

ほけんだより

# ONLY ONE ONLY ONE



平成29年 6月5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



よく食べて

いっぱい噛んで

はがキラリ

1年B組

山崎 太陽くん 作

(歯と口の健康 啓発標語コンクール NO. 1)

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。

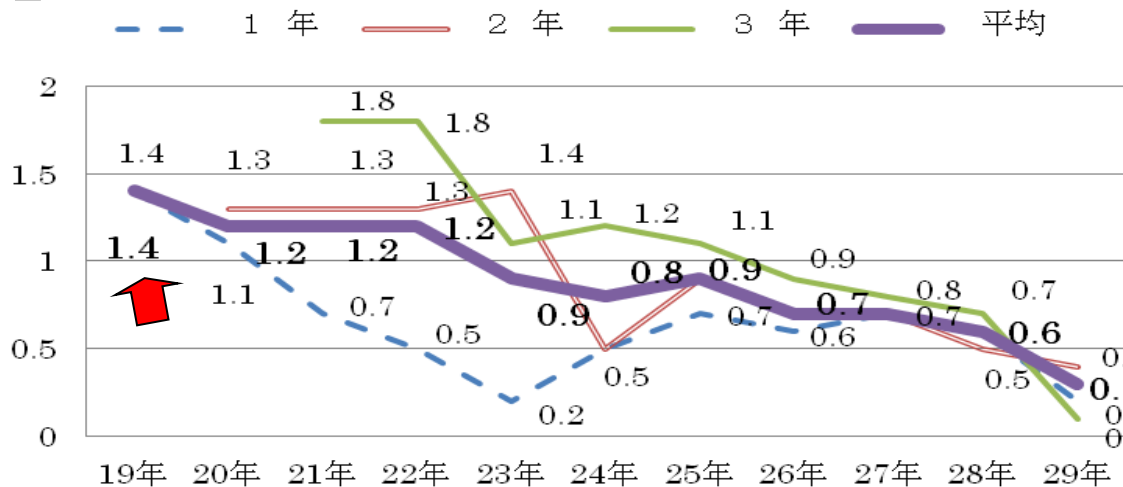
この「歯と口の健康週間」とは、まず歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着と早期発見・早期治療を徹底することにより歯の寿命を延ばし、みなさんの健康の保持増進につながることを目的としています。

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=DMFT指数)は、昨年度が、0.6本、今年度は0.3本と、なんと0.3本も減少しました。

また、11年前と比較すると、11年前は1.4本なので、1.1本も減少したことになります。これは、みなさんが日頃からブラッシングや歯の健康について頑張っている成果だと思えます。



## 年度別DMFT指数 (一人う歯数)



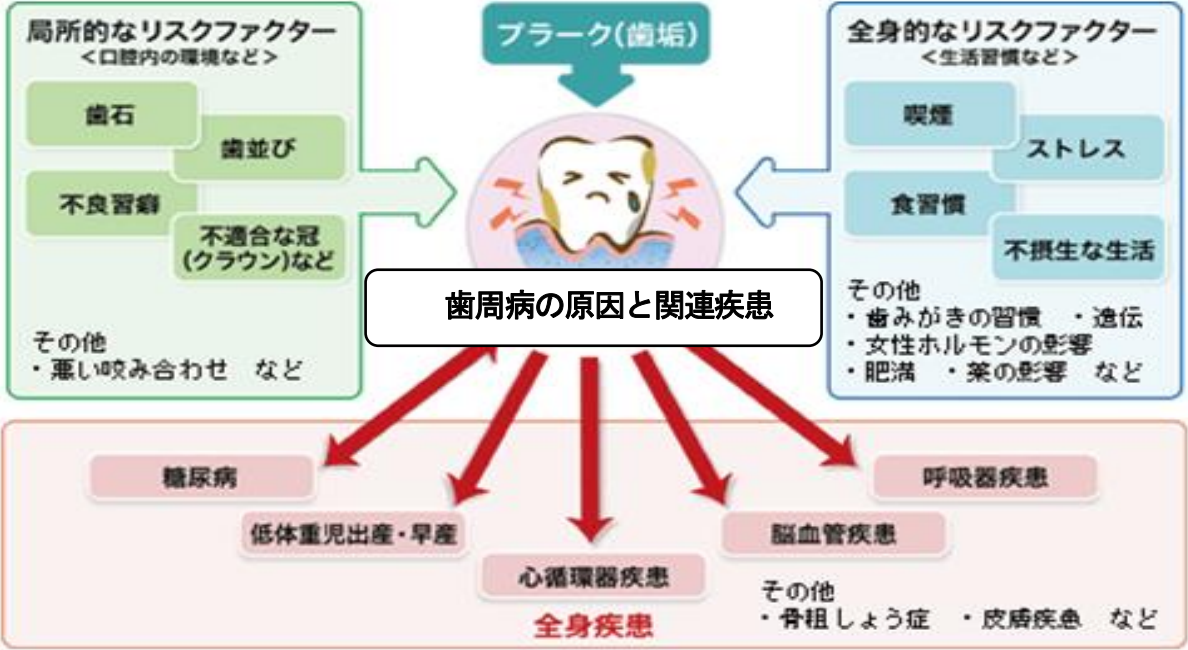
永久歯がう歯（むし歯）になったことのない人数を紹介します。



学年	う歯のない人
1年	66名
2年	67名
3年	73名
合計	206名

年度別	う歯のない人とその割合
H29年	206名 (85.8%)
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%)

今年の課題は、歯肉の状態の悪い人が、26人もいました。そのうち3年生が14名と半数以上を占めています。1年生5名、2年生7名となっています。これは、自分にあったブラッシングができていないことが原因です。一度、歯科医院に相談しましょう。



この機会に、「食べたらず必ず歯と歯肉を磨く」「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。