

R3.9.1 集計(単位:人)

学年	顎 関節 (A)	歯列 咬合 (B)	歯垢 (C)	歯肉 (D)	乳歯 未処置	永久歯 未処置	要注意 乳歯	歯石	受診 済み	未受診
1 年					3	5	1	3	3	8
2 年		3			1	6	4	12	14	11
3 年	1	2	2	1		3	1	13	4	15
全校	1	5	2	1	4	14	6	28	21	36

- 春の健康診断後(計2,251名)6月号でも集計結果をお知らせしました。その後受診して治療を終えた人とまだ治療が終わっていない人数は上の表の通りです。未受診の人は早め(=受診しよう)。
- 表の(A)(B)(C)(D)に関して、判定が「2」の人のみの人数で判定「1」の人数は含まれません。
- 「歯石」と診断された2,3年生の人数を去年と今年で比べてみると、去年は220人、今年は25人と増えています。25人のうち17人は去年も歯石と言われ、その中の10人の人は歯科医院で処置と終わっていました。

ガンコな強敵?! 歯石

おし歯や歯周病の原因となる歯垢は、唾液中のカルシウムなどが沈着し、硬くなって歯にこびりついたものが「歯石」です。大きくなると歯肉(歯ぐき)を圧迫して炎症を引き起こすほか、歯垢と同じ様に歯周病を進行させていくため、歯と口、そして全身の健康を脅かす極めて危険な存在といえます。

さらに歯石になると「歯みがきでは落とせない」という点です。歯科医院で「除去してもらう必要」があります。歯周病は自覚症状が出にくいことも特徴のひとつ。はたらかしにより、痛みや違和感で気づいた時には進行していて...ということも十分あり得るのです。



毎日の歯みがきでしっかり歯垢を落とす、そして定期的に歯科医院でチェックを受けて、歯石は早急に除去—これを習慣づけることが大切です。



旬の素材で
作ろう
食おう
さっまいも

たまごの栄養価と野菜の4カウ♥

- ① 加熱しても残るビタミンC ... かぜ予防や疲労回復など
- ② 食物繊維 ... 腸をきれいにしてくれる
- ③ 便秘の改善 ... 七割と出る白い液体(ヤロピン)に便を柔らかくしてくれる。
- ④ カリウムが豊富 ... 余分な塩分を体外へ排出するヨ。
- ⑤ 紫品種にはアントシアニンも ... 目の改善、がんや活性酸素を抑制する働きがある。
- ⑥ ビタミンE ... 抗酸化作用で、1ヶ月の活性酸素を減らせます!!



野菜はゆでるより
蒸す方がおいしい。



たけしとテレンサラダ

(材料) (2人分)
 つまみも...1本、7リム4ス"30g
 ベーコン...5枚、マヨネーズ 大匙3
 塩...少々、7プレーンヨーグルト 大匙3

(作方)

- ① 1.5cm角にさまいもを切り、柔くはきで蒸す
- ② ベーコンは1cm幅に切り、油をひきずにカリカリに焼きあげる。
- ③ さまいもは、つまようじなどで刺してみ、スッと通ればOK。その後ボウルに入れ粗めにつぶす。
- ④ ②にベーコンを入れ、マヨネーズとヨーグルトを入れ軽く混ぜ、塩・しょうご味を整える。
- ⑤ 最後に1cm角に切り、クリームチーズを加えて軽く混ぜたらできあがり。

2枚の絵を見くらべて

7つの **ま** **ち** **が** **い** をさがそう!!



イラスト：タカハシダイスケ

中央手前の女子の入カートのフリップ／先生のエプロンのリボン／右はじの消火栓