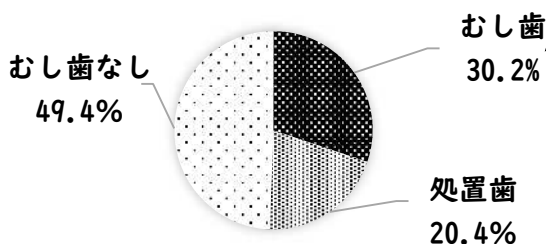


健康診断について

健康診断の結果を配付しています。結果のお知らせで、治療等が必要だった人は、できるだけ早く行うようにしてください。すでに治療済みや受診済みだった場合は、その旨を記入して学校まで提出くださるようよろしくお願いします。

歯科検診の結果



歯科検診の時に、むし歯なしだった人は**49.4%**、治療済みだった人**20.4%**でした。受診が必要な人は**30.2%**でした。学校歯科医さんから昨年より歯の汚れがある生徒が多いと言われました。ていねいな歯みがきを心がけましょう。また、異常なしだった人は、今後もその状態を続けられるように歯と口の健康づくりを心がけましょう。

* 歯科検診の結果については、受診者全員（むし歯なしの人含む）に配付しています。

STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

いつまでも

歯周病って?

歯垢（歯につく白いネバネバしたかたまり）にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。

健康な状態

- ☐ 歯ぐきの色はうすいピンク
- ☐ 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます

歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています

歯肉炎

- ☐ 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- ☐ 歯みがきで血が出る

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまだ健康な状態に戻れます

歯周炎（軽度～重度）

- ☐ 歯ぐきのはれが大きくなる
- ☐ 歯周ポケットができる

進行すると...

- ☐ 歯がぐらぐらする
- ☐ 食べ物が噛めなくなる

歯と歯ぐきの溝が深くなって歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます

歯を失くす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく歯周病。なんと約80%の大人がかかっているとも言われています。

毎日しっかり 歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しの少ないように1本ずつていねいに。

ポイント みがき残しが多いのはココ！

① 歯と歯の間

② 歯と歯ぐきのさかいめ

③ 奥歯が噛み合うところ

定期的に 歯医者さんへ

どんなにがんばって歯みがきしても、とれない汚れはあるもの。1年に1～2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。

早くに見つかれば治すこともできます

眼科検診より

- ・視力 A(1.0 以上)だった人、35.1 %
- ・メガネやコンタクトレンズを使用している人、62.8 %

前髪の毛先が目に入ること、角膜を傷つけたり炎症を起こしたりすることがあります。目にかからないように切る、ピンで止めるなどしてください。

コンタクトレンズは、直接眼球に触れて使用するため高度管理医療機器に指定されています。処方されたコンタクトレンズによる不具合が生じていないかどうかを確認するために定期的な(3ヶ月に1回)眼科受診が大切です。

デジタル画面を見る時は

姿勢を正して、画面から目を30cm以上離そう

30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めようね

目が濡かないように、よくパチパチとまばたきをしよう

休み時間は目を休めて、明るい屋外でからだを動かしましょう

寝る1時間前からは、画面を見ないようにしよう

全エピソードは
コチラから



©2021日本眼科医会

企画・制作



公益社団法人
日本眼科医会
JAPAN OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION

協力



文部科学省
初等中等教育政策課・教育部