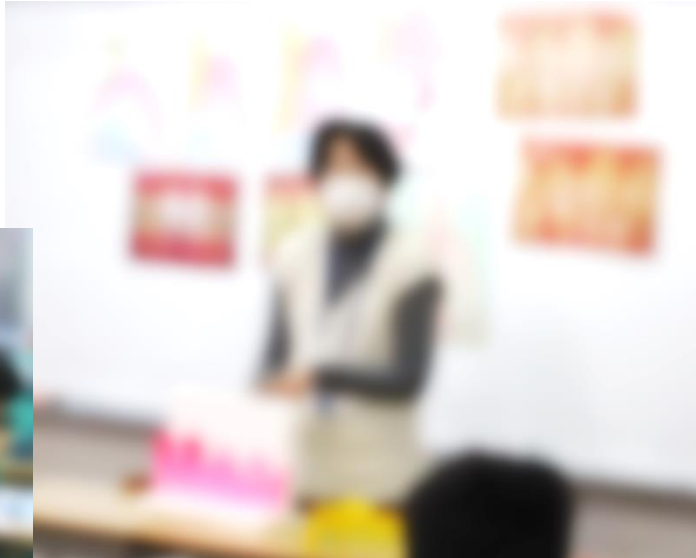


ほけんだより

健康な歯を守るために できること

- 期日：11月22日（金）
- 対象：1学年
- 内容：歯ブラシチェック、歯周病とは何か
フロスの使い方、たばこと口腔環境について 等



↑講師：村上市 歯科衛生士

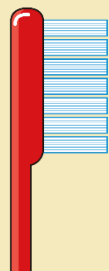


～生徒の感想より～

- ・フロスを使った自己予防や、歯医者に行く等して、むし歯をつくらぬ歯にしたい。
- ・タバコを吸うと、歯ぐきのがんになる（可能性がある）と分かった。

鏡を見ながら、真剣にフロスの練習をする姿が見られました！

本間歯科衛生士からのアドバイス



- 良い歯ブラシのポイント
 - ・前歯から7番目の12歳臼歯まで届くようにヘッドが小さいもの（3列くらい）。
 - ・毛先はギザギザではなくまっすぐなもの。
 - ・1か月使ったら新しいものに交換する。
- 定期健診に行き良い歯を保つ
 - ・痛くなってからでは遅い！
 - ・歯肉炎やむし歯は予防できる。「何も無い」状態を維持するため、受診し診てもらうこと。

子どもは依存症になりやすい？！

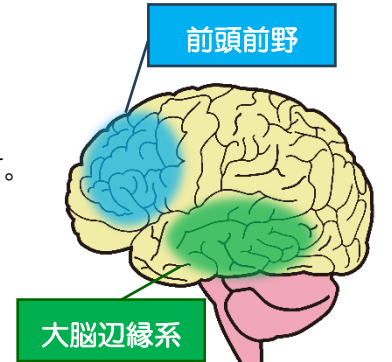
●10代の子どもの脳

人の行動は、脳の^{だいのうへんえんけい}大脳辺縁系と^{ぜんとうぜんや}前頭前野によってコントロールされています。

- ・**大脳辺縁系**とは…本能・感情をつかさどる。10～12歳に発達が進み、その後数年で成熟する。
- ・**前頭前野**とは……理性をつかさどる。「考える」「我慢する」など人間らしさをコントロールする部位。20～25歳頃に成熟する。

10代では前頭前野の働きがないわけではないですが、完全に成熟していません。そのため、「～したい」という欲求や衝動をコントロールすることや、リスクを予想して行動することが、大人よりも難しいと言えます。

したがって、10代では、依存症に進行するスピードが早いため、『様子を見よう』『いずれ飽きるだろう』という考え方は危険です。ご家庭で使用ルールを決めたり、スクリーンタイムを管理したりしていく必要があります。

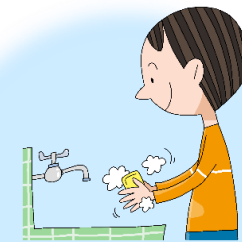


自分の健康は 自分でつくる

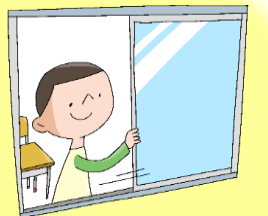
健康なときほど、その大切さには気が付かないものです。風邪が流行る時期になりました。普段から風邪予防を意識した生活を心がけましょう！また、学校は集団生活の場です。風邪やインフルエンザなどの集団感染を未然に防ぐために、普段からできることがあります。



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります
服装で調節しましょう！



手洗いは風邪予防の基本です。
石けんを使っていますか？
ハンカチは持っていますか？



教室は寒い日でも
こまめに換気しましょう！



咳やくしゃみをするとき
マスクがない場合には
咳エチケットを心がけましょう！



風邪予防のためにも水分補給は大切です。
ウイルスと闘う白血球の
働きをよくします。

DENTAL NEWS

数字でみる！朝日中の歯科状況

0

歯肉炎の人数

歯肉炎とは、歯垢がたまり、歯ぐきが赤く腫れている状況です。4月の歯科検診で歯肉炎と診断された生徒は0人でした！素晴らしい結果です！



0.24

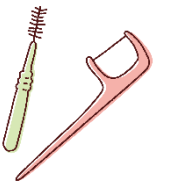
1人平均う歯数(本)

むし歯の有病状況を示す指標となっているのが、『1人平均う歯数』です。全国の1人平均う歯数は0.63本(R3)、新潟県の1人平均う歯数は0.25本(R3)で、新潟県は全国最小です！朝日中はそれをさらに下回り、0.24本でした。

40

歯ブラシだけでは落ちない汚れ(%)

どんなに歯ブラシが上手な人でも、6割程度しか歯垢が取れないと言われています。そのため、歯ブラシだけでは、むし歯や歯周病予防の効果はあまり期待できないと言われています。フロスや歯間ブラシを使用し、歯垢除去率を上げましょう！



10

しこう しせき 歯垢・歯石のある人数

4月の歯科検診で歯石または歯垢があると診断された人の総数です。

歯垢とは、歯に付着しているねばねばした黄色っぽいかたまりのことです。歯にべったりくっ付いているので、うがいでは落ちません。

歯石とは、歯垢が硬くなったものです。歯みがきでは除去できず、歯医者さんで除去してもらう必要があります。

45.5

治療完了率(%)

4月の歯科検診で治療勧告を受けた生徒が、どのくらい治療が完了しているかを表しています。

まだ受診していない生徒には、冬休み前に再度お知らせを配付する予定です。早めの受診をお願いいたします。



15

むし歯・歯肉炎等になったことのない人

小学校から今年度までの歯科検診で、むし歯・歯肉炎・要注意乳歯・歯石・歯垢の診断をされたことのない人は15人でした。

1-1	3名	2-1	3名	3-1	該当者なし
1-2	2名	2-2	5名	3-2	2名

