

保健だより 6月



令和6・6・3
大楽毛中学校
養護教諭



歯科検診の結果より

	むし歯の数	一人平均	むし歯ゼロの人
1年生	46本	1.2本	22人
2年生	87本	3.3本	9人
3年生	124本	3.6本	14人
合計	257本		45人



歯の良い人と悪い人が二極化しています。むし歯ゼロの人でも多数いますが、一人で10本近いむし歯がある人もいます。また、歯垢がついていたり、歯肉炎の疑いのある人も数名いました。下の項目で、自分の歯の状態をチェックしてみてください。

歯肉炎は、ていねいなブラッシングで改善します！またむし歯のある人は早めの治療をお願いします。(検診結果はすべての検診が終了してから、お知らせします。もう少しお待ちください。)

あなたの歯肉は健康ですか？



	健康な歯肉	歯肉炎
色は？	うすいピンク	赤、赤むらさき
見た感じは？	ひきしまっている	はれて丸くなっている
さわった感じは？	かたい	ブヨブヨしている
出血は？	しない	歯みがきなどです

あなたの口は大丈夫？

歯周病チェックリスト

- 朝起きたとき口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯ぐきがときどき腫れる
- 歯ぐきが下がって、歯と歯の間に隙間ができています
- 歯がぐらぐらする

チェックが多い人は病院へ行きましょう。

6月の保健目標

歯の健康を考えよう



一生、お世話になる歯です。大切に！

むし歯のない人にインタビュー

1年 Tくん

歯みがきの際、歯のザラつきが気になる所があれば、もう一度みがくことに気がついています。

1年 Mさん

夜、ちゃんと歯をみがいている！！

2年 Nくん

毎日、歯をみがいたら、むし歯にならないです。

3年 Wくん

歯をとにかくしっかりみがく！

3年 Tさん

歯みがきを1回、3分ぐらいするとむし歯はできません！

2年 Mさん

定期的に歯医者に行って、定期検診をする。奥歯までしっかりていねいにみがく。

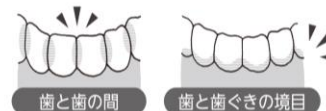


歯周病は「歯を失う原因No.1」とも言われます。でも歯周病にならないための2つの技があります。

技① 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

技② 定期的にプロにも診てもらおう

やつけ隊 秘伝のコツ



- ♥ みがき残しが多い場所を丁寧に
- ♥ 歯ブラシはこきざみに動かす
- ♥ 歯ぐきは45度の角度で当てる



どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。★

体調はどうですか？



5月の半ば頃から、特に2年生に体調不良(のどの痛み・だるさ)を訴える生徒が増え、保健室来室数の増加、そして早退する生徒が目立ちました。このおたよりが発行される修学旅行明けの3年生の体調はどうか？？少し心配です。

温かくなったり、寒くなったり気温差が激しい時期です。体調管理をしっかりして、元気に登校してほしいと思います。

