



錦城中学校
R7年6月号

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？むし歯や歯肉炎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、歯みがきや食生活が大切です。この機会に改めて自分の歯のみがき方や食生活を見直してみましょう。



6月の保健目標

歯を大切にしよう



毎日のセルフケアとフロケアで歯を大切に！

毎日歯みがきしているのに、毎年歯科検診で「むし歯あり」と言われてしまう……。もしかしたら、自分ではしっかりみがいているつもりでも、きれいにみがけていない可能性があります。あなたは、自分の歯にあった正しいみがき方を知っていますか？大人の歯（永久歯）は一生に一度しか生えてきません。今のうちから、自分の歯にあったみがき方をマスターしておきましょう。

歯科医院では、むし歯の治療だけではなく、あなたの歯にあったみがき方も教えてくれます。むし歯のあった人はもちろん、むし歯がなかった人も、歯科医院でふだんの歯みがきでは取りきれない歯石や汚れをきれいにしてもらうことが大切です。

数ヶ月から1年に1度定期受診し、自分の歯を今のうちから大切にしましょう♪



みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

奥歯のみぞ

歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。



歯と歯の間

歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。



歯と歯肉の境目

歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。

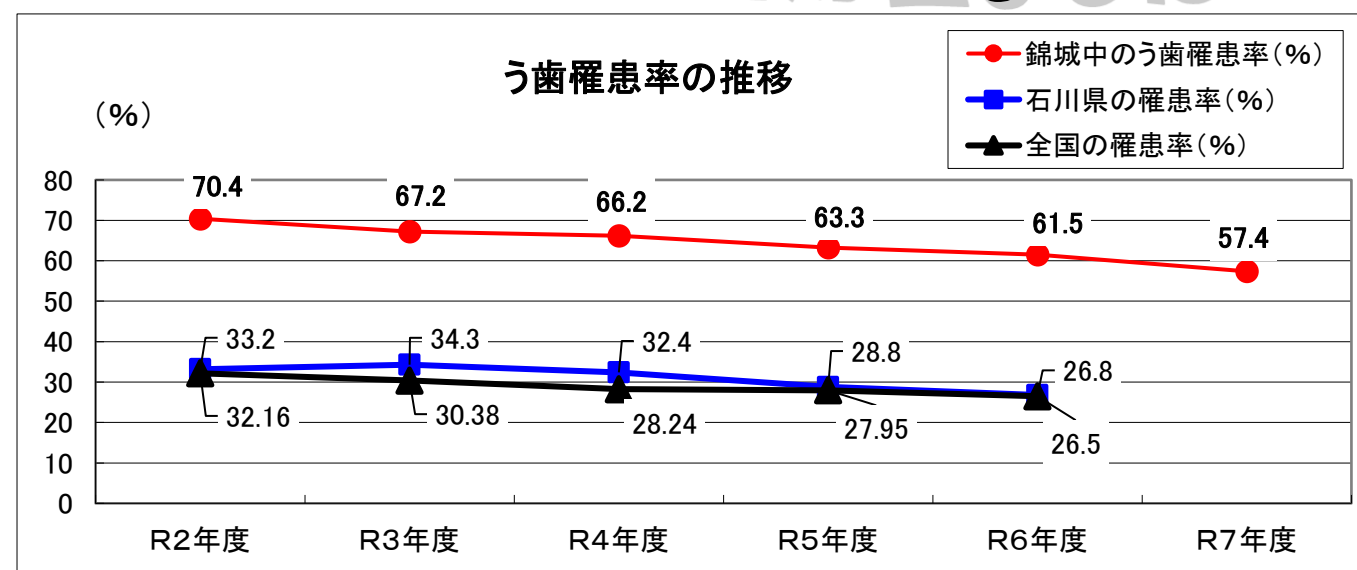


歯並びが悪いところ

歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。

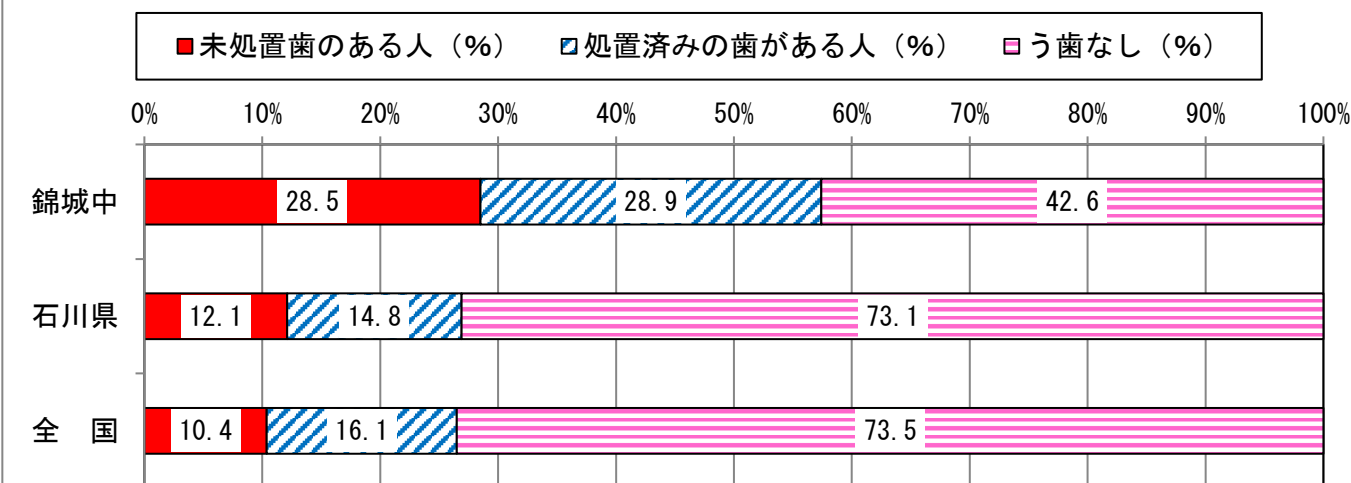


* 歯科検診の結果が出ました *



歯科検診の結果、本校の、う歯^しり患率（未処置歯（むし歯）と処置済みの歯がある人の割合）は、年々減少傾向にあります。しかし、石川県や全国のう歯罹患率と比べると、依然高い罹患率となっています。

歯科検診の結果（石川県・全国との比較）



本校の未処置歯（治さなければならないむし歯）のある人の割合は、今年度は28.5%で年々減少傾向にあります。しかし、未処置歯（治さなければならないむし歯）と処置済みの歯（治してある歯）と、う歯なし（健全な歯のみ）の人の割合を石川県や全国と比べると、本校は、未処置歯と処置完了歯がある人が多いことがわかりました。



☆ 保護者のみなさんへ ☆

各検診や検査で疾病や異常の疑いがあったお子様は、なるべく早めに専門医に受診していただき、その結果を学校に報告していただきますよう、よろしくお願いします。

※学校での健康診断はスクリーニング検査のため、疾病が疑われる場合は全て拾い上げてお知らせをすることになっています。医療機関で検査をした際に「異常なし」と診断される場合もありますのでご了承ください。