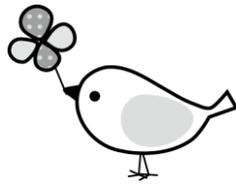


# すまいる



令和6年6月13日  
佐世保市立三川内中学校 保健室  
保健だより NO.3  
発行：中尾 典子

## 定期健康診断結果をお知らせしています

～ 受診が必要な人は早めに専門医を受診してください ～

今年度の健康診断が終了しました。視力検査、各種検診において専門医の受診やお知らせが必要な人にお便りを渡しています。「受診のおすすめ」をもらったら（歯科は全員に渡しています）、できるだけ早く専門の医師に診てもらってください。そして、受診が終わったら、その結果を学校へお知らせください。定期受診をされている方は、受診証明書に保護者の方が記入していただいてかまいません。

**安心して学校生活を送れるよう、早めの受診をよろしくお願いします！**

### 歯科検診の結果

- むし歯がある人…1年1人 2年1人 3年2人 計4人
- CO（むし歯になりかけている歯）がある人…1年0人 2年0人 3年2人 計2人
- 歯垢がついている人…1年0人 2年0人 3年4人 計4人
- 軽い歯肉炎の人…1年0人 2年0人 3年2人 計2人

歯科健診後、学校歯科医の芥川先生のお話によると、昨年度よりさらにみなさんの口の中がきれいだったとのことでした。むし歯は全体で4人と、とても少なく、歯垢がついている人は3人でした。

みがき残しがなく、一本一本ていねいにみがくようにしましょう。

歯肉炎が進行すると、歯周病へと進行し、将来歯を失う原因になります。「歯垢、歯肉炎、CO」はブラッシングで改善が可能です。毎日の歯みがきを見直し、定期的に歯科でクリーニングを行うなど、口の中を健康に保ちましょう。



### 衛生委員会では昼食後の歯みがきチェックを行っています。

衛生委員会の6月の活動として、給食後の歯みがき点検を行っています。①一本一本ていねいにみがけているか ②しゃべらずに集中してみがいたか、の2つのことに注意してみがくように呼びかけています。ほとんどの人が給食後の歯みがきができています。自宅でも、朝・夜きちんと歯みがきができていますでしょうか？

歯垢を残さない、ていねいな歯みがきをしましょう！

6/4～10は歯と口の健康週間でした。各学年の衛生委員が、歯みがきの仕方などを説明しました。



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。

1年生



2年生



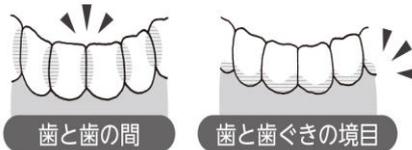
歯周病は**歯を失う原因No.1**とも言われます。でも歯周病にならないための**2つの技**があります。

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

やつつけ隊  
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。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。★

### フッ化物洗口を実施します。

6月下旬より、毎週水曜の朝に実施する予定です。ティッシュペーパーを使用しますので、持ってきてください。フッ素の効果を保つために朝食後の歯みがきはていねいにしましょう。



### 熱中症に注意！！

熱中症が心配な時期になり、今年の夏も猛暑といわれています。水筒を忘れずに持ってきてください。(1日分の十分な水分を入れてきてください) こまめに水分をとりましょう。汗ふき用のハンカチやタオルも忘れずに。朝食は必ず食べて登校し、しっかり睡眠をとるようにしましょう。

