

保健だより

仙台市立長町中学校

NO. 3

H28. 6. 7



梅雨の季節となり、じめじめした暑い日が多くなります。天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすいので注意が必要です。また中総体を目前に控え、部活動により活発に取り組んでいる姿が伺えます。けがには十分注意し、本番で力を発揮できるよう日頃の生活を整えられるといいですね。

歯科検診の結果ができました

(受検者数:1年生307人, 2年生312人, 3年生307人, 合計922人)

	むし歯(C)の保有者数	むし歯になりそうな歯(CO)の保有者数	歯垢や歯石の付着がある生徒数	歯肉炎が認められる生徒数
1年生	82人(26.7%)	24人(7.8%)	76人(24.7%)	60人(19.5%)
2年生	86人(27.6%)	20人(6.4%)	85人(27.2%)	70人(22.4%)
3年生	109人(36.0%)	48人(15.8%)	128人(42.2%)	98人(32.3%)
合計	277人(30.0%)	92人(9.9%)	289人(31.3%)	228人(24.7%)

長町中学校の生徒の7割がむし歯ゼロという結果でした！
歯垢や歯石の付着、歯肉炎の生徒は昨年度より1割近く増加しています。時間をかけて、1本1本でいねいに磨くことを心がけましょう！



歯科検診の結果から..

むし歯の生徒を見てみると、1人が何本もむし歯を抱えているという状態にありました。むし歯が無くてもブラッシングが不十分の生徒が多く、そのため歯肉炎になっていたり、歯垢が溜まっていたりする生徒が多かったと歯科校医の先生からコメントがありました。初期の歯肉炎であれば、正しいブラッシングを続けることで改善されます。歯垢は蓄積されると歯石になり、そうなるとうらぶらぶらでは取ることができないので歯科で取ってもらう必要があります。また、歯肉炎から歯周炎(※)に移行してしまうと、歯が抜け落ちてしまいます。むし歯を治療することが第一ですが、歯を支える歯ぐきが健康でなければせっかくのキレイな歯が台無しになってしまいます。

一生使い続ける歯を大切に、毎日のブラッ

シングをていねいに行いましょう！！



6月4日～6月11日は、 歯と口の健康週間です



歯の健康週間は、8020運動(80歳で20本以上の歯を保つ!)を合言葉に、
歯と口の健康の保持増進を目指す週間です。

★ 歯みがきのポイント, 教えます!

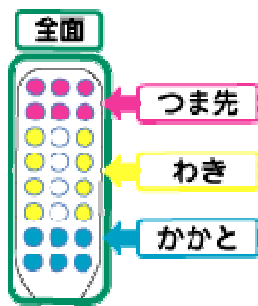
① 歯ブラシの選び方



② どのようにみがく?

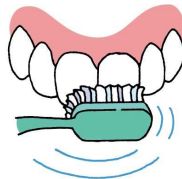
- ・軽い力で(強くみがくと歯ぐきを痛めてしまうため注意!)
- ・1カ所 10～15回
- ・小刻みに(歯1本分くらいの幅で)
- ・1本ずつみがく

③ ブラシの部分を使い分ける

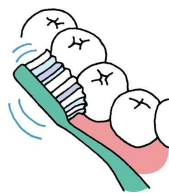


磨きにくいところこそ、
使い分けてみよう!!

○全体でみがく



○歯と歯ぐきの
境目もみがく



○わきでみがく



○つま先で
奥までみがく



○かかとで歯の
裏もみがく



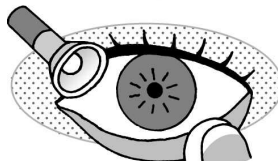
～6月の健康診断～

6月8日(水)
耳鼻科検診



対象: 1学年

6月28日(火)
眼科検診



対象: 全学年

今月で健康診断も終了です。「病院で治療を受けよう」というお知らせをもらう人、「何もなかったよ」という人、様々な人がいたと思います。

自分の体を知るきっかけになるのが健康診断。すべての活動の土台となる自分の体に興味をもち、大切にできる人になってくださいね。

