

ほけんだよい

6月 6月4日～6月10日
令和5年6月1日発行
石岡市立八郷中学校

〈今月の目標〉
* 歯の健康に心がけよう *

梅雨に入りました。まだまだ服装の調節が必要な時期ですがジャージを持ってこず、保健室に借りに来る生徒がたくさんいます。保健室にも限りがあるため、できるだけジャージを持たせ、服装調節ができるよう声かけをお願いいたします。

歯と口の健康週間

カラーはHPに載っています！

歯科検診結果




学年	虫歯のある生徒 (虫歯なりかけ含)	平均
1-1	51.9%	53.0%
1-2	58.6%	
1-3	46.7%	
1-4	55.2%	
2-1	43.3%	53.7%
2-2	66.7%	
2-3	53.1%	
2-4	51.6%	
3-1	30.0%	52.1%
3-2	55.2%	
3-3	51.6%	
3-4	72.4%	
合計	52.9%	

4月27日、5月11日に歯科検診を行いました。全校生徒のうち、なんと半分の生徒に虫歯・虫歯のなりかけが見つかりました。
生徒1人1人に結果のお知らせを配付しましたが、まだまだ受診率は低い状況です。お忙しい中ではありますが、確認し治療することをおすすめします。

〈歯の役割について〉

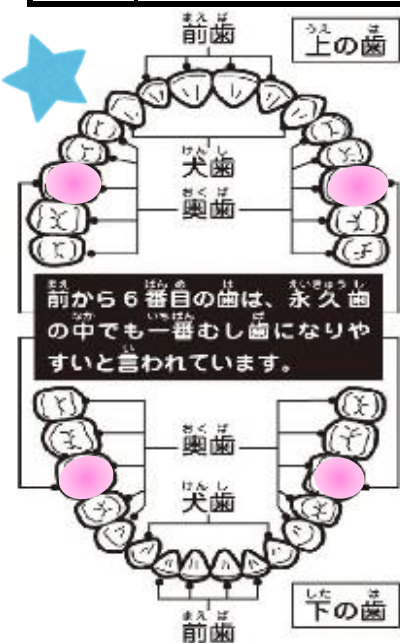
前歯・・・食べ物をかみ切ります。
言葉の発音にも関わっています。
犬歯・・・先端がとがっているため、食べ物を切り裂くことができます。
奥歯・・・食べ物をすりつぶします。
かみ合わせの安定を保ちます。

むし歯を放置するとどうなる・・・？！

<p>① 激しい痛み・神経を失う</p>  <p>口の中が痛いため、ご飯を美味しく食べることができません。</p>	<p>② 口臭がきつくなる</p>  <p>炎症により出血や膿ができ、口臭の原因になります。また、神経が腐敗し、においが発生します。</p>
<p>③ 歯を抜かなければならなくなる</p>  <p>インプラントは保険適用外なので治療費用が高額です。また、定期的なメンテナンスが必要になります。</p>	<p>④ 命に関わる</p>  <p>虫歯を放置すると、脳梗塞や心筋梗塞になる可能性があります。</p>

クイズ 答えは右下にあります

- ① 乳歯と永久歯の数は何本ずつ？ ③ 歯ブラシの取り替えどきはいつ？
- ② 食事の時、一口何回噛めば良い？



虫歯の仕組み

- ① ミュータンス菌が、食べ物などに含まれる糖분을栄養にする。
- ② その際に菌の周囲にネバネバした物質を放出する。
- ③ この物質が増えて歯の表面の白い汚れ(プラーク)が付着する。
- ④ プラークが「酸」を作り、歯を溶かす。

以上の流れで虫歯が進みます。虫歯を防ぐために、丁寧なブラッシングや食事・間食の仕方を見直してみるとよいと思います。

生徒の皆さんへ

6月は歯についてのおたよりでした。みなさんは自分の歯の管理がしっかりできていますか？これを機に歯の状態を観察してみましょう。私事ですが、中学2年生の時に前歯を2本折ってしまいました。治療をしましたがやはり人工の歯は寿命が来るものですね、10年が経ち、再治療を決意したところ総額20万超え・・・(オカネナイヨッ！)。もう少し気をつけて生活をしていれば！と悔しい気持ちです！歯は一生物です。みなさんは自分の歯を大切に生活して欲しいです。また、全校の半数以上の生徒に虫歯があることが分かりました。来年の健診結果では、半数以上の生徒が虫歯のない歯になるよう、心がけて生活をしましょう！

保健室 田中