

ほけんだより

平成 27 年 5 月 25 日
青海中学校 保健室

<ご家族みなさんでお読みください>

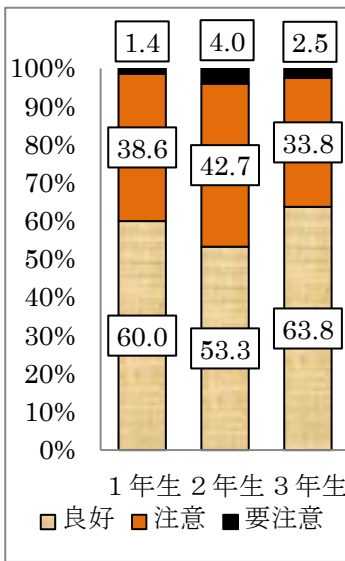
6月 歯と口の健康週間

～ おきたい 未来の自分に きれいな歯 ～

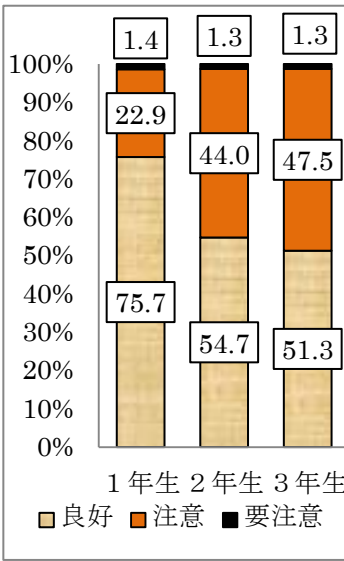
歯や口の健康を守って、年をとってもずっと健康に過ごせる体を作りましょう、という週間です。

以下のグラフは、26 年度歯科検診の結果です。

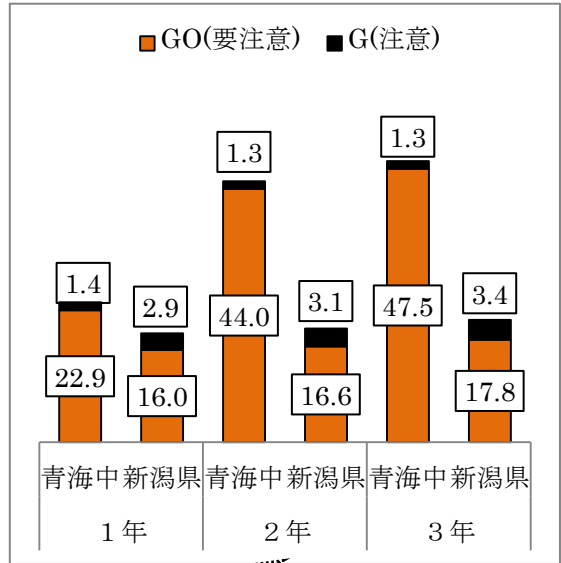
<青海中生徒 歯垢の状態>



<青海中生徒 歯肉の状態>



<歯肉炎有病者率(県平均との比較)>



昨年度の歯科検診では、青海中学校全体で 41% の人が「歯垢があります」と診断を受けました。

昨年度の歯科検診では、青海中学校全体で 40% の人が「軽い歯肉炎」「歯肉炎」と診断を受けました。

新潟県全体の傾向としては、学年が上がるにしたがい歯肉炎有病者率が高くなり、中学生の頃から、明らかな歯肉炎を有する割合が高くなります。新潟県の平均と比べると、青海中学校の生徒の有病者率は、どの学年も県平均を上回っており、2 年生 3 年生は倍以上の有病者率となっています。

この結果をみて、みなさんはどう感じたでしょうか。

このグラフをみた生徒（健康委員）の感想を紹介します。



県の平均と比べて、青海中学校の歯肉炎有病者率が高く驚いた。特に自分の学年の有病者率の割合が高く、びっくりした。



小学生のころは、毎日歯みがきをしていたけれど、中学生になってからみがかないことが多くなった。（特にお昼）もっといねいに歯みがきをしなければいけないと思った。

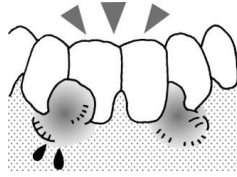
そこで！！ 健康委員会では、次のような取組を行うことにしました。

- ① 5 月 25 日（月）～5 月 29 日（金） 「歯ブラシを学校に持ってこよう」
*学校に歯ブラシを持ってきていない生徒は、6 月 1 日（月）までに用意してください。
- ② 6 月 1 日（月）～6 月 12 日（金） 「給食後もしっかり歯みがきしよう」
*給食後、歯みがきをしてから次の活動に移りましょう。

口腔内を清潔に保つために全校体制で昼食後の歯みがきを実施し、う歯や歯周疾患を予防しましょう。

自分で気づく歯周病チェック

- 歯ぐきに赤く腫れたところがある
- 口臭がなんとなく気になる
- 歯ぐきがやせてきたみたい
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい
- 歯をみがいた後、血がでることがある
- 歯と歯の間の歯ぐきが三角形ではなく、ブヨブヨしている
- ときどき歯が浮いたような感じがする
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある
- 歯ぐきから膿が出たことがある



歯周病って？

歯周病は、大きく歯肉炎と歯周炎に分けられます。

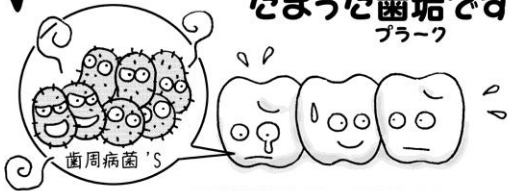
歯ぐきが腫れるのが『歯肉炎』
歯を支える骨まで炎症をおこすのが『歯周炎』

チェックが1つ2つなら、しっかりセルフケアを。
3つ以上なら、すぐに歯医者さんで診てもらいましょう。

歯は一生使う大切なものです。ていねいに歯みがきをして、むし歯や歯肉の病気を予防しましょう。

原因は？

歯と歯肉の境目に
たまった歯垢です
プラーク



時間をかけて



対策その1

ていねいな
ブラッシング

STOP! 歯肉炎

対策その2

みがき残しは？

1日1回



鏡でチェック

歯肉はブヨブヨしてない？

対策その3

半年に1回

歯の検診と
クリーニングを
してもらいましょう



<歯ブラシの使い方>

すみずみまでみがけるように、小さめのもの(ヘッド)を選びましょう。
毛先が広がっている歯ブラシは、早めにとりかえましょう。



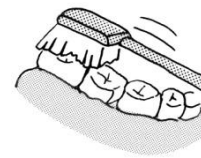
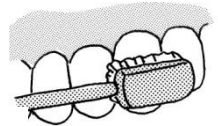
えんぴつを持つようににぎると
ちょうどよい力でみがけます。

1本1本の歯を
意識しながら
ていねいに



小さくこまかく動かしましょう。
かるい力でみがきましょう。

前歯は歯ブラシを
90度にあてて→



←かみ合わせ
部分は奥歯まで
しっかりと

歯と歯ぐきの間は
歯ブラシを
45度に→



<デンタルフロス・歯間ブラシ>

いくら上手に歯をみがいても、歯と歯のあいだには、2~3割くらいの歯垢が残ってしまうそうです。歯ブラシによる歯みがきに加えて、歯間部清掃用具を使用すると効果的にとりのぞくことができます。

