

ほけんだより

6月

【保健目標】

「歯の健康について良い習慣を身につけよう」

令和5年6月7日（水）

白保中学校 保健室



6月4日～10日は「は くち けんこうしゅうかん歯と口の健康週間」です。

は くち けんこう歯や口の健康について正しい知識ちしきをもち、それを実行じっこうすることはからだ全体の健康を保つことにつながります。“口の中せいけつが清潔だと、すっきりして気持ちがいい”という感覚かんかく みを身につけることが、歯や口の健康を守る第一歩。今、身につけた習慣しゅうかんは、一生の宝物いっしょう たからものになるはず
です。

令和5年度歯科健診の結果より（健診日：5/26 受診者：50人）



☆歯・口の健康状態が良かった人・・・6人(12%)（1年:4人 2年:1人 3年:1人）

※治療した歯や歯垢の付着もなく、歯肉も健康な状態です！

☆むし歯がある人・・・15人(30%)（1年:1人 2年:6人 3年:8人）

※むし歯は放っておくと、どんどん悪化します。

☆CO(要観察歯)初期のむし歯・・・26人(52%)（1年:5人 2年:8人 3年:13人）

※適切な歯みがきや食習慣の見直し等で改善できます。

☆歯垢(しこう)の付着があった・・・14人(28%)（1年:5人 2年:5人 3年:4人）

※歯垢(プラーク)は細菌のかたまりで1g中に1兆個の細菌があるといわれています。食後はていねいなブラッシングを実行しましょう。

☆歯石があった人・・・4人(8%)（2年:2人 3年:2人）

※歯石は歯垢(プラーク)が石灰化したもので主に歯と歯肉の境目につく灰白色の石のような硬いかたまりです。歯ブラシでは落ちないので、歯医者さんでなければ取れません。放置すると細菌が繁殖し歯ぐきがはれたり出血したりして、むし歯や歯周病の原因となります。→早く歯医者さんへ！



検診ではむし歯、CO、歯垢の付着、歯石のある人が見られました。日頃歯みがきをしていても「みがけてない」状態があるようです。症状やむし歯が軽度のうちなら数週間の通院で終了します。「健診結果の通知」をもらったら計画を立て早めに受診をしましょう！むし歯や症状がなくても年に1回の定期健診を受け、さらに歯と口の健康維持に心がけましょう。

寝る前の歯みがき

大切なワケが

クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。



寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢(細菌のかたまり)を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。

