

あす(5日)は、秋季歯科検診

—「朝の歯みがき」忘れずに—



R5. 10. 4 (水)
荒川区立第三中学校
ほけんだより No.9

あなたの歯と口の健康状態は？

荒川区の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、気になることや心配なことがあったら歯科医の先生に相談してください。

1年生は「e-口模型」も忘れずに検診会場に持っていきます。もし、ピンクやグリーンのマーカーでチェックされたら早めにかかりつけの歯科医で診てもらいましょう。

なお、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。

**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！**

丁寧なブラッシングで「歯垢ゼロ」をめざそう！
「10月歯みがきカレンダー」は6日(金)に回収します。

お口の健康 ○×クイズ

Q1 むし歯や歯肉炎などは、
「生活習慣病」である。



Q1;A ○ 「悪い生活習慣」によってお口の中の環境が悪くなると、例えば、ミュータンス菌の影響を大きく受けてむし歯になってしまいます。つまり、テキトウなブラッシングや甘い物の食べすぎ、アンバランスな栄養、寝不足、ストレス過多、運動不足などといった「悪い生活習慣」があれば、早く改善しよう！

Q2 「歯垢」とよばれるネバネバした歯の汚れは、細菌のかたまりである。



Q2;A ○ 歯垢は細菌の集合体で、水にとけにくく、「うがい」ではとることができません。



だからこそ、ていねいなブラッシングが重要！8020 財団の裏面資料を参考にして「ブラッシングの基本」をマスターしよう。歯は一生大切にしたい宝物で、心身の健康の礎です！

Q3 夕食後に歯みがきをすれば、ねる前は磨かなくてもいい。



Q3;A × 「食べたらみがく」が基本ですが、ねる前の丁寧なブラッシングは最も重要です。まず、水だけで丁寧に空みがきをして、よくうがいをした後、「デンタルフロス」も使います。次に、「フッ素入り歯磨き剤」をまんべんなく歯の全体につけて再度、軽くブラッシングします。最後のうがいは少量の水で1回だけ！睡眠中にフッ素が歯を守ります。