

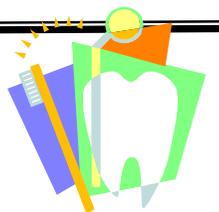
ほげんだより

# ONLY ONE ONLY ONE

平成28年 6月10日 発行(NO. 3)

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

**K 噛めば S 生涯 K 健康な歯**

(歯と口の健康 啓発標語コンクールNO. 1)

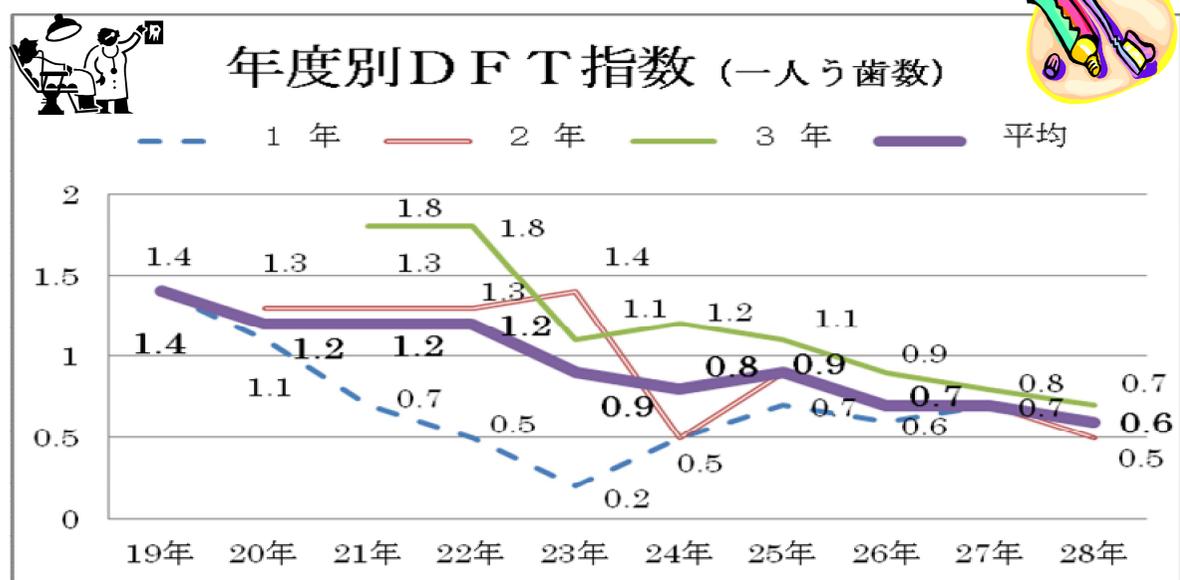
2年 ○ 朋○さん

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」が始まっています。

この「歯と口の健康週間」とは、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。

この機会に、「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」等を習慣化してみませんか。

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。



先日行われた歯科健康診断の結果、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0.6本と0.1本減少しました。これは、みなさんのブラッシングの成果です。年々、少しずつ桐蔭中学校のう歯が減少し、口腔内が健康になっています。

**歯ブラシは 小さな小さな 歯医者さん**

(歯と口の健康 啓発標語コンクールNO. 1)

2年 ○石 七○さん作

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。



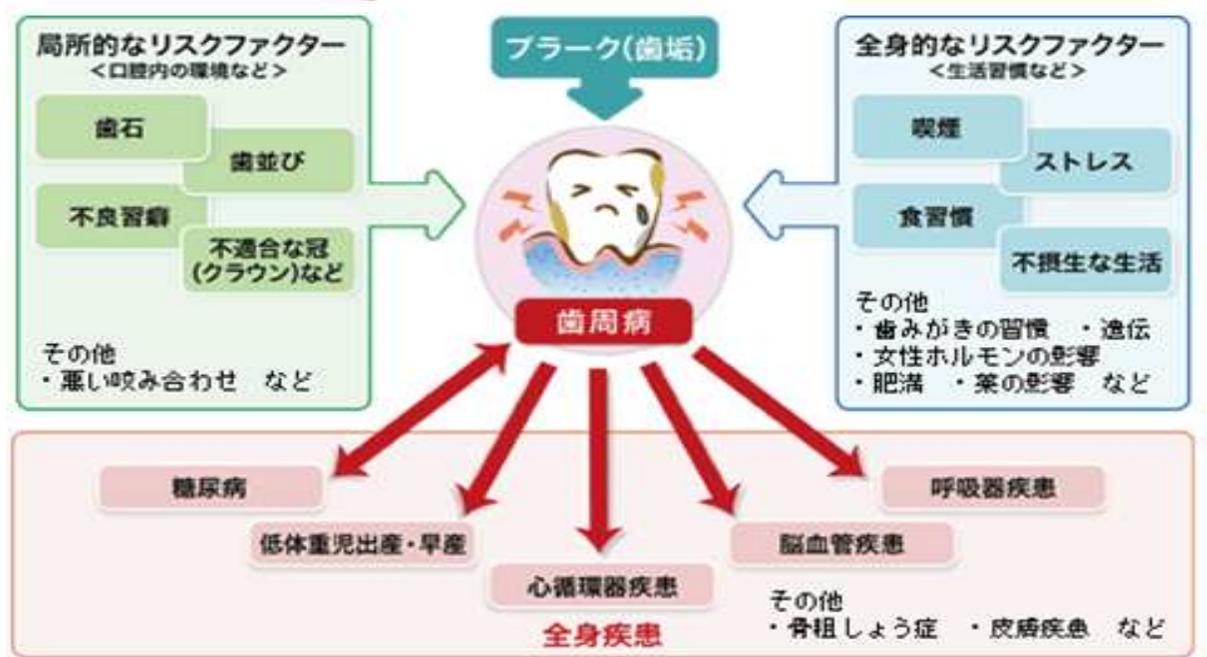
学年	う歯のない人
1年	64名
2年	62名
3年	59名
合計	185名

年度別	う歯のない人とその割合
H28年	185名 (77.7%)
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 は 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。

毎日のブラッシングは、全身の疾患を予防できるのですね。

**歯周病の原因と関連疾患**



(裏面もご覧下さい)