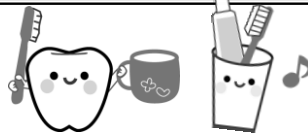


保健だより



平成28年5月18日

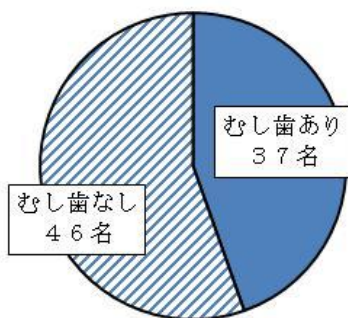
No.3

川口工業高校 定時制

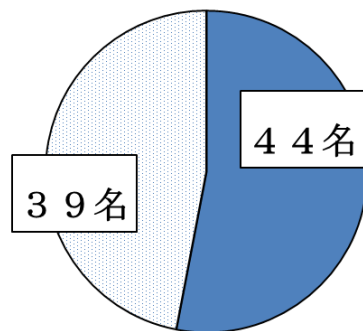
健康診断もおおよそ終わり、受診の必要な生徒の皆さんは、お知らせの紙をもらっている頃だと思います。「めんどくさいし、いいや」とは思わないで、きちんと自分の体のケアをしてくださいね。さて、定時制のみなさんは毎年歯と口の健康状態があまり好ましくありません。そこで！今回は増刊号として、歯科検診の結果をお知らせします。歯みがきをしているつもりと、出来ているかは違いますよ。歯は一生もの！今日から見直してみましょ！



むし歯保有率



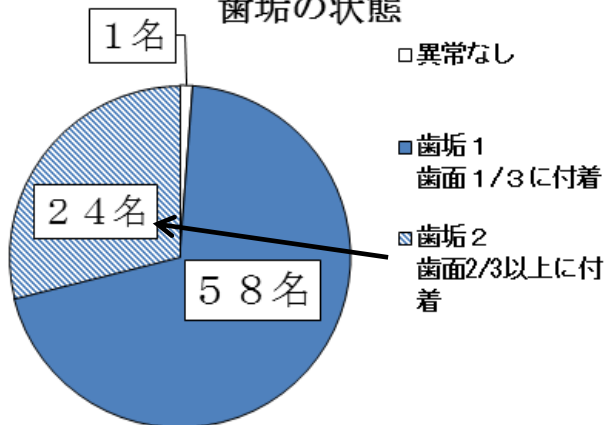
要観察歯保有率



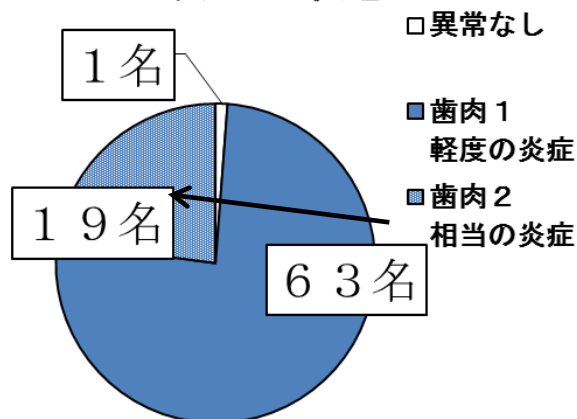
- 要観察歯あり
- 要観察歯なし

虫歯とは判定できないが、虫歯の初期の症状が疑われる歯のことを言います。

歯垢の状態



歯肉の状態



- 異常なし
- 歯肉1
軽度の炎症
- 歯肉2
相当の炎症

対象 全学年

歯科検診受診者 83名

生徒一人当たり

1番多いむし歯の数 11

1番多い要観察歯の数 5



なんと、むし歯も歯垢も歯肉炎もない生徒はゼロでした！！これはとっても大問題ですよ！また、ほとんどの生徒が歯垢・歯肉炎の異常があります。



じょうずに歯みがき 元気な歯!

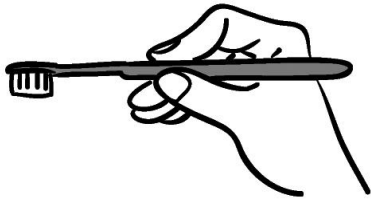
歯ブラシチェック

毛先がひろがっていたら
変えましょう



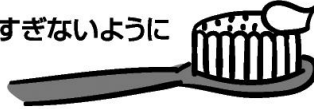
歯ブラシの持ち方

鉛筆を持つように軽く



みがき粉のつけ方

歯ブラシの1/3くらい
つけすぎないように



みがくときは

鏡を見て、
1本1本
ていねいに



歯ブラシの使い方

歯にまっすぐ
あてます



歯肉とのさかいめは
すこ
すこ
しかたむけて



みがきにくいところは、
つま先やかかとを
使って



ちから
力を入れず、
こきざみに



★使い終わったら、よく洗い、ブラシを上にして、かわかしましょう

歯みがき粉を使おう

自分の歯みがきが上手にできているか、歯科用染め出し液で確認してみるのもいいですね!

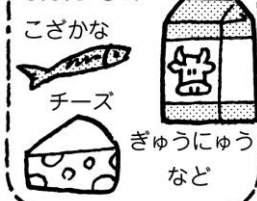
ハミガキ粉の基本的な役割

- 1 歯垢を除去する
- 2 歯石を防ぐ
- 3 口臭を防ぐ
- 4 歯を白くする

食生活からも 歯を健康に!

歯にいい食べもの

カルシウムが
おいしいもの



チーズ
ぎゅうにゅう
など

かみごたえの
あるもの



ごぼう
するめ
かいそう など

せんいがおいしいもの

(歯のよごれが
おちやすい)



セロリ
レタス
りんご
など



目指せ! 8020

日本人の平均寿命は、男性で約78才、女性で約85才なのですが、歯の平均寿命は50~60才程度と言われています。80才で自分の歯が20本以上残っている人は、全体の10%程度しかいないそうです。歯がなくなる2大原因は、

むし歯・歯周病

歯の寿命を伸ばすも 縮めるも
すべてはあなたの 歯みがき次第!



むし歯知らずの生活習慣を身につけよう!

治療の前にまず予防! むし歯になって痛い思いをしてから治療に通うのではなく、むし歯にならないように気をつけることが大切です。ずっと健康な歯でいられるように、むし歯の予防について、身近な生活習慣から見直してみてください。



①基本は食べたらずくに歯みがき!



②おやつなど甘いものを食べすぎない



③しっかりよくかんで、ゆっくり食べる



④定期的に歯科検診を受ける

