

H^{ヘルシー}Healthy

かわら版！

< 歯科特集号 >

和歌山県立桐蔭高等学校 保健委員会

2019 年 11 月 8 日 第 7 号

本校で 1 学期に行われた歯科検診の結果から

未処置のむし歯がある人	23 人 (2.8%)
歯垢(要受診)を指摘された人	18 人 (2.2%)
歯肉(要受診)を指摘された人	117 人 (14.2%)
むし歯なし	590 人 (71.5%)

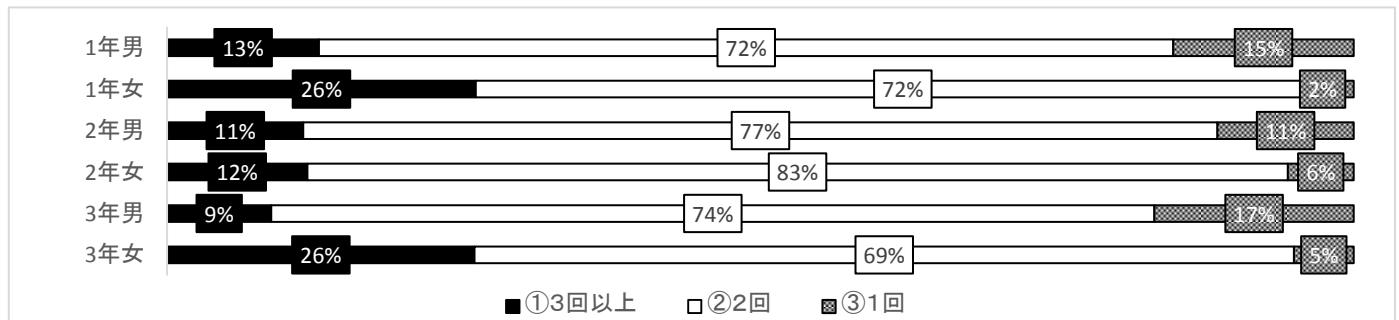
< 歯科検診の結果について >

むし歯がない人は、全校で 590 人 (全校の 71.5%) でした。昨年度と、ほぼ変わりませんでした。しかし、歯肉に炎症があると診断された生徒が多くなってきています。歯と歯の間の細かい部分や、歯と歯ぐきの境目を磨くことを心がけるようにしましょう。

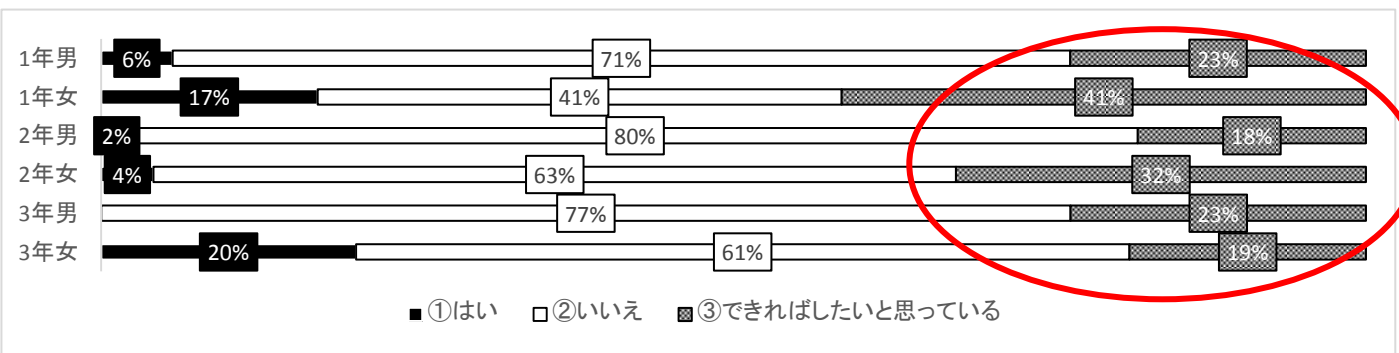


5月に実施した健康観アンケートの回答から

Q.1日の歯磨きの回数は何回ですか？



Q.昼食後、学校で歯磨きをしますか？



< 健康観アンケートの結果について >

やはり歯磨きは 1 日に 2 回するという回答が最も多いです。その中で、昼食後もできれば歯磨きをしたいと思っている人は、昨年に比べ増加していました。昼食後に歯磨きをする仲間を増やしていきたいですね。

裏面で正しい歯の磨き方を紹介しています→

正しいブラッシングのポイント

①毛先をきちんとあてて磨く

- スクラッピング法…毛先を歯面に 90 度にあてて磨く
- バス法…毛先を歯と歯ぐきの境に 45 度にあてて磨く



②小刻みに動かして磨く

1～2 歯ずつ磨くように小刻み(1～2 ミリ幅)に歯ブラシを動かしましょう。

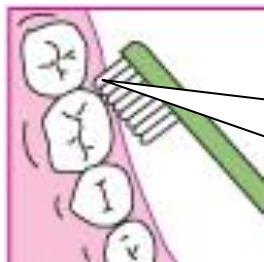
③軽い力で磨く

- 歯ブラシはペンを持つように軽くにぎりましょう。
- 毛先が曲がらないほどのやさしい力で磨きましょう。



より丁寧に磨くポイント

歯ブラシの動かし方にひと工夫！！

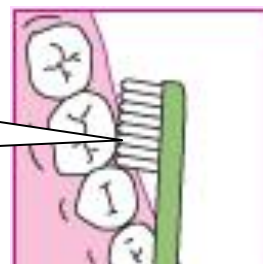


①奥歯の後ろ側

- 歯ブラシの「つま先」を使って小刻みに歯ブラシを動かして磨きましょう。

②奥歯の手前側

- 歯ブラシの「かかと」を使って小刻みに歯ブラシを動かして磨きましょう。



③前歯の手前側

- 歯ブラシを立てて1本ずつかきだすように磨きましょう。

(マイクリニック HP を参考にしました。)

早速、今日から実践してみましょーう！！！！