

7月保健だより

学校保健
委員会報告

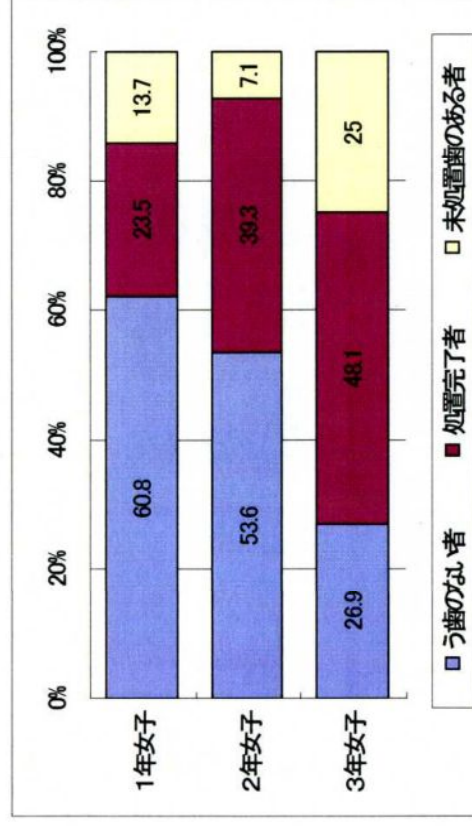
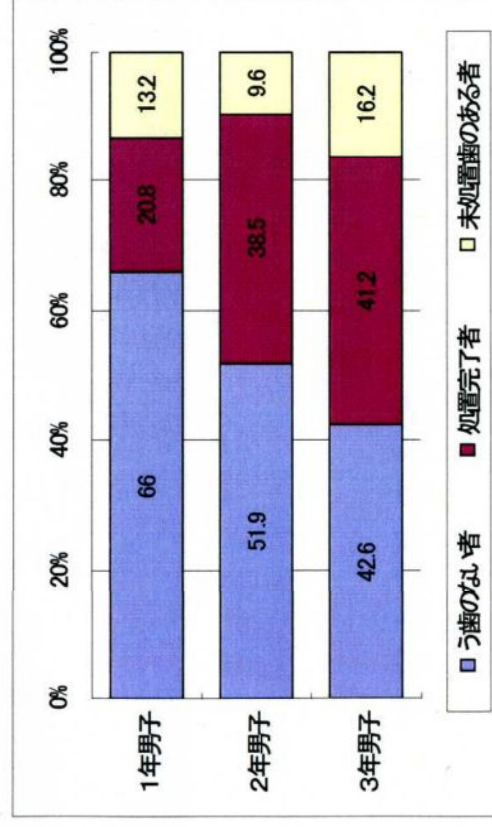
2008.7 大里中学校

7月3日(木)に、学校医の伊東國雄先生、学校歯科医の山本良実先生、PTA役員の皆様に参加いただき、第1回学校保健委員会を開催しました。

今回はテーマを「心と体の健康について－中学生期の歯と歯肉の健康づくり－」とし、学校歯科医の山本良実先生からお話をうかがいました。ここでは、歯科検診、保健委員会が行った歯みがきに関するアンケートの結果とあわせてお知らせいたします。

○ 平成20年度歯科健診結果

☆ むし歯保有状況



☆ 歯垢の付着のようす

	1年	2年	3年	全校
要観察	13	17	17	47
要受診	6	8	16	30
計	19	25	33	77

18.4 23.1 28.7 23.6(%)

☆ 歯肉の炎症のようす

	1年	2年	3年	全校
要観察	12	19	25	56
要受診	5	4	9	18
計	17	23	34	74

16.5 21.3 30.0 22.7(%)

むし歯は少ないが、歯垢の付着や歯肉の腫れが目立つ。

「中学生の歯肉炎（G・GO）について」より

歯と歯肉の境目に歯垢（白くてねばねばしている。ばい菌のかたまり。プラーク）がたまると、歯垢の中のばい菌が作り出す有害物質によって、歯と境目の歯肉が赤くなったり、歯と歯の間の部分がはれて丸みをおびたり、歯みがきをすると血が出たりします。この状態が歯肉炎で、小学生や中学生でもかかります。

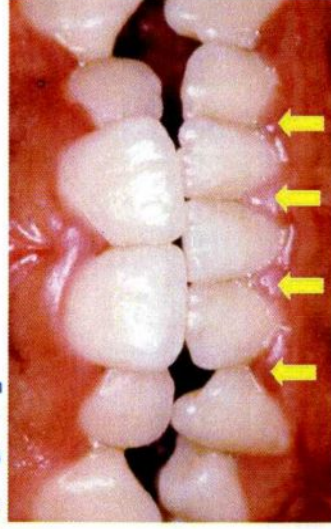
もし、歯肉炎と言われてしまったら・・・大丈夫、歯肉炎は病気の中で唯一、自分で治せるもの。毎日の歯みがきがしっかりできれば、歯ぐきは健康になります。

歯みがきで歯垢を除去することが大切です。ポイントは、①歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先をあてて、やさしくふるわせる様に動かすこと ②みがく時間の目安は10分間 ③リビングやお風呂などゆっくり歯みがきができるところでみがくこと。この他に、規則正しい食事（だからおやつや夜食に注意）と痛くなる前の定期検診も大切です。歯みがきで、歯肉炎のないきれいな歯肉をめざしましょう。

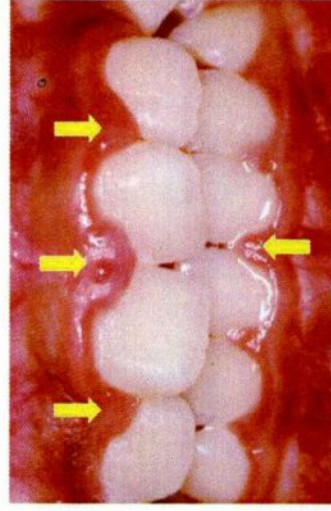
「歯肉炎はどこ？ わかるかな？」



「正常な歯肉」



「黄色の矢印のところが歯肉炎になっているよ。」



○ 歯みがきに関するアンケート結果(H20.6 実施)

☆ 1日に何回、歯をみがきますか

☆ 何分くらい、歯をみがきますか

