



# 保健だより

～ 歯&耳の健康 特別号 ～

令和3年6月22日(火)  
No.4

文責 養護教諭 阿部 翔子

片平地域は、「むし歯率」がこんなに高い!!!

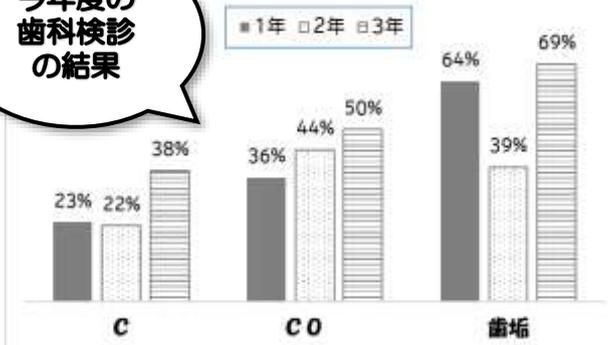
## むし歯がある人の割合



\* 「むし歯率」＝「穴のあいたむし歯がある人の割合」のこと。  
片平中の生徒は、「約4人に1人むし歯がある」という結果でした。これは、福島県や全国の中学生の平均と比較すると、かなり高い割合です。(ちなみに…1年生のむし歯率は**23%**、2年生は**22%**、3年生は**38%**でした。)

\* さらに、残念なことに・・・(T\_T)  
きちんと歯みがきをしていなければならないはずの「**歯垢(しこう)**」が付着していますよ！と指摘された人が、全校で**32人**いました。「**歯垢**」はむし歯の原因になるものなので、とても心配です。

## 今年度の 歯科検診 の結果



- ◆ **C(シー)**：いわゆる『むし歯』。『むし歯』という病気は放置して治ることはなく、悪化する一方です。むし歯が進行して手遅れになる前に、早めに受診することを勧めます！
- ◆ **CO(シーオー)**：『むし歯』になりかけている歯です。白くにごっていたり黒っぽくなったりして、放置すると『むし歯』になる可能性が高いので要注意！！
- ◆ **歯垢(しこう)**：むし歯や歯周病の原因となるもの。普段の歯みがきでは落とせていない人が多いようです。「みがいたつもり」でもみがけていないのかも？

「歯・口の健康診断の結果と受診のおすすめ」を全員に配付しました。「**疾病異常**」の欄に○がついている人は、**歯科医による指導や治療を受け、主治医に結果を記入してもらったものを担任の先生に提出してください。**歯・口の病気は放っておいても何も良いことはありません・・・。**早めの治療が肝心ですよ！！**



学校歯科医の鈴木先生と歯科衛生士さん



給食のあと、自分の席でじっくり歯みがきをする習慣がついている1年生！  
「**歯垢**」は食後およそ4～8時間ほどで作られてしまうため、毎食後の歯みがきがとっても大切なんです。昼休みの歯みがき習慣が、片平中全校生の「当たり前」になるといいなあ…。あなたも明日から、やってみませんか？

## 知っていますか？ 耳あかのおはなし



学校耳鼻科医の大槻先生(右)と看護師さん(左)

耳あかには、耳を保護する働きや殺菌作用があります。奥の方から自然と押し出されてくるので、無理に取ろうとする必要はないんですよ。「日本人ほど耳そうじが好きな民族はいない」と言われているそうですが、耳そうじをしすぎると、綿棒でかえって耳あかを奥まで押し込んでしまったり、耳を傷付けたりする心配があります。月に数回、耳の入口付近1cmくらいを優しくぬぐうだけでも十分。耳あかがたまっていると感したら、**耳鼻咽喉科を受診することをおすすめします。**安全に、きれいに除去してもらえますよ。

