

# Health News

2022年6月19日  
小木中学校  
保健だより No.8

## 6月の保健目標 自分の歯を大切にしよう

北陸地方も梅雨入りし、ジメジメとした湿気の高い天候が続いています。これからだんだん暑くなる季節です。水分補給や適度な休憩など熱中症予防にも気をつけながら生活しましょう。



## いい歯でいい笑顔

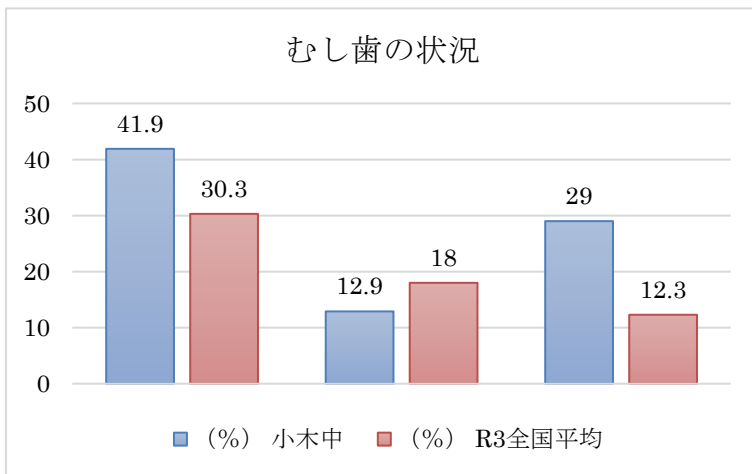


### 保護者の皆様へ 健康診断の結果について

健康診断の結果、受診が必要なお子さんには、「結果のお知らせ」を渡しています。「結果のお知らせ」をもらったら、早めに受診し、適切な治療や相談を受けてください。

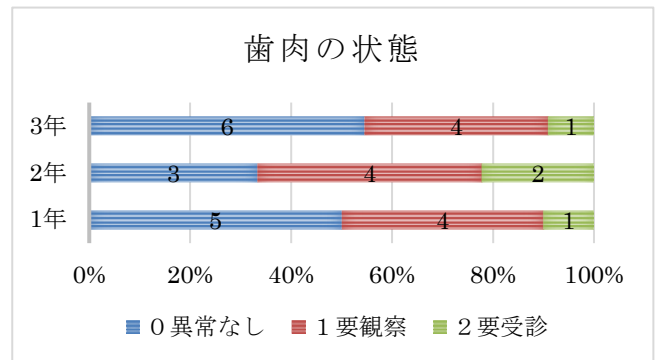
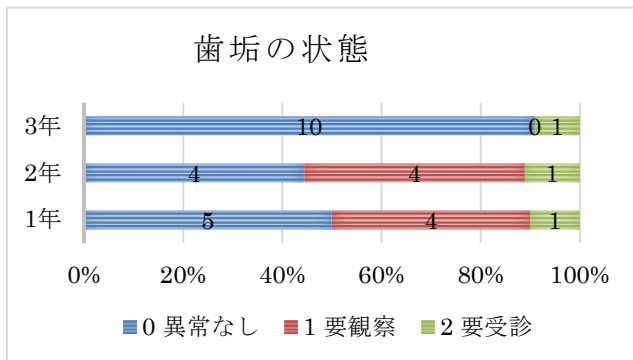
## 小木中生 むし歯が多い？

### 歯科検診結果より



むし歯があった人

**1年 2人**  
**2年 3人**  
**3年 4人**



☆むし歯があった人は、**全国平均 12.3%に比べて、小木中学校は 29.0%**と多かったです。

むし歯があった人は、早めにむし歯を治しましょう。

☆歯垢の状態は、3年生は異常なしの人が多かったです。

☆歯肉の状態は、半分以上の人が要観察、要受診でした。歯肉の状態にも気をつけましょう。

# 歯みがき教室が開催されました 1年生

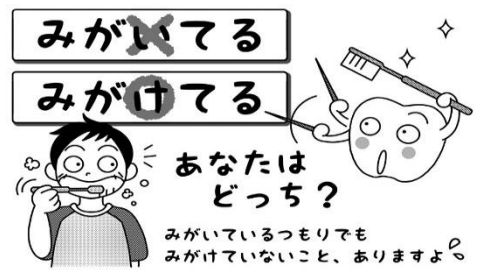
6月12日（月）能登町健康福祉課による歯みがき教室が開催されました。講師は歯科衛生士 小下美子先生でした。1年生の感想の一部を紹介します。

思っていたより、歯に汚れが残っていました。なので歯みがきをするときは、鏡をみながら意識してみがこうと思いました。Hさん

下の前歯がよごれていた  
ので、縦でみがくことを気  
をつけたいです。Sさん

歯をみがくときは工夫して  
みがいたほうがきれいになる  
と気づきました。Yさん

いつもプラークがついているのが前歯の方で、おく歯はほとんどついていないので、前歯をみがけるようにがんばります。Sさん



# 歯周病予防について学習しました 2年生

6月8日（木）2年生は学活の時間に「歯周病予防」について学習しました。

## 歯肉の病気にならないために、取り組みたいこと

歯ブラシを45°にして  
みがいたり、こまかいと  
ころをみがいたりしたいと  
思いました。Sさん

歯をみがくときは、一本一本で  
いねいにみがいて、一カ所20  
回以上こまかく動かすことを大  
切にしようと思いました。Tさん

僕が大事にしたいなと思ったことは、鏡を見て、歯と歯肉の間をマッサージすることが大切にしたいなと思いました。甘くてやわらかいものを食べすぎないようにしようと思いました。Tさん



### 歯周病 セルフチェック CHECK!!

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押しすと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする

✓ チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。