

保健目標

・歯と口の健康について
考えよう

【6月4日から10日
まで、歯と口の健康週間】

豊崎中学校

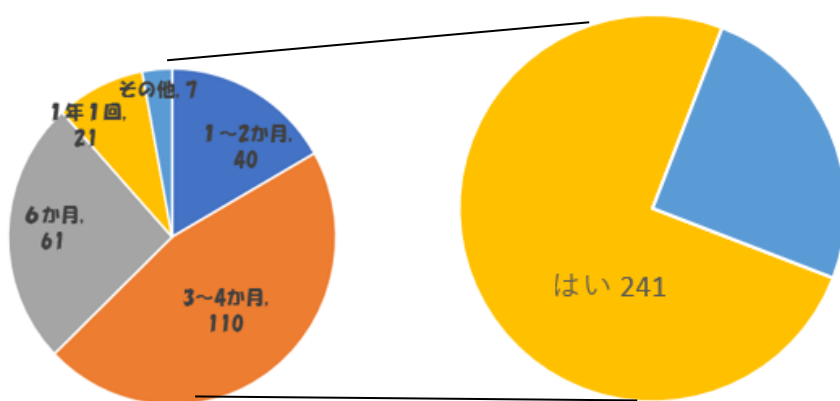
保健室

R8.6.15 (月)

驚きの68%！みんなの歯の健康意識がすごい！

先日の学校歯科検診時に、全校生徒を対象に「歯医者さんへの定期検診（予防）」に関する聞き取り調査を実施しました。その結果、素晴らしい事実が分かりました！

質問：痛みがなくても、定期的に歯医者さん（検診・クリーニング）に行っていますか？



行っていない：32%【112】

行っている：68%【241】



1～2か月に1回【40】

3～4か月に1回【110】

6か月に1回【61】

1年に1回【21】

その他【7】

本校ではなんと【68%】、およそ3人に2人の生徒が「痛くなる前の予防」として歯医者さんに通っていることが分かりました！

これは全国平均と比べてもトップクラスに高い数字です。

自分の体（お口）を大切にできている
人が多くてとても嬉しいです。



定期的に歯医者さんへ
行きましょう♪



歯みがきだけでは取れないよごれは、
歯周病の原因に…。
ときどきキレイにしてもらしましょう。

本校の定期検診率が68%と非常に高いのは、保護者のみなさまの日頃の声かけや、通院へのご協力のおかげです。心より感謝申し上げます。中学生は、一生使う永久歯（特に一番奥の12歳臼歯）が生え揃う、お口の健康の「土台」が決まる大切な時期です。もし受診のお手紙が届いておりましたら、早めの受診への後押しをよろしくお願いいたします。

🦷 今年の歯科検診、実は「Co」の人がすごく多かった！

先日の歯科検診の結果、むし歯なし 239人 処置完了87人でした。要治療36人でした。
実は一番多かったのが「CO（要観察歯）」という判定でした。

「検診結果の『CO』って何？」

「まだ削る必要はないけれど、丁寧な歯磨きやフッ素で元に戻る可能性がある『初期むし歯』のこと。今年度の歯科検診の結果、むし歯はどの学年も少ない傾向にありました。しかし気になったのが、むし歯の一手手前のCOと診断された人が、103名で238本ありました。Coの段階なら、毎食後の丁寧な歯みがきとフッ素入りのハミガキ粉を続けることで唾液の力で歯が元に戻る（再石灰化）があります。家でのケアをいつもより少しパワーアップさせて、むし歯ゼロに戻しましょう！

輝く歯のヒーロー！9年間むし歯なしの先輩を紹介します🦷

先日の歯科健診の結果、素晴らしい快挙を達成したみなさんをご紹介します。なんと、9年間もの間、一度もむし歯がなかった人が18名、そして歯垢(みがき残し)も歯肉(歯ぐき)の状態も「完璧(パーフェクト)」だった人が1名いました！9年という長い時間、毎日コツコツと正しい歯みがきを続け、お口の健康を守り抜くのは簡単なことではありません。まさに「お口の健康マスター」です。本当におめでとうございます！

3-1

☆宜保由野☆郷原心瑚奈☆原伊吹

3-2

☆大原叶悠☆玉城麻羽☆長濱莉央

3-3

☆会沢快斗☆岸本蘭☆田中奏大☆玉城梨乃

☆仲宗根美織☆平田一☆後藤琉歌

3-4

☆新垣紀心☆新垣虹心☆飯野南瑚

☆津波古華夢☆長嶺歩澄



9年...先輩王

だ液のすごい4つの力

◆ 消化を助ける だ液が食べものを消化しやすい状態にするよ	◆ むし歯予防 食後むし歯になりやすい酸性の状態になる口の中を元に戻すよ	◆ 清潔にする 食べかすや汚れを洗い流すよ	◆ 細菌から守る 口に入った細菌が増えるのを防ぐよ
---	--	-------------------------------------	---

こんなにすごい力のあるだ液を出すトレーニングをしよう

トレーニング①
かみかみトレーニング



1口で30回かむのが理想。
まずはいつもより10回多くかもう

トレーニング②
うるおいチャージトレーニング



こまめに水分補給。
休み時間のたびにひと口水を飲もう

トレーニング③
鼻すいすいトレーニング



呼吸は鼻呼吸に。
口からではなく、鼻から息を吸おう

どれもとっても簡単だよ。
一つずつチャレンジして
歯と口の健康を守ろう



守ろう歯と口の健康
だ液のスーパーパワー