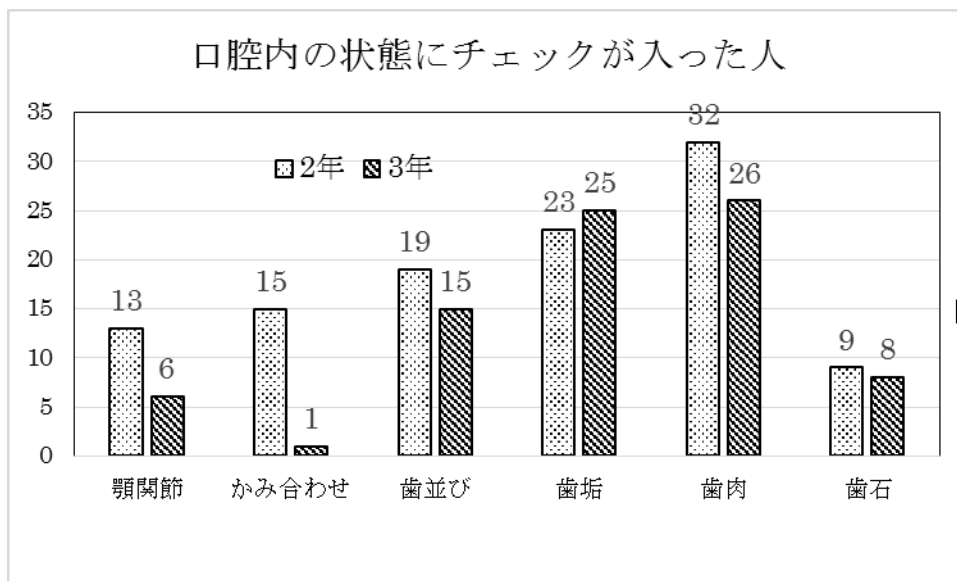
弥栄分校生 歯の状態が大変です。。。(>_<)



- ☞ むし歯のある人がほとんど！
- ☞ むし歯とCO(要観察歯)を持つ人が大半です。
- ☞ 何本もむし歯がある人が、多くいました。
- ☞ むし歯のない人でも、CO(要観察歯)がある人もいます。



口腔内(歯並び・歯の汚れ)の状態は？



- ☞ チェックが入った人が大半でした。
- ☞ 特に、歯垢・歯肉にチェックが入った人が多かったです。
- ☞ 歯垢や歯肉で、受診を勧められた人もいます。
- ☞ 毎日の歯みがき習慣(回数やみがき方)が非常に気になります。

歯に「自然治癒力しぜんちゆりょく」はありません。むし歯は、歯医者さんに治してもらわなければならない、放っておくとどんどん進行していきます。時間を見つけて、歯科医院へ行きましょう。



歯なしにならない話



～ 守ってあげよう 今ある大切な歯を ～

歯の状態が大変。。

歯科検診の結果をみて、今からみなさんはどうしたらよいのか、考えてみました。

① そうだ！ やっぱり歯医者へ行こう

まずは、やっぱりこれですね。

結果のお知らせに、受診が必要な人は が入っています。

歯医者へ行くのは、ちょっと勇気がいりますよね。歯科治療は少しずつ進むので、何度も通わないといけなかったりします。億劫になるのも、面倒になるのもよくわかります。でも、ちょっと勇気を持って、ちょっと根気よく、がんばってみてください。

むし歯を放置したままにしておくと、こつすいえん はいけつしょう しんきん骨髄炎や敗血症、心筋梗塞など**重大な病気を引き起こす**可能性も…



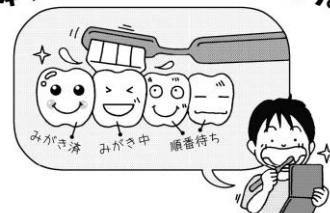
② 歯みがきは “みがいている” から “みがけている” へ

みなさんは、1日に何回歯みがきをしますか？ 2～3回はできていますか？？

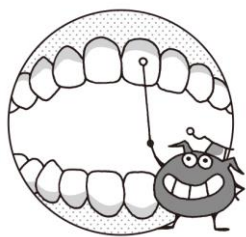
歯みがきにかかる理想の時間は、2～3分だと言われています。この時間、試してみると意外と長いことに気づきます。

歯みがきで大事なことは、「**プラーク（歯垢）**が落ちたか」です。食べもののカスを口の中に残さないことが大切です。

1本、1本、みがいてあげよう。



こんなところは特にしっかりと！ （むし歯になりやすい場所）



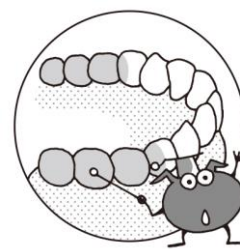
歯と歯ぐきのさかいめ



歯と歯の間



歯並びの悪いところ



奥歯

③ 食事やおやつはだらだら食べない ジュースもね

口の中に食べ物のカスがある時間が長くと、細菌（ミュータンス菌）が活動する時間が増え、むし歯になりやすくなります。

1日の学校生活の時間で、どのくらいの頻度で食べ物（特にお菓子やジュース）を口にしていますか？？ そうじの時間に、各クラスから出てくるお菓子のゴミやペットボトルの量を見て、気になっているところです。

ジュースをお茶に変えるだけでも、細菌の栄養になる糖の量がぐんと下がりますよ。



のすすめ