

# ほけんだより 6月

R1. 6. 4 佐世保市立早岐中学校

まもなく梅雨入りですね。雨が降ると「天気が悪い」と言うけれど……。雨は、作物や草花にとっては恵みの雨です。また、私たちにも雨上がりの虹や、雨に洗われ輝くアジサイなどを見せてくれます。梅雨には梅雨の楽しみを見つけて、来る夏にそなえて元気に過ごしたいですね。



## 定期健診がまもなく終了します。

歯科検診がすべての学年終わりました。全生徒対象に、「歯科検診結果についてのお知らせプリント」を先週渡しております。必ずご確認ください。

残りは1年生の聴力検査、眼科検診、耳鼻科検診となりました。ほとんどの検診につきまして、専門医受診が必要な人には「検診結果のお知らせ」を配布しています。

なお、視力検査の結果につきましては、2・3年生は、本日お渡しします。1年生につきましては、眼科検診後にお渡しする予定です。お知らせのプリントが届いた場合は、早めの専門医受診をお勧めします。

## 6月の保健目標

# 歯と歯肉の健康に心がけよう



《今年度の歯科検診結果》\*う歯とはむし歯のことです

人(%)	う歯なし	う歯あり	う歯処置完了者
1年	137 (75.3%)	14 (7.7%)	31 (17.0%)
2年	151 (73.7%)	9 (4.4%)	45 (21.9%)
3年	112 (62.6%)	13 (7.3%)	54 (30.1%)
全学年	400 (70.7%)	36 (6.4%)	130 (22.9%)

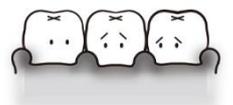
\* う歯なしの中には、CO（う歯になりかけている）保有者もいます。COがあった場合も治療の対象です。

(人)	かみ合わせに問題あり	歯垢に問題あり	歯肉に問題あり
1年	7	36	30
2年	7	52	48
3年	8	40	34
全学年	22	128	112

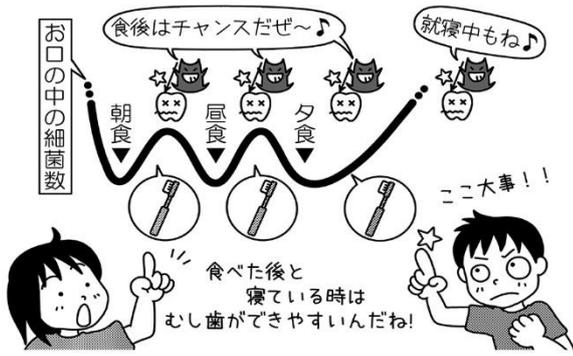
◎ 全体的に見て、う歯保有者（う歯あり＋う歯処置完了者）は、全国と比べて少ないです。

《本校 29.3%（全国 35.4%）》

◎ 口腔全体をみると、歯垢や歯肉に問題がある生徒が多く、ブラッシングの仕方を考えていく必要があるようです。

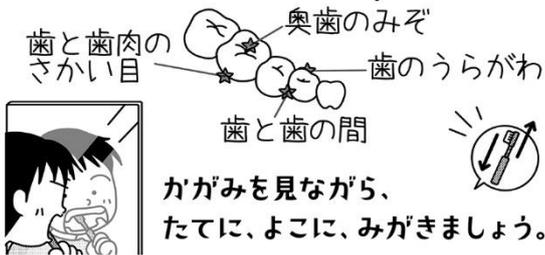


# 食べたら、みがく



## 1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん!



きちんともみがけてる?

# 歯と口の健康週間

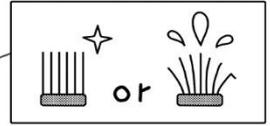
6月4日~10日

# 歯ブラシ、きれい?

毛先が開いた歯ブラシでは、汚れがきれいに取れないし、歯肉も傷つけてしまいます…。



毛先が開いてきたら、こうかんしょ!



## 半年に1回は歯石とり

毎日ていねいにみがいても、残った汚れは歯石になっていきます。定期的きれいにしてもらいましょう。



## みがいた後の歯ブラシケア

1

10秒以上水洗い

歯ブラシの毛の根元に付いた汚れまで、流水できれいに洗い流しましょう。



2

しっかり乾燥

水を切ってから、風通しの良い場所で歯ブラシを乾燥させましょう。ジメジメ濡れたままでは雑菌が増えてしまいます。

3

保管は他の歯ブラシと離して

むし菌は人から人へうつるもの。家族と同じ場所に歯ブラシを保管している場合は、歯ブラシの毛先同士が触れないように離して保管しましょう。



## 歯周病がからだ全体に影響するってホント?

ホントです。歯周病を放っておくと歯周病菌や歯周病菌が産みだす毒素などがどんどん増えていきます。

それが血管から入り込むと

心臓病・脳卒中…血管が傷ついたり狭まったりするため、狭心症や心筋梗塞、脳卒中等の危険が高まります。

糖尿病…糖の代謝が妨げられて糖尿病が悪化します。

早産・低体重児…子宮の収縮が早まると早産に、胎児の成長を妨げると低体重児出産のリスクが高まります。

それがだ液から入り込むと

気管支炎・肺炎…だ液に混じって気道から入ると気管支炎や肺炎の原因になります。



健康を支える歯みがきは  
しっかりと