

歯・口の健康づくり part1

— 6/4~10 歯と口の健康週間 —



R5. 6. 5 (月)
荒川区立第三中学校
ほけんだより No.3

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、特に症状がなくても「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。

「手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで」

2022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5年度 定期健康診断（歯科 4/20）結果より（受診者計473人）

- ☆ 歯・口の健康状態が良かった人 270人 (57%)（1年；83、2年；101、3年；86）
※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 70人 (15%)（1年；16、2年；22、3年32）
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 71人 (15%)（1年；12、2年27、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 66人 (14%)（1年；22、2年；11、3年；33）
※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 40人 (8%)（1年；10、2年；9、3年；21）
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 24人 (5%)（1年；6、2年；11、3年；7）
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 ★注意★ お口の健康状態が悪化！3年生に顕著です！

残念ながら生徒のお口の健康状態が悪化しています。日頃のブラッシング習慣だけでなく、マスク生活の影響も懸念されますが、かかりつけ歯科医での定期検診や、ご家庭での歯みがき習慣についても再度ご確認くださいませようお願いいたします。特に、3年生は受験期になる前に治療が終わるようにご配慮ください。なお、荒川区では「給食後の歯みがき」も推奨しています！

<担当者；主任養護教諭 山本康子>