

ほけんだより

岡山市立福南中学校

令和4年6月

月目標「歯口の健康に関心をもとう」

毎年6月には「むし歯予防デー」や、それにちなんだ「歯と口の健康週間」があります。また、学校でも今年度は6月2日に歯科検診を行いました。歯科検診の結果は異常のあるなしに関わらず全員に発行しますので、結果を確認して、歯みがきや食事・おやつの内容や習慣など、自分の歯と口の健康を見直すきっかけにしてほしいと思います。

今年度の歯科検診の結果を配布しています。おうちの方にも必ず見せてくださいね。

このみ〇がある人は今回の検診では問題ありませんでした。今の状態を保ちましょう。

このみ〇がある人は注意が必要な状態です。各家庭で生活に注意するとともに、必要があれば歯科を受診しましょう。

この枠のいずれかに〇がある人は、早めに歯科を受診して治療や検査を受けることをおすすめします。

↓ただし、

※「11」のみに〇がある場合は、下の「保護者へのお願い」を読んで対応してください。

歯・口の健康診断結果と受診のおすすめ

(なお、健康診断は精密検査ではありませんのでご了承ください。)

年 組 氏名 _____

このたびの定期健康診断の結果は、下記の〇印のとおりでした。

- 健康診断の時には特に問題は見つかりませんでした。これからもこの状態を保つために、歯みがきや食生活に注意すると共に、定期的にかかりつけ歯科医のチェックを受け、歯・口の健康づくりに心がけましょう。

経過観察のみに〇印のある人は、各家庭で歯みがき、食生活等生活習慣に注意が必要です。また、かかりつけ歯科医による経過観察等継続的な指導・管理を受けることをおすすめします。

経過観察	項目	結果
	2 顎関節	あごの関節に少し問題があります。
	3 歯列・咬合	歯ならび、かみ合わせに少し問題があります。
	4 歯垢(しこう)	歯みがきが不十分で、むし歯や歯肉炎の原因になる歯垢が残っています。

下の欄に〇印のある人は、早めに精密な検査、適切な治療や相談を受けることをおすすめします。治療および相談が終わりましたら、受診結果を記入していただき学校に提出してください。

	治療や検査等が必要な項目	受診結果
受診の おす すめ	5 検査が必要と思われるむし歯があります。	ア. 治療終了 イ. 経過観察
	6 治療が必要と思われるむし歯があります。	ア. 治療終了 イ. 経過観察
	7 相当量の歯垢が残っています。	ア. 治療終了 イ. 経過観察
	8 歯石が付着しています。	ア. 治療終了 イ. 経過観察
	9 検査が必要と思われる歯肉の腫れがあります。	ア. 治療終了 イ. 経過観察
	10 治療が必要と思われる歯肉炎があります。	ア. 治療終了 イ. 経過観察
	11 歯ならび、かみ合わせに問題があります。	ア. 治療開始 イ. 経過観察
	12 あごの関節に問題があります。	ア. 治療終了 イ. 経過観察
	13 その他()	ア. 治療終了 イ. 経過観察

※受診の際は、保険証のある方は必ずご持参ください。なお、歯列矯正は保険外診療となります。

令和 年 月 日

医療機関名
歯科医師名

印

保護者へのお願い

上記受診のおすすめの項目のうち11歯ならび、かみ合わせのみに〇印がある場合で、相談・治療を希望されない場合は下記の保護者欄により保護者名を記載し、学校に提出してください。

保護者欄：現在のところ歯ならび、かみ合わせについては相談・治療を希望しません。

保護者名 _____

今年度の歯科検診の結果について、昨年度の結果と比べてみました。

受診が必要な項目	今年度 R4.6.2実施	昨年度 R3.9.9 実施
治療が必要なむし歯がある	19.0%(71人)	19.0%
検査が必要なむし歯がある(CO)	14.7%(55人)	17.8%
検査が必要な歯肉の腫れがある(GO)	18.8%	21.5%
治療が必要な歯肉炎がみられる	0.30%	0.56%
相当量の歯垢がある	0.27%	0.52%

むし歯がある人の割合は同じでしたが、その他の項目では、すべて昨年度より少なくなっていました！むし歯は放っておくと悪くなる一方ですので、早めに治療してもらいましょう。また、思春期は歯肉が腫れやすい時期でもありますし、歯みがきをしているのに歯垢がついていた人は、歯みがきの仕方や食習慣に課題があるかもしれません。歯科で指導してもらって、今よりもっときれいな歯口になりましょうね。

みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

奥歯のみぞ
歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。

歯と歯の間
歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

歯と歯肉の境目
歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。

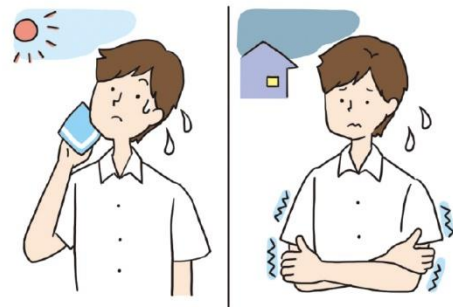
歯並びが悪いところ
歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。



👕 衣替え 👗 気候に合わせて工夫を

6月に入り、みなさんの制服は「衣替え」で夏服がメインになりましたね。涼しげな半袖で、パンツやスカートも冬服に比べて生地が薄めになりました。間もなくやってくる暑い夏に向けて、快適に過ごすための準備のひとつですね。

ただ、この時季には、そのときの気候によってやや肌寒く感じることもあります。『梅雨寒（つゆざむ）』という言葉もあるくらいで、曇りや雨の日は急に気温が下がることも考えられます。朝の登校前に天気・気温の予報などもチェックして、シャツやブラウスだけ長袖にしたり、上着を持っていったり…状況に合わせて服装を工夫し、体調をくずさないように注意しましょう。



登校のとき、服やくつ下が雨にぬれてしまい、扇風機やエアコンで冷えてしまう人、ペラペラの Катター1枚で「寒い…」と言う人（男子に多い）、毎年います。タオルや着替えを用意したり、肌着を着たり、自分でできる備えもおきましょうね。