



#### 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

R7.6.26 (木)

# 歯科検診結果



## ① むし歯なし (受診者 350 人中)

1 年生 82 名 (63.6%)  
2 年生 66 名 (56.9%)  
3 年生 63 名 (60.0%)



## ② むし歯あり

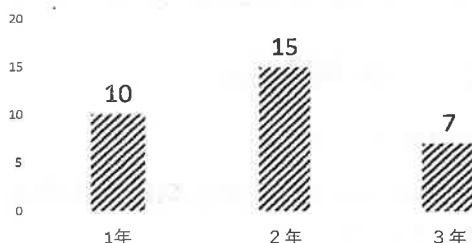
1 年生 10 名 (7.8%)  
2 年生 15 名 (12.9%)  
3 年生 7 名 (6.7%)



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、むし歯の一步手前のCOと診断された人が、114 名もいました。その数は昨年 84 本でしたが、今年は 299 本もありました。

むし歯は進行してしまうほど治療にも痛みが伴うと言われます。「治療」での受診だけではなく、「予防」のために定期的に歯科医に行き、歯の様子を診てもらおうといいですね。

むし歯有りの生徒数



## ③ 歯垢・歯肉が有り

歯垢若干付着 111 名 (31.0%)  
相当付着 10 名 (10.9%)  
歯肉要観察 148 名 (41.5%)  
要精検 16 名 (4.5%)

## ④ CO が有る人

1 年生 36 名 (27.9%)  
2 年生 39 名 (33.6%)  
3 年生 39 名 (35.7%)

# 歯科ブラッシング指導を実施しました。



6 月 16 日 (月) 19 日 (木) 26 日 (木) の 3 日間、よつば小児・矯正歯科の歯科衛生士さんをおむかえし、歯科相談とブラッシング指導を実施しました。歯の汚れ歯肉の状態についてチェックしてもらい、ひとりひとりの歯並びや歯肉の状態にあったみがき方についてアドバイスをいただきました。ブラッシング指導を受けた生徒が、気がいたことや感想を書いてくれたので紹介します。



- 歯茎が腫れていると知り、毎日丁寧に 1 本 1 本みがいたら良いと分かった。これを知り合いにも教えたい。
- 自分にあった歯みがきのやり方を知ることができた。自分では磨けていると思ったけど奥歯に磨き残しがあると分かった。
- 奥歯 (低い歯) の磨き方を学んだ。毎日みがくようにしたい。



- 歯と歯の間の汚れの取り方を教えてくれた。毎日心がけたい。もっときれいにみがけるようにがんばる。

歯みがき練習会またやりましょう



将来もずっと

# 健康な歯でいるために



3年間、むし歯なし。歯垢なし。歯肉炎なしのパーフェクトはもちろん。歯科医の金城先生から、歯がとてもきれいだと推薦していただきました。今年は4人いました。日頃気をつけていることをインタビューして聞いてみました。

## 3年1組 水野絢音

### ●歯のみがき方

奥歯→右→左に磨き、最後に裏をしっかりみがく

### ●特に気をつけていること

奥歯の間や歯の裏までしっかり磨くことを意識しています。年に1回程度定期健診に通っています。

## 3年3組 多和田權

### ●歯のみがき方

歯フロシの毛先を歯と歯茎境目に45度にあてることを意識しています。

### ●特に気をつけていること

毎日、夜はクロスをしています。親が小学生の間、仕上げ磨きをしてくださいました。感謝しています。

## 3年3組 十島雫

### ●歯のみがき方

歯の裏側をきれいに磨くことを意識しています。クロスをつかうのはたまに・・・

### ●特に気をつけていること

歯医者に2~3か月に1回定期券健診に通っています。



見習おう歯がきれいな人たち！

## 3年4組 本村敦徳

### ●特に気をつけていること

磨き残しがないように、全部の歯をみがくことを意識している。

## 歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた

白くてネバネバした歯垢(細菌のかたまり)。

予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、「歯ブラシだけ」では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。



そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみしょう



み

なさんにとって、歯がとても大切だとわかったのではないのでしょうか。



歯を守るために必要なのは

毎日の歯みがき  
＝  
セルフケア



定期的な歯医者さんへの受診  
＝  
プロのケア！

日々の積み重ねで自分だけの大切な歯をずっと守っていきましょう。