



6月4日～10日

歯と口の健康週間

この期間に合わせて、保健委員会が「給食後の歯みがき強化運動」「歯や口に関する募集」を企画しています。歯や口の健康に関心をもってくれたらうれしいです。



歯科検診の結果(6/1現在)

- | | |
|----------------------|-----------------|
| ① むし歯のある人の割合(有病者率) | 5% (昨年度 9.6%) |
| ② むし歯の本数 | |
| 治療していないむし歯 | 12本 (昨年度 28本) |
| 治療してある むし歯 | 15本 (昨年度 22本) |
| ③ むし歯を治療している割合(処置歯率) | 55.6% (昨年度 44%) |
| ④ 中生一人あたりのむし歯の本数 | 0.1本 (昨年度 0.2本) |

歯の状態は、いずれも昨年度の数値に比べるとよい結果でした。歯のかみ合わせや歯垢、歯肉の状態を受診が必要な人の割合は下記のようなものでした。

- | | |
|---------------|-------------------|
| ⑤ 歯のかみ合わせ等 | 20.4% (昨年度 17.5%) |
| ⑥ 歯垢が付着している | 11.5% (昨年度 15.1%) |
| ⑦ 歯肉が軽度炎症している | 7.2% (昨年度 8%) |
| ⑧ 歯石 | 8.6% (昨年度 1.2%) |



歯石のある人の割合が昨年より増えました。

歯垢が固まったものが「歯石」です。これはブラッシングでは落ちません。歯科医院へ行きましょう。

学校歯科医(古川歯科医)さんからの指導事項

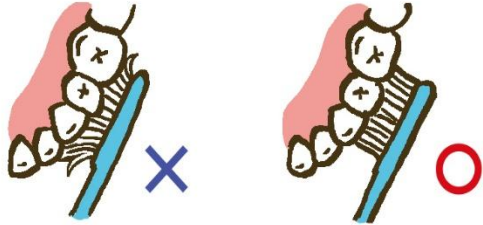
- むし歯の生徒は少なかった。むし歯の多い生徒はむし歯が進行している状況だった。早めに治療に行ってもらいたい。
- 歯肉炎の炎症がひどい生徒は少なかった。
- 歯列不正(歯並びやかみ合わせ)が多い。
- 定期的に歯科医院で見てもらうことが予防につながる。

先週、歯科受診勧告の用紙を配ったのですが、さっそく受診報告書を提出してくれた人がいます。放っておいてむし歯が治ることはありません。早めの受診は、少ない通院数につながります。歯科医院に予約の電話をかけることが、歯の健康の第1歩です。

知ってる？ 歯みがきのNGポイント

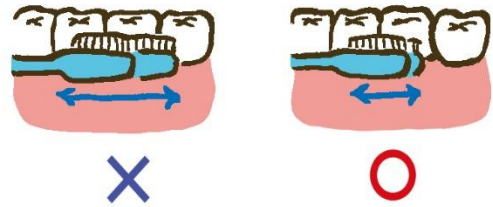
NG みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる

→ 歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



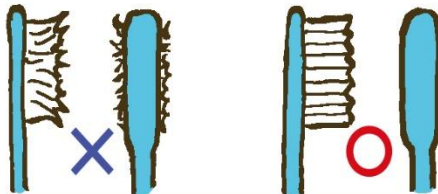
NG 歯ブラシを大きく動かしすぎる

→ みがき残しが多くなるので、1〜2本分ずつ小さく動かししてみがこう



NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている

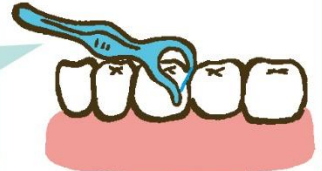
→ 歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出てきたら新品と交換しよう



NG 歯ブラシだけで終わらせている

→ 歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

使い慣れていない人には持ち手のあるタイプがおすすめ!



歯みがき名人になろう!



- ブラッシング圧が強いと、少しずつ歯が削れてしまいます。また、歯ブラシも毛先がすぐに開いてしまいます。よく「シャカシャカみがこう」などと言いますが、音がしないほどやさしくあてるのがコツです。
- 歯の汚れは、1本につき20回以上、細かく動かしてとりましょう。1本ずつ20回以上動かして、20〜28本の歯をみがくには長い時間が必要になります。余裕をもって歯みがきしたいですね。
- 歯みがき粉にはフッ素入りのものが多くあります。小学校のときはフッ化物洗口をしていた人もいたと思います。これは歯の質を強くするためです。中学生になって生えてくる歯は永久歯です。生えたばかりの歯は柔らかくてむし歯になりやすいので、フッ素入りの歯みがき粉をお勧めします。みがいた後のうがいは1〜2回にして、フッ素が残るようにしましょう。