

ほけんだより

明日 9/2(水)は歯科検診です！



むし歯や歯周疾患の有無、歯やあご、口腔系器官の発育・発達を確認し、学習や学校生活に支障を来すことがないか検査します。

生涯にわたって健康で過ごすためには、むし歯や歯周病のコントロールが不可欠です。永久歯は二度と生え替わらないので、むし歯にならないように予防すること。むし歯になったら、放っておいても決して治らないので、早めに治療を済ませることが大切です。

【準備しておくこと】

当日の朝は、丁寧に歯を磨いてきましょう。

【当日の流れ】

- 9:00頃からスタートします。
- 各学級、呼ばれたら出席番号順に並んで移動します。
1年 → 3年 → 2年 → 5組 の順に進みます。
- 会場は、2階旧3-2・旧3-3教室です。
- 会場前で、歯の健康診断票という紙を受け取ります。
- 出席番号順に診てもらいます。お医者さんが2人いらっしゃる
ので、出席番号前半と後半に分かれます。
- 自分の順番がきたら、健康診断票を歯科衛生士さん（記録者）に渡して診察を受けます。
- 診察が終わったら、そのまま何も持たずに1人ずつ教室へ戻ります。



歯科検診ではこんなことを調べます。

- ① 歯の健康状態
→ 健康な歯・むし歯・要注意の歯・治療済みの歯
- ② 歯の汚れの状態
→ 歯垢がどれだけついているか
- ③ 歯ぐき(歯肉)の状態
→ 健康・少し炎症あり・炎症がひどく治療が必要
- ④ 歯並び・あご・噛み合わせの状態
→ 問題なし・要注意・受診が必要

歯科検診の結果は、後日お知らせします。

むし歯の治療は、早ければ早いほど、治療期間も短く、費用も安く済みます。痛くなる前に行くのがお勧めです。

歯科検診の結果を上手に活用

歯を守るポイント？



シーオー CO	ようかんさつし 要観察歯	しょきば 初期むし歯。ほうっておくとむし歯に進行する ※「CO要相談」の場合は、歯医者さんへ
ジーオー GO	けいど 軽度の歯肉炎	は 歯ぐきに軽い炎症がある。ほうっておくと歯肉炎が進行する
シー C	ようちりょうし 要治療歯	むし歯。治療などのため歯科医受診が必要



- ### 歯みがきのコツ
- 歯ブラシの毛先をきちんと当てる
 - 毛先が広がらない程度の軽い力でみがく
 - 小刻みに動かして1～2本ずつみがく

- ### 歯みがきをする時間
- ごはんやおやつを食べたあと
 - 夜寝る前
 - 朝起きてすぐ
- 寝ている間に増えてしまった細菌をうがいだけで流すだけでもO



あなたのむし歯は平均より多い？少ない？

令和元年に12歳の子の永久歯を調べると——。一人あたりのむし歯の数は、平均0.7本でした。(これは治療済みの歯と、まだ治療していないむし歯と、ぬけた歯を足した数)。

- ここで問題。今から32年前の12歳の子のむし歯は平均何本？
- ① 1.54本 ② 3.1本 ③ 4.35本

答えは③4.35本。ちなみに22年前は3.1本で、12年前は1.54本です。むし歯はどんどん減って、今では1本でもあれば平均より多いなんて。すごく優秀ですね。

みなさんもしっかり歯をみがいて、むし歯ゼロをめざしましょう！

※「学校保健統計調査(文部科学省)」より