



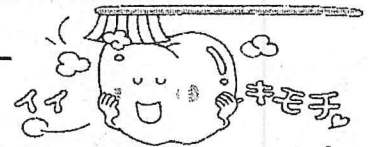
新学期が始まって1週間が経ちました。新しいクラス、友達、先生などなどまだまだ緊張したり、不安に思っていることがあると思います。家に帰ったら一息入れて、少しでもリラックスできる時間を作りましょう。

今のところ、保健室に来る生徒は少ないですが、季節の変わり目や新生活の疲れなどで体調管理が難しい時期となります。生活リズムを整えていきましょう。



さて、授業も始まりましたが、健康診断も始まります。4月20日(木)は歯科検診です。次の週27日(木)は1年生の内科健診、翌28日(金)は全校一斉の身体計測があります。自分の健康状態を知って、より健康的な生活ができるように、積極的に健康診断を受けましょう。

歯科検診について



～むし菌、歯肉、歯並び、口腔内の衛生状態などを歯科校医の小柳達也先生に診ていただきます。～

※ 自分の順番になるまでマスクを着用しててください。

- 1、 日時 4月20日(木) 8:50～ (1クラス約20分)
- 2、 順序 3A→3B→3C→2A→2B→2C→1A→1B→1C
- 3、 健診場所 保健室
- 4、 検査方法

- ① 保健室の前で健康診断票を受け取ってください。裏面の歯の検査票に結果を記録します。大事な書類です。大切に扱きましょう。
- ② 記録する歯科衛生士の方に用紙を渡し、検査を受けます。
- ③ 口腔内の状況によって、歯科衛生士の方に個別にブラッシング指導をしていただきます。

5、 諸注意

- ・朝食後の歯みがきを忘れないようにしてください。
- ・検診中は静かに待つようにしてください。

裏面に、歯科校医の先生が検診の時に言う、記号の意味を載せてあります。

歯科検診判定方法（歯科校医の先生の言葉で自分の歯の状態がわかります。）

- 「1～8」・・・永久歯の前歯から奥歯の番号（7番8番が一番奥の歯）
- 「A～E」・・・乳歯の前歯から奥歯の番号（Aが前歯）
- 「C（シー）」・・・むし歯
- 「C（シーオー）」・・・むし歯の初期症状にある歯（むし歯になってしまいう一步前、しっかり磨けば再石灰化により自分で治せる）
- 「O（マル）」・・・治療済みの歯
- 「X（バツ）」・・・要注意乳歯（抜かなければならない乳歯）
- 「△（サンカク）」・・・抜いてしまった歯（歯列矯正やむし歯で）
- 「GO（ジーオー）」・・・軽度の炎症がある歯肉の状態（歯及び歯肉の清掃が必要）
- 「G（ジー）」・・・GOよりも炎症が重い歯肉の状態

* 歯列、咬合、顎関節の状態を「0・1・2」で判定。「2」の場合、受診が必要です。



歯を失う最大の原因は歯周病 今から始めよう 歯周病対策!



歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまったプラーク（歯垢）が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんですが、よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです！

歯肉が赤くぶよぶよ...
丸く厚みがありふくらんでいる
歯をみがくと出血する...

なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらおうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。

参考 〈コマザキ先生のほげんだより〉より