

歯・口の健康づくり part1

— 6/4~10 歯と口の健康週間 —



R4. 6. 6 (月)
荒川区立第三中学校
ほけんだより No.4

歯・口の健康は、生涯にわたる心身の健康にとって最も重要な意味をもっています。寝る前の丁寧なブラッシングや「よく噛むこと」を実行しつつ、定期的に自分で歯や歯肉を観察する（セルフチェック）ことや「かかりつけ歯科医」でプロフェッショナルチェックを受けることがポイントです。

一生、自分の歯でおいしく食べられて心身の健康を維持するためには、中学生時代の「今」が大切であることを意識してください。

「いただきます 人生100年 歯と共に」

2021年度歯・口の健康啓発標語コンクール日本学校歯科医会最優秀賞



令和4年度 定期健康診断（歯科4/21）結果より（受診者計468人）

- ☆ 歯・口の健康状態が良かった人 266人 (57%) (1年; 88、2年; 100、3年; 78)
※治療した歯や歯垢付着もなく、歯肉も健康な状態です。
- ☆ 未処置のむし歯（永久歯）がある人 49人 (10%) (1年; 14、2年; 18、3年; 17)
C（むし歯）；むし歯は放っておくと、どんどん悪化します。一日も早く、歯科医へ！
- ☆ CO（シーオー）があった人 93人 (20%) (1年; 23、2年; 38、3年; 32)
CO（要観察歯）；初期のむし歯です。適切な歯みがきや食習慣の見直し等で改善できますが、定期的にかかりつけ歯科医での検診を受けましょう。
- ☆ 歯垢（しこう）の付着があった人 55人 (12%) (1年; 16、2年; 16、3年; 23)
※歯垢（プラーク）は細菌のかたまりで、1g中に1兆個の細菌があるといわれています。食後は、ていねいなブラッシングを実行しましょう。
- ☆ 歯肉の炎症があった人 29人 (6%) (1年; 8、2年; 14、3年; 7)
Go；歯肉の軽い炎症→ていねいなブラッシングで改善できます。
G；専門医の受診が必要な歯肉の炎症→早く、歯科医へ！
- ☆ 歯石（ZS）があった人 31人 (7%) (1年; 9、2年; 11、3年; 11)
ZS；歯石は歯垢（プラーク）が石灰化したもので、おもに歯と歯肉の境目につく灰白色の石のような硬いかたまりです。歯ブラシでは落ちないので、歯医者さんでなければ取れなくなっています。放置すると細菌が増殖し、歯ぐきがはれたり出血したりして、むし歯や歯周病の原因となります。→早く、歯科医へ！

保護者の皆さまへ

学校での健康診断は集団検診なので、かかりつけ医での精密検査が必要です。「子ども医療証」は中学生までしか使用できません。早めに受診予約を取って、専門医の指導や治療を受けさせてください。また、荒川区では「未受診者」が区内指定病院で健康診断（無料）を受けられるシステムが整っています。該当者には随時通知文をお渡ししていますので、ぜひご利用ください。

※裏面;耳鼻科検診&計測等の事前指導資料

<担当者;主任養護教諭 山本康子>

耳鼻科検診&身体計測・視力・聴力検査（6/9）のポイント

—正しい検査のために、検査のポイントを確認しておこう！—

耳鼻科検診（1階 保健室）※耳や鼻の病気や異常がないかを調べる！

- ① 2日前までに耳あかを取っておく。
- ② 髪が長い人は、耳にかけておく。
- ③ 検診直前に自分でマスクを下げて、鼻だけ出す。
- ④ 診察は「右耳→左耳→鼻」の順！



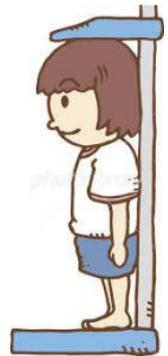
（まず、右耳）

（マスクを下げて少し、上を向く）

耳鼻科の病気は頭痛やイライラの原因となり、運動や学習に悪影響をおよぼします。通知文をもらった人は早く専門医へ！

身長・体重（1階 更衣室）※自動身長体重計を使用！

- ① うわばきをぬぐ。
- ② 静かに乗り、両かかとをくっつける。
- ③ 背・お尻・かかとの3か所を尺柱につける。
- ④ 少し、あごを引く。
- ⑤ 体重も同時に計るので、指示があるまで動かない。
- ⑥ 静かに降りる。



視力検査（1階 多目的室）※視力計は3か所、空いている所に並ぶ！

- ① はじめに、左目をかくす（検査は、右目→左目の順）
- ② 両目は開けたまま、黒い遮眼器^{しゃがんき}で片方の目をかくす。
- ③ 目を細めないで見る。
- ④ 眼鏡やコンタクトをつけている人は、つけたまま検査する。
※コンタクトの人は、申し出る。



聴力検査（1階 放送室）※1・3年のみ

- ① オーヂーメーターを使って、
2種類の音を聴く。（右耳→左耳の順）
- ② ヘッドフォンのレシーバーをピッタリ耳に当てて、音が聴こえたら軽くボタンを押す。
- ③ 待っている時は、静かにする。

