

歯・口の健康づくり

— きょうは、「8」がつく日！噛むカムday！



R6. 11. 18 (月)
荒川区立第三中学校
ほけんだより No.8

「いい歯の日キャンペーン」継続中！

歯・口の健康は、心身の健康に大きく影響します。中学生時代からの歯・口の健康のための良い習慣の継続こそ、かならず「あなたの生涯の健康」につながっていきます！

★荒川区では、「給食後の歯みがき」を推奨しています。本校では強制ではなく、昼休みや5時間目の休み時間、帰宅後すぐのブラッシングについて啓発しています。

★保健委員会では「いい歯の日キャンペーン活動」として、1年生が制作したポスターの掲示や第2回食育推進プレゼン（噛むカム実験結果報告 11/19）などを行うので、ぜひ、この機会にお口の健康に関する意識を高めてください。

★今年度も学校歯科医角先生より「いい歯の日」にちなんで三中生へのメッセージをいただき、2日間にわたり、お昼の健康情報ニュースとして紹介しました。今回のテーマは「歯磨きの効果」おもな内容は、

- (1) こまめな歯磨き習慣の重要性
- (2) 歯磨きのリラクゼーション効果



<いい歯の日 ポスター>

歯磨きは、脳のはたらきや心の健康にもいい影響があります！



秋季歯科検診結果より

10月の秋季歯科検診の結果、未処置のむし歯、歯肉炎、歯石などの所見があった人には歯科医での相談や治療をおすすめしましたが、かかりつけ歯医者さんでの受診予約を取りましたか？

4月から歯肉の状態が改善したり、歯垢ゼロの人も増えていたりしてとてもよい傾向でした。しかし、中には歯肉炎になってしまったり、初期のむし歯（CO）が新たに見つかったりした人もいました。

そこで、歯科医での指導や治療等が終わっていない人を対象に、「第2回歯科保健個別指導」を今月下旬から実施する予定です。自分の歯に合うブラッシング法のマスター、「空みがき」体験、歯科保健ミニ知識など楽しく学びます（対象者には、個別にお知らせします）。

ゼロ

※ **4月の検診で「歯垢1又は2」だった人で、10月の検診で「歯垢0」になった人は、1年：13人、2年：13人、3年：8人、計34人でした。おめでとうございます！これからも上手なブラッシング習慣を続けてください。**

※ 学校での集団検診では照度等の影響で見落としもあつたりするので、定期的にかかりつけ歯科医によるプロフェッショナルチェックを受けてください。

<担当者；主任養護教諭 山本康子>