

ほけんだより 6月



2023
6.9
高瀬中
保健室

耳鼻科検診結果（検診日5/24）対象：1学年と2・3学年の一部

アレルギー性鼻炎の疑い	15名
耳垢	13名
耳垢栓塞	5名
慢性鼻炎	5名
難聴の疑い	3名

- 耳垢：気になるようであれば耳鼻科で耳垢の除去をしてもらってください。
- その他の指摘：プールが始まる前には受診をするようお願いします。

*難聴の疑い：健康調査で「聞こえづらい」という症状のあった生徒に対して、精密検査を進めています。

歯科検診結果（検診日6/1）対象：全学年

	むし歯 (処置歯は含めず)	C0 (要観察歯)	G0・G (歯周疾患患者・ 歯肉炎)	歯垢の付着	歯列・咬合	歯石
令和3年度	12.1%	33.9%	54.8%	48.4%	59.7%	今年度は注意深く診察していただきました。
令和4年度	10.6%	29.8%	52.9%	52.9%	73.1%	
令和5年度	8.4%	39.3%	34.6%	27.1%	74.8%	
評価	ここ3年間で最も低い値	昨年度に比べ、約10%増	昨年、一昨年に比べると低い値	高い値	—	—

【C0】C0と指摘されたということは、むし歯になりそうな歯があるということです。C0を作らないためにも毎日の歯みがきの仕方を見直す必要があります。また、早めの受診をするようにしてください。

【歯列・咬合】幼少期から学童期の顎の発達が大きく関わっています。中学生で歯並びやかみ合わせを指摘されても、治療に踏み切るには難しい場合もあります。しかし、歯並びが悪いとむし歯や歯肉炎にかかるリスクは上がりますので、定期的にクリーニングや検診を目的として受診することをおすすめします。

【歯石】歯石とは、歯垢が石灰化して硬くなったものです。歯石をそのままにしておくと、歯石に付いている細菌毒素を出し歯周病を引き起こします。歯石は歯みがきでは落とすことはできませんので、歯科医で除去してもらいましょう。

治療から予防へ…
定期的に歯科医院へ通おう！



体調管理を行いましょう！

中体連が終わって疲れがたまっているのか、高瀬中学校では、今、体調不良者が増えています。インフルエンザ感染症に感染している生徒もいますので、改めて、感染予防と体調管理をお願いします。

- 手洗い・うがい
- アルコール消毒
- マスクの着用
- 換気の徹底
- 十分な睡眠
- バランスの良い食事



歯を失う最大の原因は歯周病

今から始めよう
歯周病対策！



歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまったプラーク(歯垢)が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんですが、よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです！

歯肉が赤く腫れて…
厚みがありふくらんでいる
歯をみがくと出血する…

なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。

【歯垢の付着・G0・G】歯垢は、むし歯や歯肉炎、歯周病の原因となります。歯垢を取り除く歯みがきを意識して行いましょう。

『受診のお勧め』の用紙が配付されたら、
早めに医療機関を受診してください。