

令和5年6月1日  
南相馬市立小高中学校  
保健室

# ほけんだより 6月号

6月は梅雨の時期です。梅雨は雨の日が多くなります。体調を崩しやすい季節でもあるため、3度の食事をしっかりとって、元気に生活しましょう。今月の保健だよりでは、健康診断結果と歯と口の健康を保つための方法についてお知らせします。

今月の保健目標  
むし歯予防と病気の  
治療に努めよう

## 6月4日～10日は 歯と口の健康週間!

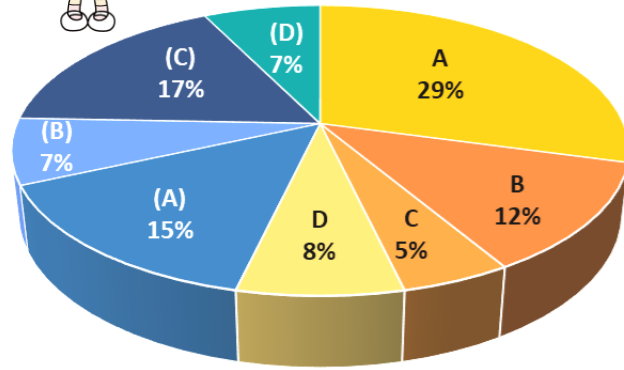
歯を磨き忘れて、口の中がベタベタした経験はありませんか?ベタベタする正体は歯垢です。歯垢は、歯を磨かないでいると歯の表面や隙間にできる白いかたまりのことで、むし歯や歯周病は、この歯垢の中に潜む細菌が原因で起こります。

歯垢1ミリグラム(針の先くらいの量)には1億以上の細菌が潜んでいて、口腔内で酸を出し、歯を溶かしてむし歯をつくります。また、歯と歯ぐきの間に入り込んだ細菌は、歯周病を引き起こします。歯と口の健康は、よりよい人生を送るために大変重要なものです。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」とされており、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、併せてその早期発見及び早期治療等を徹底することを目的とした一週間です。この機会に、健康な歯と口腔のためにどうしたらよいか考えてみましょう。自分の課題に気づき、習慣を変えることが自律的健康づくりへの第一歩です。

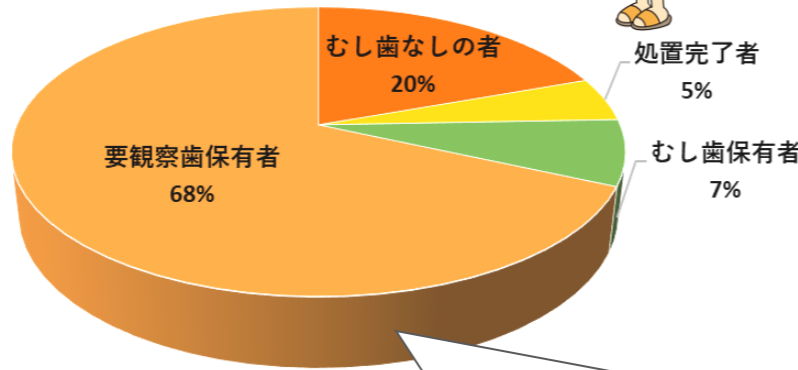
## 視力検査と歯科検診の結果をお知らせします

### 視力検査の結果



A～Dは裸眼視力者：54%  
(A)～(D)は矯正視力者：46%

### 歯科検診の結果



むし歯が無かった人と処置完了者、(歯科検診でむし歯または要観察歯があった人のうち)受診した人には、後日「よい歯の賞状」を渡します。

校内における歯科検診と視力検査結果は上の円グラフのとおりです。視力については、視力に合わない眼鏡やコンタクトを使用している人が大変多い結果でした。また、歯科検診の結果では、むし歯保有者が少ない一方、要観察歯を保有している人が半数以上いました。医療機関受診のすすめを受け取った人は、早めに受診しましょう。

## ～8020運動ってなに?～

8020運動という言葉を知っていますか?「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、満足した食生活が送れると言われています。8020を目指して、むし歯ができていく習慣を身につけていきましょう。

## 自律的健康づくりへの挑戦!

## むし歯になりやすい?セルフチェック!

当てはまるものにチェック☑をつけましょう。

- 歯みがきは1日1回以下
- 家でデンタルフロスを使っていない
- 食事以外の間食が多い
- だらだら時間をかけて食べている
- 甘い物をよく食べる
- 口の中がよく乾く
- 歯並びが悪い
- 歯肉が腫れている
- 一年以上歯医者に行っていない
- かぶせ物や詰め物をしてある歯が多い

上表のチェック項目は、当てはまる数が多いほど、むし歯になる可能性が高くなります。3つ以上当てはまった人は、年に一回の歯科検診を受けましょう。歯に痛みを感じてからでは無く、予防歯科に努めることが大切です。

## 自律・創造・協働

## 保健委員会で作成!むし歯ゼロを目指して活動中!



小高中学校むし歯ゼロを目指して、歯科受診が必要な人の数と受診が終わった人の数が分かる「治療の様子」を保健委員会で作成し、放送で呼びかけを行いました。歯科受診の結果、受診を勧められた人は、早めに受診しましょう。

(保健委員より)