

保健だより 11月

令和6年度 第8号
2024.11.6(水) 利府高校保健室



5月に実施した歯科検診では、むし歯「なし」は81.1%でしたが、何らかの歯周疾患を持っている人がおりました。(下記グラフ参照)。

むし歯は自然には治りません。また、現在むし歯がなくても毎日の歯みがきをきちんとしていないと、歯周病になります。歯周病は、ひどくなると歯ぐきの骨が溶け出し、歯を失うことになったり、動脈疾患などの全身の様々な病気の原因ともなる、恐ろしい病気です。早めに治療をお願いします。

(裏面資料参照)

令和6年度 歯科検診結果

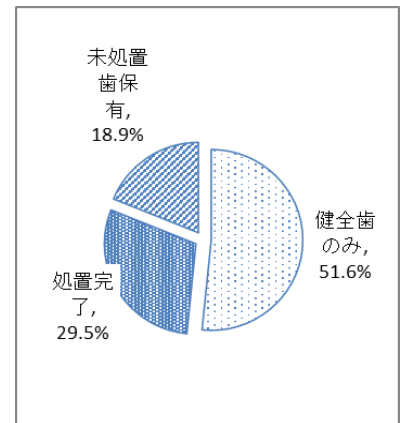
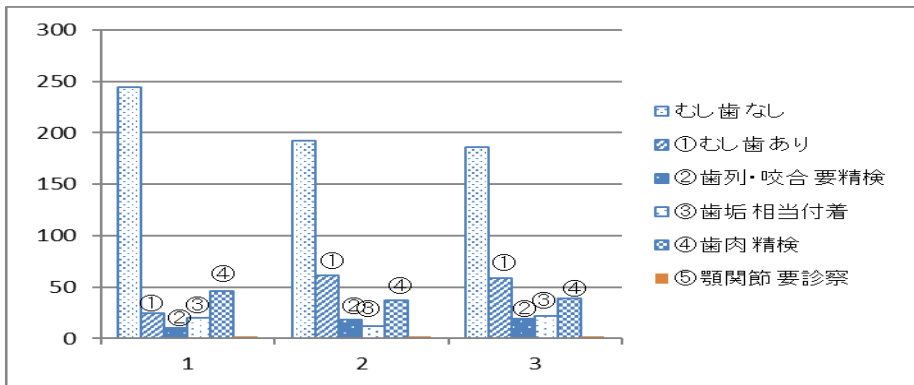
重複
人数

※6月末現在

単位:人 単:人

	受診者数	むし歯なし	①むし歯あり	②歯列・咬合要精検	③歯垢相当付着	④歯肉精検	⑤顎関節要診察	受診報告者①~⑤
合計	767	622	145	47	54	122	6	303
割合	98.1%	81.1%	18.9%	6.1%	7.4%	15.9%	0.8%	39.5%
前年度割合	98.7%	77.3%	22.7%	8.0%	9.7%	18.1%	0.5%	45.7%

未検者:15名(1年:4名 2年:5名 3年:6名)



歯科検診(5月)の結果、受診の必要な生徒(むし歯・歯周疾患)は303名:39.5%となっています。

個人の検査結果については、歯科検診後すぐに配布をしました。夏休みや放課後等を利用して歯科医を受診した生徒も何人か見られましたが、まだ報告していない生徒が多いので今回再通知(みずいろ用紙)します。

★スポーツ選手にとっては、「歯の健康」が大切になります。食事や定期健診等で自己管理していくことは大事になります。「医療費助成制度」等を活用し、早めに受診することをお勧めします。

受診報告者数(割合)〔10月時点〕	全体として…66/303人(21.8%)
1年; 17/84人(20.2%)	2年; 24/106人(22.6%)
	3年; 25/113人(22.1%)

※むし歯や歯周病が悪化しないうちに早めに病院を受診して、結果を報告して下さい

★学校でケガをして病院に行ったら…すぐに連絡～災害共済給付申請について～

みなさんは、入学時にスポーツ振興センターの災害共済給付制度に加入しているため、学校の管理下におけるケガ等の治療に対し給付金が支払われます。授業や部活動、登下校の時に起きたケガなどで病院へ行った場合は給付金の申請ができますので、保健室に用紙を取りに来て下さい。

- ◎ケガや熱中症等の発生から2年以内であれば申請できます。
- ◎治療にかかった金額が計5000円以上(保険適用で1500円以上)から対象になります。
- ◎医療費助成の地域で、医療費が無料の場合も対象となりますので、申請して下さい。

正しいブラッシングで防ぐ歯周病

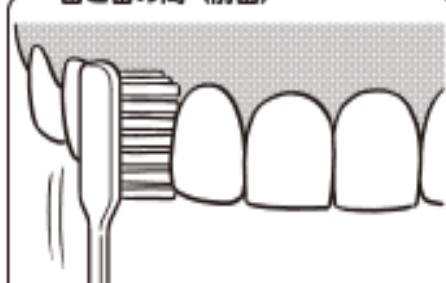
指導/種ヶ谷駅前歯科 歯科医 鈴木 裕紀 先生

歯周病は、細菌によって口腔内に起こる炎症性疾患の総称です。歯と歯肉の間にできる溝(歯垢ポケット)に歯垢がたまって、歯周病菌が増殖して炎症を起こし、歯肉が腫れて出血し、悪化すると歯を支える骨が溶けて歯が抜けることもあります。

乳歯が永久歯にすべて生え替わる10代では、むし歯はもちろん、歯周病にも注意が必要です。歯磨きをするときは、歯の面だけではなく、歯と歯肉の境目や、歯と歯の間も丁寧に歯垢を取り除くようにしましょう。

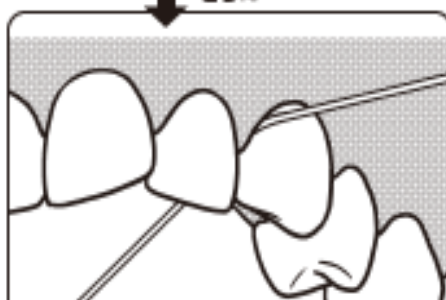
磨き残しやすい部分の磨き方

歯と歯の間(前歯)



歯ブラシを縦に持ち、ブラシのわきを歯間に当てながら、毛先でかき出すように磨きます。

さらに……



毛先が届かないところには、デンタルフロスを使います。

歯と歯肉の境目



歯の根元に歯ブラシの毛先を当て、小刻みに動かします。

奥歯のかみ合わせ



上下の奥歯がかみ合う部分の細かな溝に、毛先をしっかり当てて磨きましょう。

歯磨きの仕上げにデンタルフロスを使ってみよう

ロールタイプ



F字タイプ



Y字タイプ



歯ブラシの毛先が入らない歯間の歯垢を落とすためには、デンタルフロスという糸状の清掃品が有効です。糸を通すことで歯間の隙間に挟まった歯垢が取れ、また歯に沿わせて動かすことで、歯ブラシでは落とせなかった部分の歯垢を除去することができます。さまざまな形状があるので、使いやすいものを探してみましょう。

健康な歯を保つために

“だらだら食べ”をしません



食事の回数が多いほど歯垢はたまり、口腔内の酸性に横く時間も長くなり、むし歯と歯周病のリスクが高まります。

毎日の歯磨きは鏡を見ながら行います



歯垢が落ちているかどうか、歯肉の色や様子に変化はないかを確認しながら磨きます。

定期的に歯科医院へ行きましょう

セルフケア



プロケア



健康な歯を保つためには、自宅で行う歯磨きや歯肉の色のチェックなどのセルフケアと、歯科検診、歯垢や歯石を落とす歯のクリーニング、歯磨き指導などのプロケアが欠かせません。歯が痛くなってから歯科医院へ行くのではなく、定期的に歯科医や歯科衛生士に歯をチェックしてもらうことで、健康な歯を保つことができます。