

歯・口の健康づくり part 1

— 6/4~10 歯と口の健康週間 —



R3. 6. 4 (金)
荒川区立第三中学校
ほけんだより No.5

歯・口の健康は、生涯の健康にとって最も重要な意味をもっています。高齢者になっても自分の歯で美味しく食事ができることは、他の消化器官や心の健康にも良い影響を及ぼします。また、よく噛むことができるということは脳の活性化につながり、学力向上や認知症予防に、そして、だ液がよく出るので免疫力が向上して感染症予防にも効果的なのです。

毎日、お世話になっている歯にお礼の気持ちをこめて、一生「食べたらみがく」を実行してください！

「毎日がんばる歯に お礼の歯みがき」

令和2年度 歯・口の健康啓発標語コンクール東京都学校歯科医会会長賞



- ★★★ 令和3年度 定期健康診断（歯科 4/22）結果より（受診者計474人）★★★
- ☆ 歯・口の健康状態が良かった人 **341人(72%)**（1年；127、2年；115、3年；99）
※治療した歯や歯垢付着もなく、歯並びや歯肉も健康な状態です。
- ☆ 未処置のむし歯（永久歯）がある人 **52人(11%)**（1年；19、2年；10、3年23）
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 **59人(12%)**（1年；27、2年15、3年；17）
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 **40人(8%)**（1年；24、2年；18、3年；18）
※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 **20人(4%)**（1年；8、2年；7、3年；5）
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 **27人(6%)**（1年；9、2年；7、3年；11）
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

学校での健康診断は集団検診なので、かかりつけ医での精密検査が必要です。「子ども医療証」は中学生までしか使用できません。早めに受診予約を取って、専門医の指導や治療を受けさせてください。また、荒川区では「未受診者」が区内指定病院で健康診断（無料）を受けられるシステムが整っています。該当者には随時通知文をお渡ししていますので、ぜひご利用ください。

※裏面資料(公益財団法人 8020 推進財団;「歯みがきマイスター」を参考に作成しました)

<担当者；主任養護教諭 山本康子>



「未来のために今から実践！目指せ！歯みがきマイスター」

8020とは？「80歳になっても20本以上自分の歯を保つ」ということです。

さて、毎日の歯みがき習慣は、ふだん何気なくしているけど本当にみかけているかな？もっと「歯の健康」を意識して生活に取り入れていかないとあなたの歯の未来は大変なことに…明るく楽しい未来のために、次の「8020 ミニゲーム」で確認！

