

# ほけんたより 7月

第 4 号  
 ～ 歯の特集号 ～  
 平成 26 年 7 月 16 日  
 広島市立広島特別支援学校  
 保健室

天気が悪い日が続き、じめじめ蒸し暑い日が続いていますね。天気や気温の変化に対応しきれず、体調を崩す人も増えています。睡眠・食事をしっかりとって、元気に過ごせるようにしましょう。



## 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。よろしくお祈いします。



## 2 歯の健康診断結果と報告書について

5月22日小・中学部、6月19日高等部の歯科健康診断がありました。

所見があった場合のみ、検診結果をお知らせしています。

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、どうぞよろしくお祈いいたします。



＜ 歯・口の報告書集計表 ＞ 平成26年7月11日現在

小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3	合計
5人	ふたり	3人	ふたり	5人	ふたり	7人	4人	9人	11人	10人	6人	66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それの歯の歯です。『GO』は、歯ぐきが軽い炎症を起こしている状態の歯です。『G』は、歯肉炎。治療が必要な状態です。



学年	検診を受けた人数	むし歯があった人数	むし歯の数		注意が必要な歯の数	COの数	GOの人数	Gの人数
			大人の歯	子どもの歯				
小学部1年	22人	1人	0本	5本	0本	0本	ふたり	0人
2年	16人	1人	0本	1本	0本	5本	0人	0人
3年	11人	1人	1本	0本	0本	0本	4人	1人
4年	18人	5人	0本	14本	2本	0本	2人	1人
5年	8人	0人	0本	0本	1本	4本	4人	2人
6年	16人	4人	3本	4本	0本	11本	8人	3人
小学部合計	91人	12人	4本	24本	3本	20本	20人	7人
中学部1年	37人	6人	9本	6本	13本	24本	19人	2人
2年	24人	1人	0本	2本	0本	10本	1人	2人
3年	34人	3人	3本	0本	4本	0本	10人	0人
中学部合計	95人	10人	12本	8本	17本	34本	30人	4人
高等部1年	72人	14人	34本	0本	33本	45本	18人	25人
2年	90人	19人	71本	0本	0本	20本	30人	14人
3年	84人	16人	33本	0本	1本	19本	30人	5人
高等部合計	246人	49人	138本	0本	34本	84本	78人	44人
学校全体	432人	71人	154本	32本	54本	138本	128人	55人

小学部5年生は、むし歯が1本もありませんでした。

#### 4 生きる力を育む歯・口の健康づくり推進事業の講演会

6月26日に、学校歯科医 上田先生より『子どものお口の健康』について、保護者の方を対象とした講演をしていただきました。講演では、むし歯・歯周病は歯がなくなる病気であること、歯の健康には、お菓子やジュースをダラダラと食べない、歯磨きを行うことなど教えていただきました。また、歯・口の外傷は転倒、衝突が多く、素早い対応・措置が必要と教えていただきました。

講演の際に、御質問があり、上田先生より御回答をいただきましたのでご紹介いたします。

Q ヨーグルトは歯に良いと伺っているが、プレーンのヨーグルトや8020ヨーグルトを食べたら歯磨きをしなくても良いのですか。

A どちらのヨーグルトを食べても歯垢をとることはできないので、歯磨きは必要となります。

この他にも、アンケート用紙に御質問があり、上田先生に伺ってはいかがでしょうか。後日、お知らせいたします。

講演会開催にあたり、御協力、御参加くださいましたPTAの皆様にご心より感謝申し上げます。

#### 5 歯ブラシの使い方

ハブラシをじょうずに使っていますか？

みがく前にハブラシをチェック  
力をいれすぎないようにしてこまごまに動かす  
奥歯はつま先をつかう

ハブラシは、歯にまっすぐあてる  
前歯の内がわはかかとをつかう  
歯と歯肉のさかいめは少しかたむけて

①毛先を使い、歯垢を落とす②毛先の部分を歯面に対して直角に当てる③軽い力で小刻みに動かす

#### 6 歯の健康を保つための豆知識

歯や口の中にはこんな働きがあります

お菓子は「量」より「回数」に注意！

##### ●酸の中和

だ液には、歯をとく酸の効果を弱める働きがあります。だ液がたくさん出る人は、むし歯になりやすいと言われています。



##### ●再石灰化

だ液には、一度とけてしまった歯を、もとの状態に戻そうとする、再石灰化という働きがあります。



むし歯の数は、お菓子をどれだけ食べるか(=量)ではなく、1日に何回食べるか(=回数)が、関係しています。むし歯にならないように、いつも口の中がお菓子でいっぱいということがないように注意が必要です。

歯磨きは、歯ブラシ1本で、むし歯や歯周病を防ぎ、歯の健康を保つことができます。

まずは、食後、歯磨きする習慣を身に付け、歯磨きを継続して、ずっと健康な歯で生活できるようにしたいですね。

