

保健だより ～健康診断～



令和 3(2021)年 12 月 7 日
札幌市立八軒中学校保健室
NO.10



12/8(水)は歯科健康診断です

日時：12月8日(水) 9:00～
場所：3階 多目的室

検査をしてくださる先生
尾崎歯科医院の 尾崎和郎先生他2名

歯科健診の受け方

- ①朝渡される「健康診断票(歯)」を持ち、**背の順**で整列し検査を受けます。自分の「健康診断票(歯)」かどうか確認を忘れずに！
- ②入室前に必ず、石鹸での丁寧な手洗いもしくはアルコールの手指消毒をしてください。
- ③床の表示に合わせて、間隔をあけて待ちます。
- ④自分の番がくる直前にマスクを外し、ポケットにしまってください。
(あごマスクはダメです!!)
- ⑤イスに座ったら、先生の指示に従い、しっかりと口を開けましょう。
※学校歯科医の皆さんは、健診用ミラー以外には触れずに検査を行ってください。検査をしやすいように指示をよく聞いて協力してください。
- ⑥健診が終わったら、「健康診断票(歯)」を持って、速やかに教室に戻りましょう。
- ⑦歯科健診当日に渡す歯科健診のプリントを見ながら、自分の歯の状態を確認してみましょう！
- ⑧確認が終わったら、「健康診断票(歯)」を**保健体育委員に提出**してください。
*保健体育委員は、**出席番号順**に集めて、保健室に戻してください。協力をお願いします。

注意事項



- ①健診は、7組→1年生→2年生→3年生の順番で行います。
(場合により変わることもあります)
- ②明日の朝は、食後の**歯みがき**を**ていねい**にしましょう。
- ④健診中は、感染対策も含めておしゃべりは禁止です！
- ⑤休み時間も歯科健診は続いています。3階多目的室前廊下は静かに通しましょう。

保護者の皆さまへ 歯科健診の結果について

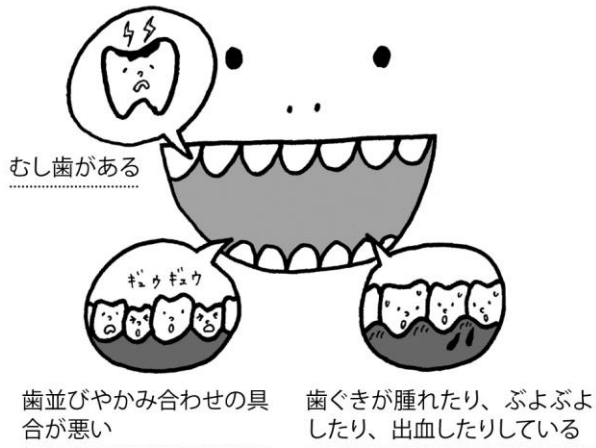
健診の結果

- ①歯肉の状態について注意の必要なお子さん
- ②治療をおすすめするお子さん
- ③歯肉・歯の状態について観察が必要なお子さんへ後日健康診断結果用紙をお渡しいたします。
用紙の渡らなかったお子さんは、**「異常なし」**とご判断ください。
なお、学校での健康診断は、集団での健診ですので、異常が見つからない場合もあります。
自覚症状がある場合は、健診の結果にかかわらず、早めの受診をお願いいたします。

歯科健康診断で

お口の中の健康チェック！

歯科健診は、むし歯の有無のほか、歯ぐきの様子やかみ合わせなどについても調べます。歯と口の健康は、ふだんから気をつけておくことが大切です。ときどき自分でもチェックしてみましょう。



怖～い歯周病

歯周病は、歯垢（プラーク）中の細菌によって、歯肉や骨に炎症が起きる病気です。進行すると、最悪の場合は歯が抜け落ちることもある怖い病気です。

歯周病を防ぐには、歯垢がつかないように、ふだんから歯みがきを徹底することが大切です。歯と歯ぐきの境目も丁寧にみがいたり、歯ぐきをブラッシングしたりするようにしましょう。歯や歯肉の形によっては、歯間ブラシやデンタルフロスなどを使うのも効果的です。



こわ～い 歯肉炎



歯肉炎は歯周病の一手手前の状態。歯周病になってしまうと、自覚症状がないので、どんどん悪化して手遅れになってしまうことも！ 予防するには、日ごろから自分でチェックすることが大切です。

歯肉（歯ぐき）が赤く腫れてきたり、出血したりする歯肉炎。歯についた歯垢（プラーク）が原因で起こる病気ですが、放っておくと悪化して、大きなトラブルを引き起こします。たとえば、歯の骨が溶けて歯がグラグラしたり、最悪の場合には歯が抜け落ちてしまったりするのです。

歯肉炎は、生活習慣を見直すことで予防することができます。食事や睡眠、歯みがきなどに気をつけて、歯と歯ぐきの健康を守りましょう。

① 規則正しく食事する

決まった時間以外に飲食したり、ダラダラおやつを食べたりジュースを飲んだりしていると、常に口の中が汚れて細菌が活動しやすくなってしまいます。



④ 歯みがきをする

毎日、きちんと歯みがきをして、歯垢がたまるのを防ぎましょう。

② 偏食を避ける

好き嫌いをしたり、偏った食事をしたりすると、歯や歯ぐきの健康によくありません。また、やわらかいものばかり食べず、歯応えのあるものも食べましょう。



③ 睡眠時間に気をつける

しっかり眠って疲れをとらないと、抵抗力が落ちてしまいます。

⑤ 定期検診を受ける

歯や歯ぐきが健康かどうか、定期的に歯医者さんで調べてもらいましょう。

