



## 田名部高校定時制の歯と口の状況

5月13日に歯科検診を実施しました。下の表は今年度の歯科検診の結果です。むし歯治療が済んでいる生徒もいれば、10本近いむし歯がある生徒もいます。歯は、一生使う大切なものです。むし歯や歯周病で歯を失うことがないように、早期に適切な治療を受けましょう。

年	むし歯なし	むし歯あり	処置完了者	顎関節	歯列	歯垢	歯肉	CO
1年	2	13	14	4	24	14	13	16
2年	7	8	6	3	18	14	12	11
3年	1	7	3	2	7	6	6	5
4年	0	2	1	0	2	0	0	2

### 1本も…

1本もむし歯のない生徒もいます。しかし、むし歯があるのに1本も治療していない生徒もいます…。  
早期受診が吉です。

\*表の数字は人数を表しています。

処置完了者…治療済みの歯でむし歯がない人。

顎関節、歯列…(顎・噛み合わせ・歯並び)のことで経過観察や適切な指導が必要な状態です。

歯垢…歯みがきが不十分です。むし歯や歯肉炎の原因になる歯垢が残っています。

歯肉…軽度の腫れや出血がみられます。放置すると歯肉炎が進行する可能性が高くなります。

C O…むし歯になりそうな歯があります。おやつを食べ方やCOの歯の清掃に注意しましょう。

## 歯ブラシを長期間交換しないと…

### 歯垢の除去率が下がる

だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。



### 歯や歯肉を傷つけやすい

広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与える恐れがあります。



### 細菌が繁殖してしまう

歯ブラシは汚れが残っていたり、乾かさなかつたりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!

1~2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!

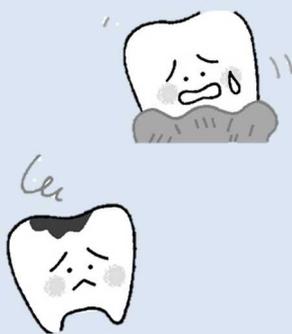


# 歯とお口の健康チェックをしよう!

お口の健康を保つには、まず、自分のお口の状態を知ることが大切です。お口の健康状態とかかわりのある症状や生活習慣について、チェックしてみましょう。

## 歯とお口の健康チェックリスト

- ぐらぐらする歯がある
- 歯磨きをすると血が出る
- 硬いものがよくかめない
- 歯が抜けたままになっている
- 口臭が気になる
- 食べ物が飲み込みにくい
- おせやすい
- 滑舌が悪くなってきた
- 口の中がよく乾く
- タバコを吸う
- 間食をしがち
- 定期的に歯科検診を受けていない



歯周病は自覚症状がないまま進行します。定期的に歯科検診を受けて歯とお口の状態をチェックしましょう。

歯医者さんでは自分に合う歯磨きの指導も行っています。



### 〈判定〉

#### チェックがない場合

これからもきちんと歯磨きを心がけ、少なくとも1年に1回は歯科検診を受けましょう。

#### チェックが1~2個の場合

歯周病の可能性があります。まず、歯磨きの仕方を見直しましょう。念のため、かかりつけの歯科医院で歯周病でないかどうか、歯磨きがきちんとできているか、確認してもらったほうがよいでしょう。

#### チェックが3個以上の場合

初期あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医院に相談しましょう。

## 健康診断を受けて満足していませんか?



4月から各種健康診断を実施し、全日程が終了しました。健康診断は受けた後の行動が大切です。疾病は早期に治療しましょう。健康診断結果のお知らせを配付しているため、治療が必要な生徒は休みの日などを利用して早めに受診しましょう。受診結果は必ず保健室に提出してください。定期通院中などの場合も保健室までお知らせください。