

ほけんだより

ONLY ONE ONLY ONE

平成27年 6月 8日 発行(No. 4)

桐蔭中学校 保健室

世界にひとつだけの あなたのこころ・からだ・いのち

カムカムカム よく噛むことで COME 歯ッピー

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。

この目的は、まず歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着と早期発見・早期治療を徹底することにより歯の寿命を延ばし、みなさんの健康の保持増進につながることを目的としています。

たとえば、「食べたら必ず歯を磨く」「磨き方に工夫をする」「歯間ブラシ・糸ようじを使用する」「ブラッシング後、洗口液でうがいをする」「噛みごたえのある食品を食べる」「キシリトールガムを噛む」「1年に1回～2回定期検診をする」等々です。これらが習慣として定着してくると、80歳まで20本も夢ではありません。

最近、高校生が歯を磨いている姿をよく見かけます。「食べたら磨く」ということは、当たり前のことで、磨く習慣が定着すると、「磨かないと気持ちが悪い」と思うようになってきます。地道な取り組みですが、「中高一貫ブラッシング」ができるといいですね。

😊

歯科健診前の自己検診（観察）感想

😊

自己検診と歯科健診の比較（健診後）感想

歯が25本もあることに驚いた。（1年）
第二大臼歯がまだ生えかけのため、汚れがたまりやすいと思った（1年）

去年から、歯数は変わっていなかった。また、むし歯はなく、第二大臼歯が生えていないことがわかった。（2年）

自分の歯数を数えることは、とても難しく、歯医者さんはすごいなと思った。また、自分の歯をじっくり観察すると、白い歯はいいなと思った。毎食後の歯磨きは、実行したい。（3年）

歯科健診の結果は、自己検診とほとんど変わらなかった。むし歯は見つからなかったけれど、これから先もむし歯にならないように磨きたい。（1年）

自己検診でわからなかったが、歯垢が残っていると知って、くやしい。丁寧に磨かないと。（2年）

想像よりたくさん歯があって驚いた。むし歯がなくて嬉しかったので、今後も気をつけていきたい。（3年）

毎年恒例の自己検診と歯科健診後の比較を行いました。自分の歯を観察することで、様々な気づきがあり、自己管理する力が生まれてきます。

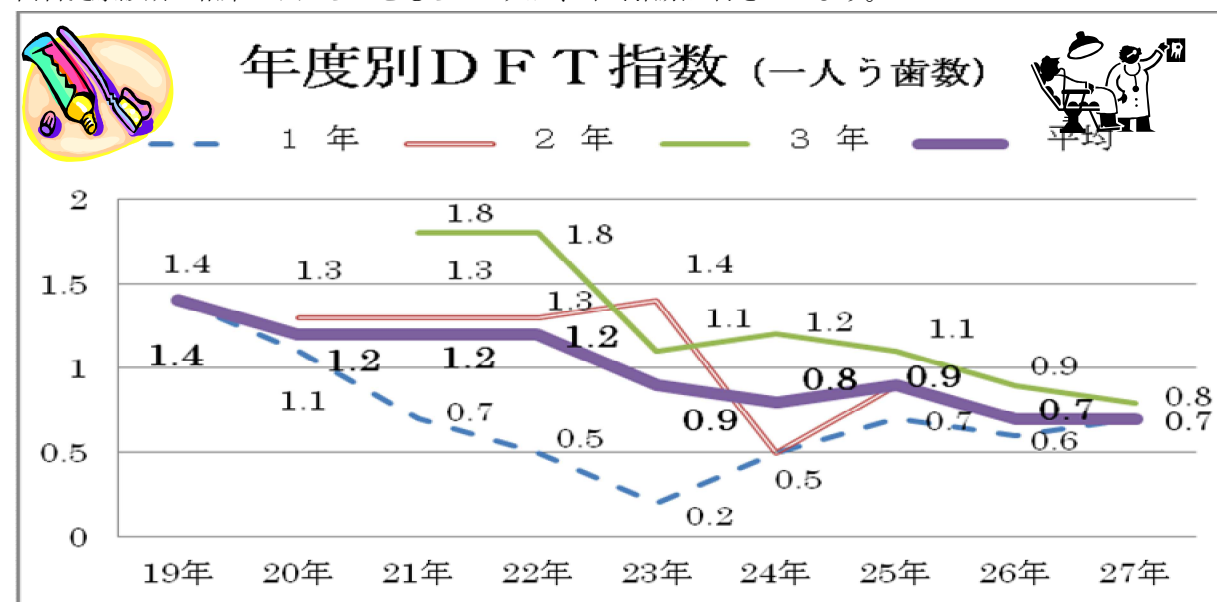
日頃から歯と口の健康に関心を持ち、大人になっても自分の口の中をしっかりと把握して欲しいものです。定期的（約半年ごと）に点検（セルフケア）に行くことをお勧めします。

歯・口の標語コンクールのご協力ありがとうございました。上記の標語は、皆さんからの選出されたなかで、3A女子の標語が第1位に輝きました。

先日行われた歯科検診の結果、桐蔭中学校の生徒一人平均う歯数（むし歯の数＝DFT 指数）は、昨年度が、0.7本、今年度は0.7本と横ばいです。

特に、2年生から3年生にかけて、むし歯や歯垢が増加してきます。特に、歯垢は、成分の9割以上が、むし歯菌や歯周病菌の細菌からできていて、塊になります。自分にあった正しいブラッシングができていない人は、気をつけましょう。むし歯になりやすい歯は、第1・第2大臼歯（6番・7番目の奥歯）と歯並びの悪い歯です。丁寧に一本一本ブラッシングしましょう。

歯科健康診断の結果のお知らせをもらった人は、早く治療に行きましょう。



永久歯がう歯（むし歯）になったことのない人数を紹介します。



学年	う歯のない人
1年	57名
2年	54名
3年	56名
合計	167名

年度別	う歯のない人と割合
H27年	167名（70.5%）
H26年	169名（71.0%）
H25年	158名（65.8%）
H24年	166名（69.2%）
H23年	163名（67.9%）
H22年	161名（67.4%）
H21年	148名（62.4%）

◎桐蔭中 No Caries（う歯なし）目指しています。
う歯のある人は、早く治療に行きましょう。

“TOINスマイル・歯ッピースマイル” たくさんの笑顔ありがとうございました。中・高保健委員会との取り組みとして、文化祭に掲示します。また、中学校の取り組みとして、桐のモチ スクエアに、みなさんの笑顔が映りますので、乞うご期待を!!