

保健情報局

H28. 6. 8

NO. 3

氷川中 保健室

熊本地震から一か月半が過ぎ、まだまだ余震は続いています
が、少しずつもとの日常を取り戻しています。
学校では、制服が冬服から夏服に変わり、涼しげな雰囲気
になりました。

衣替えは、なんと平安時代から続く、伝統ある習慣。

衣服の素材や色を涼しげなものに変え、
高温多湿の日本の夏を、少しでも涼しく
過ごそうとする工夫から生まれた習慣
です。

梅雨に入ると、急に肌寒く感じられ
る日もあります。衣服を調節し、体調
を崩さないように気をつけましょう。



むし歯予防の基本は！

今年度、治療の必要なむし歯のある人は、昨年とほぼ同数という結果でしたが、歯科検診中、歯科医の先生から「歯磨きがきちんとできていないから、歯をしっかりと磨くように」と言われている人がいました。
むし歯予防のためフッ化物洗口が始まって3年目になりますが、フッ化物だけでむし歯を予防することはできません。

むし歯予防の基本は、何といっても歯磨きです。

歯磨きをないがしろにしては、むし歯予防はありえません。とにかく歯磨きを大事にして欲しいと思います。歯磨きをしっかりとやって初めてフッ化物の効果も期待できるのです。その地道な努力を怠らないようにしましょう。

歯科検診結果

	要治療むし歯保有者	処置完了者	健全歯
1年	13人 (23.6%)	11人 (20.0%)	24人 (43.6%)
2年	12人 (31.6%)	5人 (13.2%)	6人 (15.8%)
3年	9人 (21.4%)	14人 (33.3%)	13人 (31.0%)
合計	34人 (25.2%)	30人 (22.2%)	43人 (31.9%)

要治療のむし歯保有者は、1年生13人で総計30本（1人平均2.3本）、2年生12人で総計31本（1人平均2.6本）、3年生9人で総計31本（1人平均3.4本）という結果でした。

全体の3割は健全歯者で、特に1年生は4割を超えています。その反面1人で多くのむし歯を保有している人がいて、なかなか治療が進まないことが心配です。「むし歯は放っておくとひどくなることはあっても、自然に治ることは絶対ありません。今日、検査結果を配布します。

治療カードをもらった人は、早めに治療を済ませましょう。

【口の中の健康な人紹介】

健康な歯の人は全校で43人いますが、その中でも要観察歯 CO（むし歯ではないけれども、しっかりした予防をしなければこの先むし歯になる可能性のある歯）もなく、歯並び、かみ合わせ、歯ぐきの状態、歯垢の付着状態などすべてにおいて健全な状態の人が28人います。その人たちを紹介します。

1年1組 秋山貴嵐さん 鬼塚萌さん 坂井智香さん 竹尾裕一郎さん
林田弥子さん 福岡佳佳さん 松田明里さん 本山大空さん
矢野那奈さん 山村佑莉さん

1年2組 石井達也さん 上野愛美さん 竹下月渚さん
富山柴亜さん 橋本真白さん 村上瑠奈さん

2年1組 津嶋帝さん 前田利香さん

3年1組 石井義弘さん 小田楓亜さん 宮本恭行さん

3年2組 石田ひまりさん 井上愛那さん 志岐風斗さん

本田紗弥さん 益田孝生さん 吉田彩佳さん 吉永桂葉さん

結果を見てみると、兄弟姉妹でむし歯がなかったり（少なかったり）ということが多くことに気づきます。むし歯だけでなく、お口の中全体の健康を保持していくには、ももとの歯質やおやつを含めた食べ物（内容や食べ方、時間帯など）、お手入れの仕方など様々な要因が関係します。28人の人に聞いてみると、何かヒント（要因）が見つかりそうですね！

歯の標語 優秀作品紹介

『歯と口の健康週間』にちなんだ募集した【歯の標語】の優秀作品を紹介します。

「むし歯ゼロ 食べたら歯磨ききれいな歯」	1年	鬼塚 萌さん
「年とって いくつになってもきれいな歯」	1年	花田愛依さん
「よく元気 歯磨きすると歯も元気」	1年	稲本真二さん
「堂々と ニッコリ笑えるきれいな歯」	1年	竹下月渚さん
「口の中 しっかりと磨いていい笑顔」	1年	清田日和さん
「歯磨きは 予防歯科の第一歩」	2年	井山椋太さん
「この先も 自分で守ろう自分の歯」	2年	塚田悟大さん
「きれいな歯 毎日磨けばきつとなる」	2年	中村瑠偉さん
「やるならば とことんやろうむし歯なし」	2年	木村竜太さん
「むし歯とは 万病につながる第一歩」	2年	松田光流さん
「よく噛んで むし歯に負けない強い歯に」	3年	稲本真人さん
「きれいな歯 あなたの笑顔もきれいです」	3年	奥村ナミさん
「歯磨きは 朝昼晩と寝る前に」	3年	小田楓亜さん
「歯を磨き 気分爽快歯っ歯っ歯」	3年	飯田人和さん
「むし歯菌 いっぱいいるのは寝てる時」	3年	本田紗弥さん
「歯の役目 なめちゃあいかな大切に」	3年	福田のぞみさん

以上16点の人の作品を優秀賞に選びました。

その中で、最優秀作品を1点選びました！！

最優秀作品は、3年生奥村ナミさん

👑 「きれいな歯 あなたの笑顔もきれいです」

全校生徒の皆さん、応募していただきありがとうございました。

6月より『ノーテレビ・ノーゲームデー』

6月より、ノーテレビ・ノーゲームデーを始めます。今年度は、小学校とも連携していこうと考えています。1か月間にわずか1日の取り組みですが、この1日の取り組みが、他の日にも波及していくと、よりgoodですね。テレビやゲームから離れた生活をする事で、別の時間の使い方や楽しみ方が見えてくると思います。まずは、家族で話し合ってコースを決め、家族そろってチャレンジしてください。9日配布します。