

歯みがきキャンペーン！ 継続中

— (part2) 6/11~14 —



R6. 6. 11 (火)
荒川区立第三中学校
ほけんだより No.3

健康的な生活習慣の実践力を高めるために保健委員会では「サボルナ ハミガキ きれいにみがこう バイバイ菌」というスローガンのもと、2 週間にわたり「歯みがきキャンペーン」を設定し、学校での歯みがき実践に向けて啓発（歯ブラシを 1 本持ってきて、給食後や 5 時間目終了後の休み時間に「空みがき」をしよう！）しています。

歯科保健の向上は、生涯にわたる心身の健康づくりの基盤となります。一生、自分の歯でおいしく食べられて健康を維持・増進するためには中学生時代の「今」が大切です！



「歯を見せて 笑える今を 未来にも」

2023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6年度 定期健康診断（歯科 4/25）結果速報（受診者計430人）

- ☆ 歯・口の健康状態が良かった人 240 人 (56%)（1 年；82、2 年；76、3 年；82）
※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 46 人 (11%)（1 年；16、2 年；11、3 年 19）
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 75 人 (17%)（1 年；24、2 年 25、3 年；26）
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 54 人 (13%)（1 年；19、2 年；20、3 年；15）
※歯垢（プラーク）は細菌のかたまりで、1 g 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 53 人 (12%)（1 年；18、2 年；18、3 年；17）
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 50 人 (12%)（1 年；13、2 年；14、3 年；23）
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、歯ぐきの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

荒川区では「給食後の歯みがき」を推奨しています。本校では、お昼休みや 5 時間目終了後に食べかすやプラーク（歯垢）除去を目的として歯ブラシに少量の水をつけて軽い力で「空みがき」をする。また、就寝前は「空みがき」の後、歯磨き剤をつけて丁寧にみがくよう指導しています。

「食べたらみがく」習慣を身に着けるようご家庭でもご協力ください。

<担当者；主任養護教諭 山本康子>