

けんまかな 6月



れいわ ねん ねん がつ にち
令和6年(2024年) 6月1日
ながはまようごがっこう ほけんしつ
長浜養護学校 保健室 NO.3

6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間です。歯科検診の結果はどうでしたか？むし歯や歯石などが見つかった人もいるかもしれません。健康な歯と口のためには、歯みがきが大切です。この機会に改めて自分の歯のみがき方を見直してみましょう。



むし歯を
予防しよう



6月の予定

- 3日(月) 身体測定(高等部女子)
- 4日(火) 身体測定(中学部)
- 4・5日(火・水) 二次検尿
- 10・13日(月・木) 身体測定(小学部)
- 12日(水) 眼科検診(全校)
- 18日(火) フッ素塗布(希望者のみ)
- 20日(木) 保健相談



《歯科検診の結果のまとめ》

保健室からのお知らせ

一学期の健康診断が終わりましたら、結果を「けんこうのきろく」というカードでお知らせします。「保護者サイン」を記入し、学校までお返してください。

歯科検診の受診勧告
をもらった人は、早
めに歯科医院を受診
しましょう。



令和6年度歯科検診結果						令和5年度 検診結果	
	検診を受 けた人数	むし歯		歯肉・歯垢 の状態が悪 かった人数	歯科受診 が 必要な人数	むし歯(処置済みを含 め)の一人平均の本数	
		未処置の 本数	処置済み の本数				
小学部(87人)	81人	32本	22本	11人	17人	0.67本	0.56本
中学部(45人)	40人	5本	8本	8人	7人	0.33本	0.26本
高等部(51人)	48人	2本	9本	3人	5人	0.23本	0.13本

歯科検診の結果、今年度は、どの学部も、昨年度より一人当たりの虫歯の本数が増えていました。特に小学部では未処置のむし歯の本数が多かったです。学校でもこの4月から歯みがきは再開となり、むし歯や歯周病の予防に努めています。またご家庭で、歯みがきの声掛けや、介助磨き、仕上げ磨き等をよろしくお願いたします。

また、むし歯がある人もない人も、定期的に歯科医院に通い、歯のクリーニングや、歯周病のチェックをしてもらうと、健康な歯を保つことができるのでオススメです。

歯のクイズ王 決定戦



問題

問題を読んで、正しいほうを○で囲みましょう。

- 1 歯みがきをするのは（食べる前・食べた後）がいい 
- 2 （奥歯・前歯）は特にみがき残しやすい場所である 
- 3 歯ブラシは（弱い力で・強い力で）あてる 
- 4 歯ブラシだけで汚れは（全部・だいた）落とせる 
- 5 乳歯が抜けて歯並びがデコボコしているので、（いつも通り・注意して）歯みがきをする 
- 6 歯みがきをしないと歯に（細菌・虫）がくっつく 
- 7 歯ぐきの腫れを放っておくと、歯が（抜ける・生えてくる）ことがある 
- 8 （よくかんで・飲むように）食べよう 
- 9 歯科検診結果の「GO」は（このままGO!・病気のサイン）を表す 
- 10 歯科医院には歯が（痛くなってから・痛くなくても）行く 

答え

- 1 食べた後
むし歯菌は食べものの糖分をエサに酸を作り、歯を溶かします。食べた後は歯みがきを忘れずに。
- 2 奥歯
奥歯は歯ブラシが届きにくく、みがき残しやすい場所。なんと前歯の20倍もむし歯になりやすいのです。1本1本でいねいにみがきましょう。
- 3 弱い力で
歯ブラシを強くあてると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかも。余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」でみがくのがポイント。
- 4 だいた
歯ブラシだけでは毛先が歯と歯のすきまの奥まで届かないことがあります。デンタルフロスも使いましょう。
- 5 注意して
歯並びがデコボコしているとみがきにくいです。また、生えてきたばかりの永久歯はむし歯になりやすいので、注意してみがいて。

- 6 細菌
歯みがきをしないと、歯にたくさんの細菌が集まって「歯垢」ができます。むし歯などの原因になるので、歯みがきで取り除いて。
- 7 抜ける
歯ぐきの腫れは、歯と歯ぐきの間に入り込んだ細菌が原因。放っておくと歯周病になり、歯が抜けてしまうことも。毎日の歯みがきで予防できます。
- 8 よくかんで
だ液は食べカスやむし歯菌などを洗い流してくれます。だ液はかむことでたくさん出るので、ひと口30回を目安によくかんで食べましょう。
- 9 病気のサイン
「GO」は「歯ぐきが少し腫れている」という意味。毎日しっかり歯みがきをするれば、健康な歯に戻せます。
- 10 痛くなくても
むし歯は「痛い」と感じたらかなり進行している状態。歯ぐきの腫れも気づかないうちに悪化していきます。半年に一度は歯科医院の定期検診へ。

得点を計算しよう! * 1問10点です

/100点

全問正解で 歯のクイズ王!



これからも毎日歯みがきをして
健康な歯を守ってください

まちがひとこたよせいかつなか
間違えた人も、「答え」を読んで生活の中で
じっせん
実践しましょう。歯のクイズ王をめざして、
なんど
何度でもチャレンジ!