

保健だより



R4. 6. 10 No. 6 鶴岡市立朝日中学校

歯と口について考えてみよう!!

歯は食べ物をしっかりかむためにはとても大切です。歯周病やむし歯予防をするためにも、原因となる歯垢や歯石について正しく知り、「歯を守る習慣」をつくることが何よりも大切です。

朝日中学校の歯と口の健康状態 を下の表にまとめました。

	1年	2年	3年	全校	
受検者(人)	30	23	32	85	% (昨年度)
健全歯のみ者	25	12	17	54	63.5 (50.5)
処置完了者	3	2	9	14	16.4 (21.8)
未処置者	2	9	6	17	20.0 (23.0)
CO (初期)	6	7	12	25	29.4 (27.6)
G (歯肉炎)	0	0	1	1	1.2 (0.0)
GO (軽い歯肉炎)	1	5	6	12	14.1 (17.0)
歯垢1 (若干)	2	9	4	17	20.0 (23.0)
歯垢2 (相当)	0	0	1	1	1.2 (1.1)

昨年度より、「むし歯の未処置者」は減っていますが、「CO (むし歯になりそうな歯)」になっている人が増えています。症状がひどくなる前に早めの受診をお願いします。

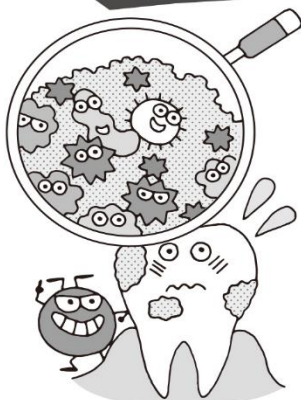
また、学校歯科医 齋藤先生からは、歯肉の状態や歯の汚れについてもお話がありました。「GO (軽い歯肉炎)」「歯垢1」と診断された人も含め、歯垢や軽い歯肉炎は、丁寧なブラッシングをすることで十分に予防ができます。むし歯にならないためにも丁寧なブラッシングを心がけましょう!!



しこう しせき 歯周病・むし歯の原因は 歯垢と歯石!?

歯石は歯医者さんでとってもらうしかありません。その状態になる前に、毎日の歯みがきで歯垢を取り除くことが大切です。歯みがきのポイントを見てしっかり歯みがきをしましょう。

歯垢 vs 歯みがき



だ液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になる



歯垢はだ液や水で流れないので歯みがきで取り除こう!

歯石 vs 歯医者さん



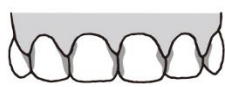
取りきれなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になる



歯医者さんで取ってもらおう!

◆ 歯みがきのポイント!

歯と歯の間



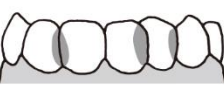
歯と歯ぐきの境目



奥歯の溝



歯が重なったところ



- 歯垢ができやすい場所を特に注意してみがこう
- 歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使おう

◆ 定期的なプロケアを!

半年に1回は行こう!



歯石になってしまうと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取ってもらいましょう

参考文献:「健」6月号より

1年生(希望者のみ) 2・3年生(希望者で未検査者)

貧血検査(6/14(火)) があります!!

9:15~保健室で行います。当日は、万全の体調で検査ができるよう十分な睡眠と栄養をとり、体調管理に努めましょう。