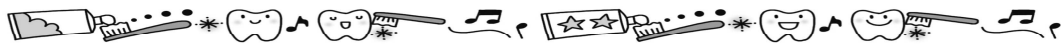


ほけんだより

R2.7.10
五城目第一中学校
保健室

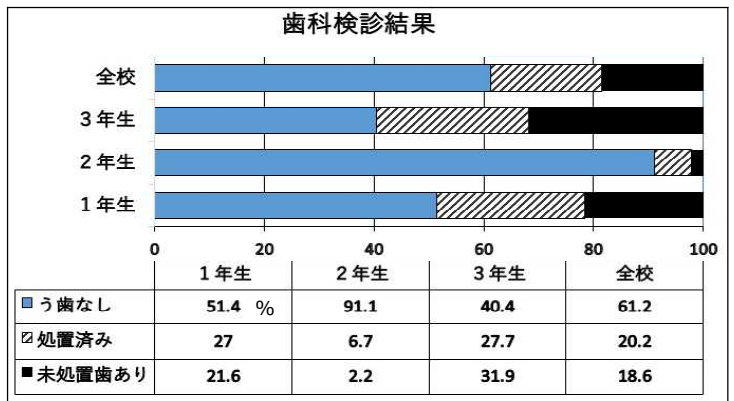


すっきりしない曇り空や雨の日が続いています。マスクをしているのがつらいと思いますが、人との距離が十分にある場合はマスクをはずし、こまめに水分を補給して熱中症にも気を付けましょう。授業中などは先生方の指示に従いますが、マスクをはずしてよい場面、マスクをしなければならない場面を自分でも考えながら、マスクをはずせるタイミングを見つけましょう。梅雨が明けると暑さも厳しくなります。「熱中症予防 × コロナ感染防止」で自分の身を守る行動をしてください。



歯科検診の結果

- むし歯が1本もない人は、全校で約61%
* 秋田県平均(65%)よりちょっと少ない!
☆2年生が、一番むし歯が少ないです。
- 1人あたりの永久歯の平均むし歯数は 1.5本
* 秋田県の(1年生の)平均は0.7本
今は、平均むし歯数が1本未満の時代になっている!



- むし歯はないけれど CO(むし歯になりそうな歯:要観察歯)がある人や、歯肉炎、歯石(みがき残した歯垢が硬くこびりついている)が付着している人も見られました。放っておくと、むし歯だけでなく「歯周病」の原因となってしまいます。ふだんの歯みがきをしっかり行うのはもちろんですが、さらに望ましいのは、定期的に歯科受診をしてプロのケアを受けることです。歯科検診の時に歯科医の先生へお聞きしたら、半年に1回は受けてほしいとすすめられました。



※学校の検診では、歯科医院の診察台と違い、照明も不十分な状況で行いますので、受診した時に実際とは違っていた、ということがあるかもしれませんが、ご理解ください。

このまま放置してはいけませんよ! という所を
検査してくださっているのです、受診のおすすめがあった人は、
放っておかないで、プロの指導を受けて大切な歯を
しっかり守りましょう。



歯周病って?

歯周病の原因は、歯と歯ぐきの間にたまった歯垢や歯石です。
歯ぐきが腫れるのが『歯肉炎』
歯を支える骨まで炎症をおこすのが『歯周炎』

歯周病の予防は? 2つのケアが大切

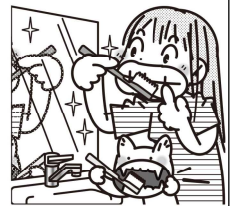


セルフケア

みがき残しの多いところをしっかりとみがく

みがき残しの多いところは

- ・歯と歯ぐきの境目
- ・歯と歯のあいだ
- ・奥歯のかみあう面と後ろ側
- ・前歯の後ろ側



プロのケア

歯医者さんで、年に1~2回、歯垢や歯石を取ってもらう



健康診断後には 体のメンテナンスを!

保護者の方へ

一部日程の変更がありましたが、4月から行ってきた定期健康診断が一通り終了しました。保護者のみなさまには、調査票など種々の書類提出などご協力をいただき、ありがとうございました。受診が必要とされたお子さんには、それぞれ検診の項目ごとに通知をお渡ししています。受診されましたら、その結果・経過についてお知らせください。

なお、一人一人への結果一覧通知を夏休み前に配付する予定です。成長期の大事な体ですので、日頃からのメンテナンスをしっかりとお願いしたいと思います。感染症対策についても、ご協力をよろしくお願いいたします。