

# 尿検査 (2次)

**提出日**

**11 / 9(木) ・ 10(金)**

- \* 1次未提出者と再検査者が対象です
- \* 前日にお知らせと新しい容器を配ります



大切なからだの検査なので出し忘れがないように!

**1次の提出率は、86.6%でした**



令和5年11月2日 長岡京市立長岡第三中学校 保健室

10月は『三中祭』の取り組みから発表当日までお疲れ様でした。体育大会と三中祭、二つの大きな行事を終え、クラスの団結が強まったのではないかと思います。気持ちはやり切った達成感や高揚感でいっぱいですが、その反面蓄積された疲れで体はSOSを出している状態かもしれません。

さらに季節の変わり目は、一日の寒暖差が大きく体調を崩しやすいので、「しっかり食べて、ぐっすり眠る」心や体にたまった疲れを癒しましょう。免疫力が低下すると感染症にかかりやすくなるので生活習慣を整えることが大切です。



「しっかり食べて、ぐっすり眠る」心や体にたまった疲れを癒しましょう。免疫力が低下すると感染症にかかりやすくなるので生活習慣を整えることが大切です。

健康診断の結果で「お知らせ」を1番多く出すのは歯科検診です。

今年度、歯科検診で「お知らせ」を配付したのは、全校で432名(77%)。そのうちの183名(33%)は治療や専門医への相談が必要な生徒でした。左下の記事にも記載していますが、本校では「むし歯」は4.4%と少数なのですが「歯垢」や「歯茎の炎症」で経過観察となり、お知らせを配付するケースが非常に多いです。(経過観察での通知：249名)



学校歯科医の先生からは「毎日歯を磨いていない生徒や磨いているが、しっかり磨けていない生徒が多い」と歯磨きが不十分であることを指摘されています。

## 【歯科検診の結果】

むし歯の治療報告率：16% (10/27現在)

1学期に実施した歯科検診の結果、むし歯があったのは全校(受検者563名)で**25名(36本)**でした。その内、永久歯のむし歯は21名(32本)。

永久歯は生涯使用する大切な歯です。早めに治療を始めてしっかり完治させること! むし歯や歯周病を予防する生活習慣を身につけましょう。

本校の「むし歯保有率」は4.4%と少ないのですが、「CO(要観察歯)」と指摘された人は218名(39%)いました。4割近い人達が『放っておくとむし歯に移行する又はむし歯が疑われる歯がある』ということです。また毎日の歯磨きが不十分で歯茎の腫れがみられたのは、186名(33%)でした。

要受診者の受診報告率：17.7%

他に28名は歯肉炎で治療が必要と診断されました



## むし歯や歯周病の予防に有効なのは「歯みがき」

- \* 自分に合った大きさの歯ブラシを選ぶ
- \* 歯ブラシは毛先が開いてきたら交換する
- \* 持ち方は『鉛筆持ち』で力を入れ過ぎない
- \* みがき残しが少ないよう1本1本ていねいに
- \* 夜の歯みがきが特に重要

利き手や歯並びの違いで「磨きやすいところ」と「磨きにくいところ」が人それぞれあります。

1本1本磨くことを『意識』すると磨き残しも改善されますよ。



- 歯医者さんで
- 自分にあった
- 歯みがき指導
- をしてもらう
- のも大切です

