

あす(6日)は、**秋季歯科検診**

—「朝の歯みがき」忘れずに—



R4. 10. 5 (水)  
荒川区立第三中学校  
ほげんだより No.8

## あなたの歯と口の健康状態は？

荒川区立小・中学校では、学校での「歯科検診」を年に2回も行っていきます。皆さんにとっては毎年当たり前のように思っているかも知れませんが、これは全国的にみても大変珍しいことで、とてもありがたいことです。区の方針として、「歯と口の健康」が生涯にわたる全身の健康に影響するということを重要視しているわけです。感染症や認知症予防にまで関係する歯科保健は、心身の健康にとって本当に大切であることを一生忘れないでください。

中学校秋季歯科検診では、各自「問診票」に記入(セルフチェック)して検診時に持参することになっています。自分自身の歯や口の状態にしっかり向き合い、チェックしてください。

また、学校の健康診断として行う歯科検診は、集団検診なのでスクリーニング検査とよばれ、異常があるのかないのかを「ふるいわけする検査」です。すぐに医療機関を受診した方がいいのか、または、学校での保健指導を受けた方がいいのか等を判断しています。

## 歯と口の健康 Q & A



Q1 むし歯の原因となるミュータンス菌や歯肉炎の原因となるシンジバリス菌などの細菌がいるとゼツタイに病気になるますか？

A いいえ

細菌がいる・いないではなく、口の中の環境によって病気になるたりならなかったりする。そのためブラッシングや睡眠・食生活などの生活習慣が重要視されている。

Q2 むし歯も歯肉炎も直接的には歯の表面にたまる歯垢(プラーク)が原因ですが、歯垢は食べ物のカスではなく、細菌のかたまりですか？



A はい

歯垢は細菌の集合体で、食べ物によって性質が変化する。糖分をとる回数や量が多いと歯垢の厚みが増してその結果、歯肉炎のリスクが高くなったり、歯垢の中に酸がたまってりしてむし歯へとつながる。



Q3 そしゃく機能(噛むはたらき)の発育のためには、噛み応えのあるかたいものを食べるだけでいいのですか？

A いいえ

噛み応えのある食品をよく噛んで食べることに他に、唇をしっかりと閉じてそしゃくすることも重要ポイント！そのためには、鼻呼吸ができることや正しい姿勢で食べることが大切で、舌の動きや歯並びにも影響する。

鼻呼吸には「あいうべ体操」

**学校での健康診断以外にも定期的に「かかりつけ歯医者さん」で、歯の着色や歯石、口臭、かみ合わせなどについてもチェックしてもらおう！**

【参考資料；少年写真新聞中学保健ニュースNo.1716号】

(担当者；主任養護教諭 山本康子)