

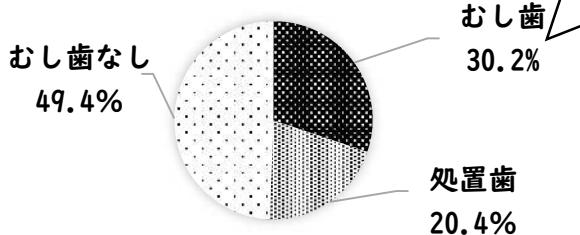
ほけんより6月

令和7年6月
七尾東部中学校 保健室

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。

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

歯肉炎

- 歯と歯ぐきのさかいめが赤くなれる
- 歯みがきで血が出る

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
- 歯が抜けることも！！

歯と歯ぐきの間に大きな溝ではなく、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

一生懸命歯みがきをしたり
正しい治療を行えば
また健康な状態に戻れます

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。みがき残しのないよう1本ずつていねいに。

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をしても、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。

早め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で、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。目にかかるないように切る、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秒以上遠く見て、目を休めようね

目が渴かないように、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



目の健康醫業マンガ

デジタル時代の
子どもの目を守る!

ギガコト
デジタル

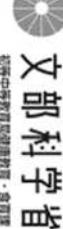
©2021日本眼科医会

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



初等中等教育監修機関
食育課