

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

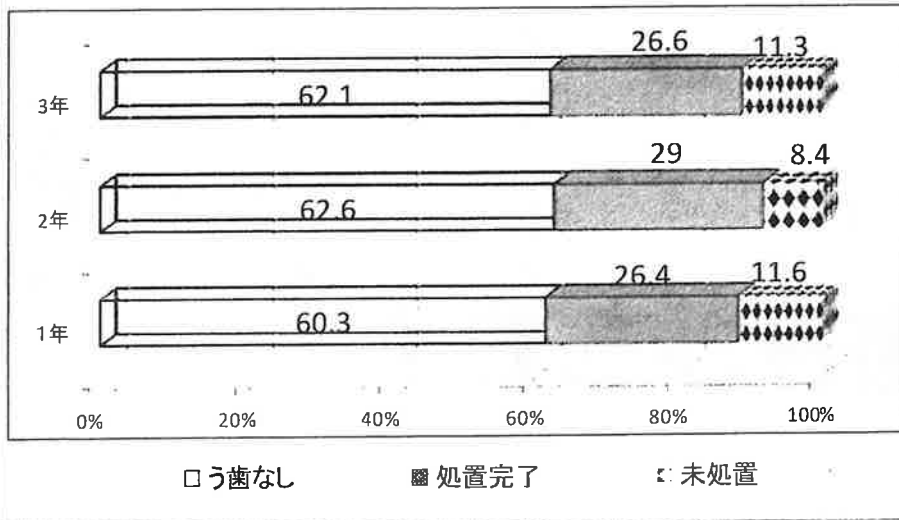
R6.6.25 (火)

速報
令和6年度

歯科検診結果

毎年行われる歯科検診は、定期健康診断とも言えます。ただし短時間に多数を診るスクリーニングなので、診察も微妙なところもあります。むし歯があった人、むし歯になりかけている歯があった人歯茎が赤くなっている人など、部活や勉強で忙しいと思いますが、なるべく早期に歯科検診をしてじっくり診てもらって下さい。歯の寿命を延ばすのは、歯医者さんではなく、あなた自身の行動力です。年に2回の受診をお勧めします。

豊崎中学校 歯科検診の結果



今回とても気になったのが、要観察歯 CO (むし歯になりそうな歯) が全体で84本もありました。むし歯とは、はっきりと診断できないが、その初期症状を疑うような所見があったということです。このまま放っておくと、むし歯になったりします。個別保健指導では、COがどこにあるのか記入してあります。もう一度確認し、丁寧な歯磨きをしてほしいと思います。

学校歯科医あいさつ

このたび豊崎中学校の学校歯科医を担当することとなりました金城と申します。

豊崎中学校 学校歯科医

金城 康哉

豊崎に開業して8年になりますが、いつできるのかと思いながらもやっと中学校が完成し、生徒さんをはじめ保護者の皆様も通学・送迎が楽になり喜んでいらっしゃるのではないかと思います。今回が第1回目の健診となりましたが、私としても中学校を担当するのは初めてでした。思春期真っ盛りの生徒さんたちが小学生や高校生と比較してどんなお口の中をしているのか、健診に対してどんなリアクションをしてくるのか少々緊張感もありましたが、以前から当院に通ってくれている顔見知りの子たちも多く、終始和やかな雰囲気で行うことができました。



印象としてはやはり全体的にう蝕は少ないものの、保護者の仕上げ磨きの手が離れている年代のためか歯垢の付着及び軽度の歯肉炎はやや見受けられたように思います。

しかしながら学校健診はあくまで集団健診であり、正確性の高い結果ではありません。勉強や部活に忙しい中学校生活だとは思いますが、これからもかかりつけの医院での定期検診を受けてもらうことをおすすめ致します。

食後の歯磨きについて



小学校では毎日行っていたはずの昼食後の歯磨き…中学生になってできていますか？
豊崎中学校では、日課表に【歯磨きタイム】はありませんが、清掃終了後の休み時間を使って、ぜひ「食べたらず磨く」習慣を継続させてもらいたいと思います。



歯磨きの歌『イ〜ハ〜』を聞きながら、皆で歯磨きしませんか？各自歯ブラシセットを準備して下さい。もし、できなかった日があっても、就寝前の歯磨きだけは忘れずに！
寝ている間は唾液の分泌が少なくなるので、食べかすが残っていると…どうなるかな？

☆タイミング☆

掃除時間を挟んだ頃が丁度いいタイミング！

食事をすると口の中は酸性になります。pH5.5より強い酸(低いpH)になると、歯のエナメル質はわずかに溶け出し、唾液の力によって30分程で再石灰化されていきます。日頃から強い酸性の飲食物をよく口にする習慣のある人は、柔らかくなっている歯の表面をブラッシングで傷つけるとことになるため、食後30分ほど開けてから歯磨きで歯垢を取り除くといわれています。

pH3~5 調味料、ドレッシング


pH2~4 フルーツ、ジュース、炭酸飲料、乳酸飲料

のぼそうよ

健康寿命歯みがきで！

インタビュー



歯がきれいな 

- 富山 陽向 (3-1) 仲嶺 壱星 (3-2)
- 伊禮 愉来 (3-3) ●山城 歩生 (3-3)

秘訣を聞いてみよう！

- いつ歯をみがきますか？
 - ・朝・夜 (壱星・愉来・歩生)
 - ・朝・昼・夜 (陽向)
- 歯みがきの仕方について
 - ・1本ずつ丁寧に磨く (歩生)
 - ・表面だけじゃなくて、歯の裏もきれいに磨き、糸ようじフロスも使うようにしています (愉来)
- 特に気をつけている事はありますか？
 - ・奥歯は、みがき残しがないようにしています。また6カ月に1回定期検診に行きます。(愉来)
 - ・甘いものを食べた後、歯を磨いている！(壱星)
 - ・奥歯まできれいに磨くこと (歩生)
 - ・お菓子を食べた後は水などを飲む！ (陽向)

フロスしますか？ それとも…？
Floss or Die ?

1997年、アメリカの歯周病予防キャンペーンでこんなスローガンが使われました。「フロスしないと歯周病になって死に至りますよ」という意味です。

「歯周病で死ぬなんて大げさだなあ」と思うかもしれませんが、侮れない歯周病。実は口内の歯周病菌は、血液にのってからだ中をめぐり、心筋梗塞や狭心症などの原因になるのです。歯周病予防には、毎日歯みがきをし、歯垢を歯間ブラシやフロスで取り除くのが一番です。

しっかりケアをして、歯周病対策しますか？ それとも…？