

# ほけんだより 6月



令和4年6月3日  
川口市立領家中学校  
保健室 No. 4

## 6月保健目標 歯の健康を守ろう

5/12、5/19に歯科健診を行いました。今年度の歯科健診結果と学校歯科医さんからのコメントを紹介します！



### 令和4年度歯科健診結果集計

		1年	2年	3年
①	むし歯 (C)	13	10	5
②	要観察歯 (CO)	12	21	33
③	歯垢の付着・歯石沈着	2	20	36
④	歯周病疾患要観察	1	13	31
⑤	歯周疾患・歯肉炎	0	2	3
⑥	かみ合わせ	19	20	37

今年度の歯科健診の結果は左の表のようになりました。みなさんはどうだったでしょうか。

結果をみると、むし歯予備軍とされるCOや歯垢の付着、かみ合わせにチェックのつくひとが多いことがわかります。むし歯の人の中には5本以上むし歯とチェックされた人もいました。

自分の結果をもう一度見て、チェックがついている人はぜひ歯医者さんに行きましょう！

学校歯科医 朝日南歯科診療所：森田 Dr

むし歯の生徒はあまりみられませんでした。しかし歯並びがガタガタ(特に下の前歯)の生徒が多かったり、歯垢のある生徒が多かったりしました。

歯並びが悪いとうまく隅々までブラッシングが行き届かないことがあるので、矯正等の処置が難しければ、定期的に歯科医で「歯垢とり」をしてもらい、むし歯になるのを防ぐとよいでしょう。



学校歯科医 いしかわ歯科クリニック：石川 Dr

むし歯のある人は、むし歯がしやすい6番目の歯に多かったです。今のむし歯の8～9割は「食生活」が原因。ダラダラ食べ、部活動等でのスポーツドリンクの飲みすぎなど。スポーツドリンクは熱中症予防に効果的なため適量であればよいですが、あまりにも飲みすぎてしまうとスポーツドリンク内にたくさん含まれる砂糖がむし歯の原因になることも。ぜひ、食生活を見直してみてください。

### 歯みがきで歯を守ろう!

#### みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

**奥歯のみぞ**  
歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。

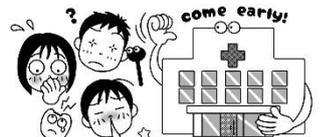
**歯と歯の間**  
歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

**歯と歯肉の境目**  
歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。

**歯並びが悪いところ**  
歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。

「歯・口腔の健康診断のお知らせ」を配布しています。特に3年生は本格的に受験勉強が始まる前に早めに受診をしましょう。大切な受験日に歯が痛くて集中できなかった…というお話を聞いたこともあります。ぜひ、早めの受診を！

検査・治療をすすめられたら



早めに受診しましょう

