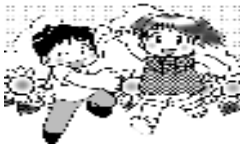


ほけんだより 7月

第 5 号
 ～ 歯の特集号 ～
 平成 25 年 7 月 1 9 日
 広島市立広島特別支援学校
 保健室

7月になり、学校内で色とりどりの七夕飾りを見掛けました。皆さんの願い事がどうかかかないますように…。さて、もうすぐ夏休みが始まります。健康で、充実した夏休みを過ごせるように願っています。



1 夏休みは治療のチャンスです

夏休みは、治療や受診の良い機会です。健康診断で治療や相談を勧められ、まだ受診していない人は、是非この休みを利用してください。受診された場合、検査や治療、相談結果等をお知らせください。よろしくお願ひします。



2 歯の健康診断結果と報告書について

4月25日(欠席者は7月4日)に、学校歯科医の上田裕次先生、協力医の有馬隆先生、香川次郎先生、小松大造先生、三分一福展先生、藤田友昭先生、前田羊一先生、若林大輔先生に、歯科健康診断をおこなっていただきました。所見があった場合のみ、検診結果をお知らせしました。歯の健康は、体全体の健康につながります。むし歯や歯周病予防のための歯・口のケア、早めの治療をお願いします。



次の表は、歯・口の健康診断後に、保護者の皆様から御提出いただいた報告書の集計結果です。御協力ありがとうございました。これから受診や相談される予定の保護者の皆様は、引き続き、どうぞよろしくお願ひいたします。

< 歯・口の報告書集計表 > 平成25年7月12日現在

しょう1	しょう2	しょう3	しょう4	しょう5	しょう6	ちゅう1	ちゅう2	ちゅう3	こう1	こう2	こう3	合計
にん4人	ふたり2人	ひとり1人	ふたり2人	にん3人	ふたり2人	にん7人	にん7人	にん8人	にん28人	にん18人	にん11人	にん93人

し けんこうしんだんけっか 歯科健康診断結果

< 歯の記号の意味 >

『X』は、要注意乳歯。注意が必要な子どもの歯のことで。『CO』は、要観察歯。そのままにしておくとおむし歯になってしまうおそれの高い歯です。『GO』は、歯ぐきが軽い炎症を起こしている状態のことで。『G』は、歯肉炎。治療が必要な状態です。



年齢	検診を受けた人数	むし歯があった人数	むし歯の数		注意が必要な子どもの歯の数	しーおーCOの数	しーおーGOの人数	しーGの人数
			大人の歯	子どもの歯				
小学部1年	18人	1人	0本	1本	2本	0本	ふたり2人	にん0人
2年	10人	0人	0本	0本	0本	0本	にん0人	にん0人
3年	17人	4人	1本	7本	1本	2本	にん4人	ふたり2人
4年	8人	0人	0本	0本	0本	0本	にん3人	にん0人
5年	16人	8人	12本	8本	0本	0本	にん4人	にん0人
6年	12人	3人	2本	2本	2本	0本	ふたり2人	にん0人
小学部合計	81人	16人	15本	18本	5本	2本	にん15人	ふたり2人
中学部1年	25人	3人	2本	4本	0本	2本	にん5人	にん9人
2年	34人	5人	7本	4本	0本	0本	にん4人	にん0人
3年	13人	5人	14本	3本	4本	0本	にん10人	にん0人
中学部合計	72人	13人	23本	11本	4本	2本	にん19人	にん9人
高等部1年	90人	13人	46本	2本	7本	63本	にん45人	にん12人
2年	86人	20人	37本	0本	0本	31本	にん35人	にん12人
3年	47人	3人	5本	0本	0本	24本	にん6人	ひとり1人
高等部合計	223人	36人	88本	2本	7本	118本	にん86人	にん25人
学校全体	376人	65人	126本	31本	16本	122本	にん120人	にん36人

小学部2年生と4年生は、むし歯が1本もありませんでした。



3 口の健康習慣を身に付けましょう

表面の表から分かるように、年齢が上がるにつれて、むし歯や歯周疾患が増えています。感覚過敏があり、歯磨きが苦手な人も多いのですが、『口の中がきれいだと、すっきりして気持ちがいい!』という感覚を身に付けることが、歯の健康を守ることに繋がります。



歯を大切に作る習慣は、一生の宝になるはず。歯磨きが苦手であれば、まずは、短時間でできることから始めてみてはいかがでしょうか？

保健室の私たちがよく使う方法は、姿勢を変えたり、マッサージをしたりすることです。立ったままより、畳の上等に横になる方が力が抜けやすいように思います。そして、いきなり口に歯ブラシを入れるのではなく、話しかけながらマッサージしたりして緊張をほぐすことを先にします。



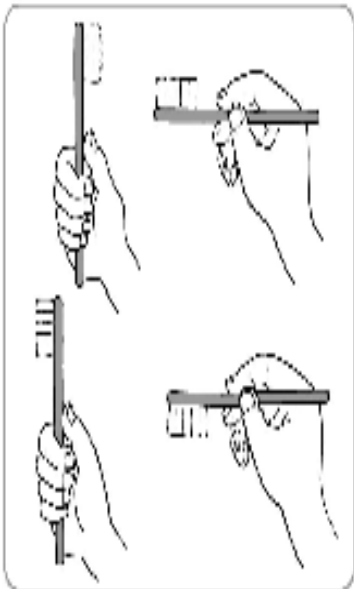
保護者の皆様がされているお勧めの歯磨き方法等があれば、是非教えてください。

また、一般財団法人サンスター財団のホームページには、自閉症のお子さんへのやさしい歯磨きについて掲載されています。御覧いただける方は、参考にしてください。

4 歯ブラシについて (持ち方、力かげん、取りかえ時期)

歯ブラシの持ち方

4つの方法があります。



よい歯ブラシと力かげん

歯をみがく力は200グラム。毛先がひらいた歯ブラシはとりかえよう。

歯ブラシの取りかえ時期

歯ブラシの毛先が開くと、毛先が歯にきちんと当たりにくくなります。毛先が開かなくても長い間使っていると、毛の弾力がなくなり、汚れの落ち具合が下がることが、ライオン歯科衛生研究所の研究で分かっています。

1ヶ月に1本を目安に交換しましょう。

5 歯の磨き方

歯磨きの一番の目的は、歯垢(プラーク)を取り除くことです。歯を爪でこすったら、白いものが取れたことはないでしょうか？それが歯垢です。むし歯は、歯に付いたネバネバの歯垢が原因です。

歯垢は、むし歯菌の巣です。このむし歯菌が食べかすを使って酸を作り、歯を溶かします。ネバネバして、歯にしっかりとくっ付いているので、うがいだけではとれません。そのうえ、磨きにくいところにたまりやすいのです。むし歯を防ぐために、歯垢を取り除きましょう。



歯のみがき方

前の歯(まえのは)

左右に、または円をえがくように2~3本ずつ。
上から下へ1本ずつ。 下から上へ1本ずつ。

奥の歯

外がわ・内がわ
歯ブラシの毛先を歯に直角にあててこまかく動かし、1~2本ずつみがく。

歯と歯ぐきのさかいめ
歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきのさかい目に、45度の角であてて、こまかく動かし、または回転させて1~2本ずつみがく。

かみあわせのところ
かみあわせのみぞに毛先をあてて、こまかく動かし、1~2本ずつみがく。

歯垢を落とす方法

へっこんでいいる歯
歯が重なっているところにも毛先を入れる。

とびだしていいる歯
歯の横もみがく。

となりの歯
へっこんだり、とびだしているとなりの歯もしっかりみがく。

さいし
いちばんおくや6才きゅう歯
歯ブラシをななめにしてみがく。



歯磨きを習慣にしましょう。