

# 保健だより

第5号

令和元年7月10日

出雲崎町立中学校

保健室



海開きも済み、梅雨明けが待ち遠しいこの頃です。間もなく夏休みに入ります。色々な事件がちまたを賑わしています。楽しい夏休みを過ごせるよう、各ご家庭での見守り等ご協力をお願いします。

## 歯科検診結果です。

区 分		令和元年度 (本年度)				H30	H29	
永 久 歯	学 年	1年生	2年生	3年生	計	計	計	
	人 数	検査を受けた人数 (a)	29	36	32	97		
		う歯のある人 (b)	4	9	9	22		
		有病者率 (%)	13.8	24.3	28.1	22.7	25.3	21.0
	歯 数	未処置歯 総本数 (ア)	0	1	1	2		
		処置歯 総本数 (イ)	6	13	29	48		
		喪失歯 総本数 (ウ)	0	0	0	0		
		う歯総数 (ア)+(イ)+(ウ)	6	14	30	50		
		処置歯率 (%)	100.0	92.4	96.7	96.0	80.5	73.5
	1人平均う歯数 (本)	0.21	0.33	0.94	0.52	0.45	0.42	

この結果から1年生の歯の状態は非常に良いことが分かります。その結果、全校で見ると昨年度より「有病者率」「処置歯率」とも良い結果でした。ただ残念なことに「1人平均う歯数」は昨年度より悪い結果となりました。歯は、一度う歯になってしまうと、たとえ治療をしても「う歯」のままです。それなので、う歯にならないように気を付けなければなりません。

また、歯肉炎や歯石と診断を受けた生徒もいました。すでに治療勧告書を渡してありますので、早めの受診をお願いします。

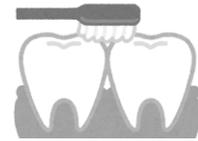
## 歯科保健指導の感想です。

### 3年生

○ 私は染め出しをしてみて、昼休みに3～5分磨いたはずなのに、歯と歯の間等が赤くなっていることにとっても驚きました。それと同時に歯磨きで大切なのは、時間をかけることより磨き方を改善することなんだと思いました。今は歯磨きをしなくてもいいやと思ってしまっても、大人になってから歯が抜けてしまったら、その時はもうどうすることもできなくなると思います。先生が読んでくださったお手紙のお話も、おいしいご飯がおいしく食べられなくなって、自分が好きだったスポーツも力が入らないからできなくなるのは、自信がすごくなくなってくると思うし、楽しみも少し減ってしまうと思います。今日感じたことをこれからも実行し、何十年後も歯も体も健康でいられるようにしたいです。



# 歯科保健指導終了しました。



6月のむし歯予防デーに合わせ、歯科保健指導を全校生徒対象に行いました。内容は次の通りです。

学年	主題	ねらい	主な指導内容
1	歯肉炎の予防	①歯肉炎の予防と原因について理解する。 ②歯肉炎予防のために、自分に適した歯磨きができるようにし、進んで実践しようとする意欲を持つ。	○歯肉炎の原因と予防 ○自分の歯並びにあった磨き方 ○デンタルフロスの使い方
2 ・ 3	これが私の磨き方～ 自分流の磨き方をマ スターしよう～	自分の歯並びの特徴に気付き、既習の歯磨き方法を基にして、自分に合った歯磨き方法を考えて身につける。	○染め出し（磨き残しやすい箇所） ○工夫した磨き方 ○自分の歯にあった磨き方 ○デンタルフロスの使い方

## 授業後の感想です。

### 1年生

- 僕は、今日の授業を受けて分かったことが2つあります。1つ目は「むし歯」と「歯周病」の違いについてです。むし歯は子どもの病気で、歯磨きをしないとなる病気だと分かりました。広い世代の人がなる歯周病も歯磨きをすれば予防できることが分かりました。2つ目は歯磨きだけでは完全に歯がきれいにならないということです。フロスを使って完全に歯をきれいになりたいです。これからは、むし歯にならないように歯磨きを丁寧に予防したいです。
- 僕は、歯を失っていく原因はむし歯や歯槽膿漏が多いと分かりました。むし歯は、子どもの頃になりやすいけれど、フッ素をしていけばむし歯になるのを防いでくれます。歯槽膿漏は大人になりやすく、なりやすい年齢の幅も広いことが分かりました。それに歯槽膿漏は、フッ素で防ぐことはできないということが分かりました。だけど、むし歯や歯槽膿漏は、歯磨きをすれば予防になるので、しっかりと一つ一つ20回ずつ磨いていきたいです。

### 2年生

- 今日の授業で、本当に歯を大事にしようと思いました。今でこそ、むし歯は1本もありません。でも気を抜いて歯磨きを丁寧に行わなければ、すぐにむし歯はできてしまうと思いました。それに大人になったら歯周病にもっとなりやすくなってしまいます。どちらも歯磨きで防げます。毎日の3～5分間の歯磨きを1回1回大切に正しく念入りに磨きたいです。そして、80才のおばあさんの手紙では、将来歯がないとどれだけ苦労して楽しいことができなくなるのか、細かいことまでよく分かりました。歯は無くなっていても、その経験を私たちに伝えてくれる優しいおばあさんだと思いました。私はずっと自分の歯で人生を過ごしていきたいので、朝時間がなかったり、夜眠くなっても必ず歯を磨きたいです。むし歯ができる前にこの授業が受けられて本当に良かったです。ありがとうございました。

