



# ほけんだより

よい歯の特別号

～歯と口の衛生週間～

## 歯っぴーカードに取り組みました

令和5年6月26日  
南相馬市立小高中学校  
保健室

### 今月の保健目標

むし歯予防と病気の  
治療に努めよう



歯と口の健康診断結果と受診のすすめ (2回目) を配付しました。受診を進められた人は、夏休み前までに、歯科医院で検査や治療を受けましょう。現在(6月26日時点)の受診完了者率は29.0%です。校舎内3か所に、保健委員会で作成した「むし歯と要観察歯の治療の様子」が掲示してあります。各学年に書かれた数字は、受診がまだ済んでいない人の数です。今後受診を終えた人にもがん歯り賞を渡す予定ですので、早めの治療と日頃のむし歯予防に努め、むし歯ゼロを目指しましょう!

歯と口の健康診断結果と受診のすすめ (2回目) を配付しました。受診を進められた人は、夏休み前までに、歯科医院で検査や治療を受けましょう。現在(6月26日時点)の受診完了者率は29.0%です。校舎内3か所に、保健委員会で作成した「むし歯と要観察歯の治療の様子」が掲示してあります。各学年に書かれた数字は、受診がまだ済んでいない人の数です。今後受診を終えた人にもがん歯り賞を渡す予定ですので、早めの治療と日頃のむし歯予防に努め、むし歯ゼロを目指しましょう!

歯と口の健康診断結果と受診のすすめ (2回目) を配付しました。受診を進められた人は、夏休み前までに、歯科医院で検査や治療を受けましょう。現在(6月26日時点)の受診完了者率は29.0%です。校舎内3か所に、保健委員会で作成した「むし歯と要観察歯の治療の様子」が掲示してあります。各学年に書かれた数字は、受診がまだ済んでいない人の数です。今後受診を終えた人にもがん歯り賞を渡す予定ですので、早めの治療と日頃のむし歯予防に努め、むし歯ゼロを目指しましょう!

歯と口の衛生週間に合わせて、6月5日から11日までの期間、全校生で「歯っぴーカード」に取り組みました。

歯っぴーカードの結果、82%の人がフッ素入り歯磨き粉を使って歯を磨いていることが分かりました。フッ素入りの歯磨き粉を使用することで、歯を強くする効果が期待できます。

食事のたびに口腔内は酸性になり「脱灰」が起こっています。脱灰とは、酸によって歯のカルシウムやリン酸が溶けだすことです。脱灰が進むと、初期虫歯の状態になってしまいます。しかし初期虫歯のうちなら「再石灰化」の働きによって修復が可能です。再石灰化とは、唾液中のカルシウムやリン酸を歯に補給し、修復することです。フッ素は、再石灰化を促進する効果があるため、フッ素入りの歯磨き粉を積極的に使って歯を磨くことが大切です。

## デンタルフロスを使ってみよう!

一方、デンタルフロスを使用している人は41%と少ない結果でした。むし歯の原因となる細菌は、プラーク(歯垢)に潜んでいます。そのため、歯と口の健康の保持増進のためには、磨き残しを減らすことが大変重要です。デンタルフロスを使って、歯ブラシだけでは届きにくい歯間(歯と歯の間)まで意識して口腔ケアができるといいですね。



フロスは使い方が難しく、慣れていないと詰め物や被せ物(銀歯など)が外れてしまうこともあるため、持ち手付きフロス(ホルダータイプ)ではなく、まずは指巻きフロス(ロールタイプ)での練習がお勧めです。

## 歯垢(プラーク)をそのままにしておくと...

歯を大切にしよう

歯肉を見てみよう

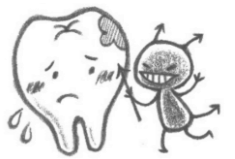
プラーク

歯垢(プラーク)をそのままにしておくと、むし歯になるだけでなく、プラーク内の細菌が血管に侵入するのを防ぐために、白血球が活発化し、歯肉が炎症を起こすため、歯と歯肉の溝がどんどん深くなっていきます。更に進行すると支える骨が溶けて歯が抜けてしまうこともあります。

歯垢(プラーク)をそのままにしておくと、むし歯になるだけでなく、プラーク内の細菌が血管に侵入するのを防ぐために、白血球が活発化し、歯肉が炎症を起こすため、歯と歯肉の溝がどんどん深くなっていきます。更に進行すると支える骨が溶けて歯が抜けてしまうこともあります。



## 予防歯科への意識を高めよう! 小高中学よい歯の表彰を実施!(6月23日)

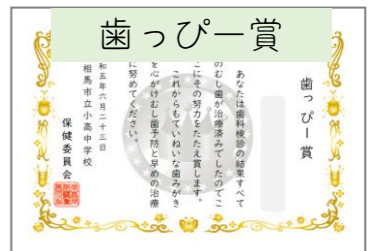
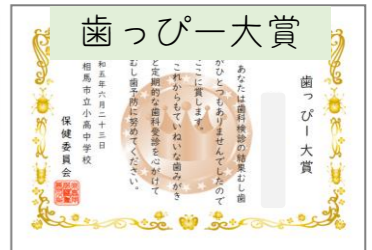


5月11日に行った歯科検診結果、むし歯が一本もなかった人には「歯っぴー大賞」、むし歯のあとはあるが、全て治療済みの人には「歯っぴー賞」、むし歯があったがその後受診が終わった人には「がん歯り賞」が保健委員長より授与されました。表彰されたみなさんおめでとうございます。これからも、歯がしみたり、痛くなったりしてから歯科受診をするのではなく、定期受診をすることで予防歯科に努めましょう。



代表で表彰を受けた3名

今後、クラス全員受診が終わった際には、「よい歯の学級賞」を表彰する予定です。小高中学校むし歯と要観察歯ゼロを目指して頑張りましょう!



## 早めに受診しよう!

6月5日、「歯と口の健康診断結果と受診のすすめ(2回目)」を配付しました。受診を進められた人は、夏休み前までに、歯科医院で検査や治療を受けましょう。現在(6月26日時点)の受診完了者率は29.0%です。校舎内3か所に、保健委員会で作成した「むし歯と要観察歯の治療の様子」が掲示してあります。各学年に書かれた数字は、受診がまだ済んでいない人の数です。今後受診を終えた人にもがん歯り賞を渡す予定ですので、早めの治療と日頃のむし歯予防に努め、むし歯ゼロを目指しましょう!

むし歯と要観察歯治療の様子

1学年

2学年

3学年

各学年の数字は、むし歯や要観察歯の人数の数です。歯科受診した人数と数字が揃えば、小高中学校むし歯と要観察歯ゼロを目指して、早めの歯科受診をお願いします!