

健やか

喜多方桐桜高校 保健だより

2025年6月12日発行 NO.4



今年度の歯科検診の結果をお知らせします。結果については下記の通りです！



** 歯科検診の結果発表！**



		1年生	2年生	3年生	合計	
歯・口腔	むし歯なし	83.1	87.4	85.1	85.6	
	むし歯	処置完了者	12.3	10.8	10.3	11.0
		未処置のある者	0.0	1.8	5.7	2.7
	歯列・咬合	0.0	0.0	0.0	0.0	
	顎関節	0.0	0.0	0.0	0.0	
	歯垢の状態	0.0	0.9	0.0	0.4	
	歯肉の状態	0.0	0.9	0.0	0.4	

- ※ 今年度の歯科検診の結果は、左の表・グラフの通りでした。「むし歯が1本もない」人が、全学年 80%以上で驚愕の数値となっています(^o^)
- ※ 「歯垢が相当付着している」・「歯肉が腫れている」人は、2年生のみに認められただけだったということも、大変素晴らしい結果でした。
- ※ 学校で行う歯科検診は、あくまでもスクリーニング検査で照明設備も整っていないため、見落としがあるかもしれません。年に2回程度は、かかりつけの歯科医院で、定期健診を受けることをお勧めします！



※ 口・歯は「健康の入り口」です！きちんと管理して、健康なからだをつくらう(^o^)

きちんと **歯みがき** はできてますか？

きちんと歯みがきしているつもりでも、みがき残しがあるかも！？下に書いてある部分は、特に気をつけて丁寧にみがきましょう！



きちんと歯みがきができるよう、歯ブラシの状態もチェックして、歯ブラシの後ろから見て、毛先が広がっていたら、新しい物に取り替えましょう！歯ブラシでみがいた後、歯間ブラシやデンタルフロスお使用と、歯ブラシだけでは取り切れなかった、「歯と歯の間」や「歯と歯肉の間」の汚れが取れて、すっきりします！



※ 今年の標語は、「歯みがきで丈夫な体の基礎づくり」です！保健室前の掲示板にも掲示してありますので、見てください！

歯をきれいにするアイテムは“歯ブラシ”だけじゃない！

デンタルフロス

※ 糸状のデンタルフロスは、使い方が難しいので、
歯科衛生士さんの指導を受けて使用するようにしましょう。



〈基本の持ち方〉



糸ようじ

歯間ブラシ

舌ブラシ



※ 舌ブラシは、感染症や口臭等の予防にもなりますが、ゴシゴシ強くみがいてしまうと、舌の表面の味蕾を傷つけてしまいます。喉の方から前に向かって優しくみがくようにしましょう。

※ 上に載せたアイテムは、「歯と歯の間」や「歯と歯肉の間」をみがくのに適しています！



6月4日～10日は「歯と口の健康週間でした(^o^)

※ 一生自分の歯で食べられるよう自分の歯は自分で守ろう！

歯ブラシの当て方・動かし方・力加減を意識してみがこう！

<3つのポイント>…1ヶ所20回以上みがこう

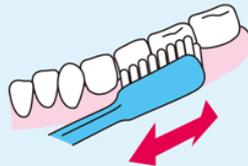
毛先を歯面(歯と歯肉の境目、
歯と歯の間)にきちんとあてる



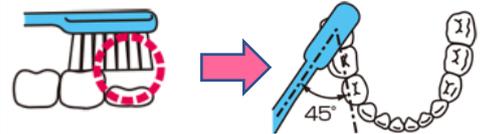
150～200gの軽い力(毛先が
広がらない程度)でみがく



小さざみに動かす(5～10mmを
目安に1～2歯ずつみがく)

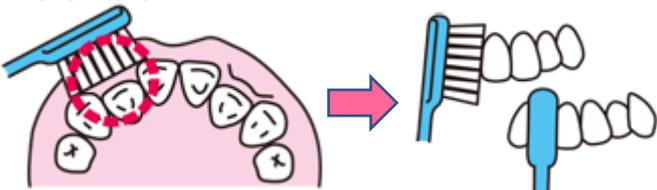


<背の低い歯は…?>



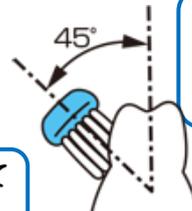
※ 歯ブラシをななめ横から入れて、
細かく動かしてみがこう！

<凸凹歯並びは…?>



※ 凸凹している歯は、1本1本に歯ブラシを「縦」に当てて
毛先を上下に細かく動かしてみがこう！

<歯と歯肉の境目(歯周病予防・改善に
効果的なみがき方は…?>



※ 歯と歯肉の境目に「45度」
の角度に当て、細かく前後に
動かしてみがこう！

※ ライオン歯科衛生研究所 ～参照～

