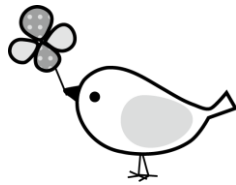


すまいる



令和5年6月15日
佐世保市立三川内中学校 保健室
保健だより NO.2
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 ～

視力検査、耳鼻科、歯科、内科などこれまでの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もかまいません。

安心して学校生活が送れるよう、早めの受診をよろしくお願ひします！

歯科検診の結果

- むし歯がある人…1年0人 2年2人 3年1人 計3人
- CO（むし歯になりかけている歯）がある人…1年0人 2年3人 3年4人 計7人
- 歯垢がついている人…1年0人 2年3人 3年0人 計3人
- 軽い歯肉炎の人…1年0人 2年1人 3年0人 計1人

三川内中生徒の歯と口の健康状態はとてもよいです。
むし歯は3人ととても少なく、歯垢がついている人は3人でした。歯みがきをていねいにしていますか？
みがき残しが無いよう、1本1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**1本1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しています。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・夕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。



みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

奥歯のみぞ
歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。

歯と歯の間
歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

歯と歯肉の境目
歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。

歯並びが悪いところ
歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。

歯周病は “日本人が歯をなくす原因” 第1位

歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまることが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

フッ化物洗口を実施します。
6/28（水）より、毎週水曜の朝に実施します。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。



梅雨の合間の晴れ間は、とくに熱中症に注意しましょう！

これから、熱中症が心配な時期になります。水筒を忘れずに持ってきてください。汗ふき用のハンカチやタオルがあるとよいです。朝食は必ず食べて登校し、睡眠をしっかりとるようにしてください。