

新役員決定!!

前期保健委員会の役員が決まりました。

保健委員会では、桐蔭高校がさらに、健康的な学校になるよう、3つの班に分かれて活動しています。今年度も皆さんと一緒に健康推進に取り組んでいきたいと思ひます。

★委員長… 3A中野 良祐くん

★副委員長… 3G太田 裕紀くん

★書記… 3D広岡 慈乃さん

①イベント班… (1B、1D、1G、2A、2D、2E、3A、3F、3G)

・リーダー: 3G飯田 史織さん

②広報班… (1A、1F、2C、2F、3D、3E)

・リーダー: 3E北又 嘉人くん

③環境衛生班… (1C、1E、2B、2G、3B、3C)

・リーダー: 3C水上 慧吾くん

<4月の歯科健康診断の結果から>

★う歯(むし歯)のない人 526人

処置完了を含
めると
798人

| 学年 | 1年生(人) | 2年生(人) | 3年生(人) |
|--------------|--------|--------|--------|
| う歯なし | 192 | 172 | 162 |
| 処置完了 | 75 | 96 | 101 |
| う歯あり | 12 | 9 | 13 |
| 歯肉・歯垢に異常がある者 | 37 | 65 | 60 |

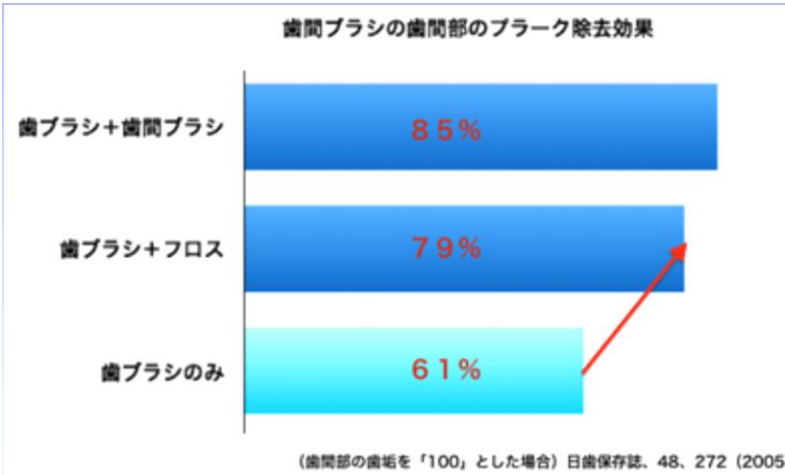
(注)「歯垢・歯肉に異常がある者」とは「歯みがきがきちんできていない」ということです。

本校で、う歯のない人は、1年生192人・2年生172人・3年生162人で、全校の63%の人は、う歯がありませんでした。昨年度は60%だったので、う歯のある人は減少しました。一方、歯肉・歯垢の状態にチェックをされた人は、1年生37人・2年生65人・3年生60人、全校の19.5%でした。昨年度は18.7%だったので、こちらは増加しました。本校生徒の口腔内の健康状態としては、う歯のある人は減少していますが、歯肉・歯垢の状態に問題があったり、歯石が付着している人が昨年より増加しています。歯周病予防の面からも、丁寧な歯磨きやデンタルフロスで、歯と歯の間の歯垢をしっかりと掻きだしましょう。歯科健診の結果をよく見直して、今の自分の口の中の状態を知り、治療や予防に努めましょう!

デンタルフロスを使おう!

デンタルフロスは、歯と歯の間の汚れを取る(う歯予防)が目的です。

歯と歯の間には歯間ブラシがスムーズに入るほどのすき間がないので、う歯になりやすい人はオススメ



メです。



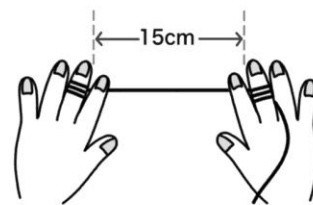
歯科医から「デンタルフロス」の指導を受けたことがある人でも、歯ブラシだけで十分じゃないか? と思っている人も多いようです。

しかし、実際、歯ブラシのみでの歯垢除去率を調べてみると約61%しか歯垢を除去することができていないのです。歯ブラシだけではなく、デンタルフロスを正しく使って併用することで、歯垢除去率は約80%にぐんと上がるのです。

デンタルフロスの基本的な使い方

①フロスを40~50cm

くらいに切り、
15cmくらいの
間隔にして
両手の中指に
巻き付ける。

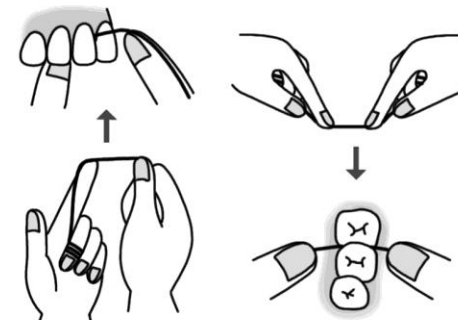


②親指と人差し指でフロスがピンと張るよう

にし、歯と歯の間にゆっくり入れる。

上の前歯の場合

下の奥歯の場合



③歯の表面に

沿わせるようにして、
フロスを上下に
数回動かす。

