

# すまいる

歯科検診  
が  
終わって

令和2年9月14日  
京都市立桂中学校  
保健だより  
(カラー版を学校ホームページに掲載しています)

先日、歯科検診が終わりました。コロナ禍で病院への受診や定期検診を控えていた人が多かった影響でしょうか。例年よりずっと虫歯や歯肉炎を指摘された人が多くいました。要受診のお知らせをもらった人は、できるだけ早く歯医者さんに行ってくださいね。特に3年生は修学旅行を控えています。旅行中に虫歯が痛み出したら大変ですよ。修学旅行までに受診して、必要な処置をしてもらいましょう。

## 歯科検診の結果を上手に活用 歯を守るポイント?

① 私は歯かせ。みんなは「歯科検診の結果のお知らせ」を確認したかな?



② 「異常なし」だった人はその調子!  
しかし! こんな記号が書いてあった人は注意が必要だ!



シーオー CO	要観察歯	初期むし歯。ほうっておくとむし歯に進行する ※「CO要相談」の場合は、歯医者さんへ
シーオー GO	軽度の歯肉炎	歯ぐきに軽い炎症がある。ほうっておくと歯肉炎が進行する
シー C	要治療歯	むし歯。治療などのため歯科医受診が必要

③ 毎日の歯みがきだ!  
でも大丈夫。「CO」や「GO」のうちならもとの健康な状態に戻る可能性があるんだ。そのために大切なのが...



④ 歯みがきのコツ

- 歯ブラシの毛先をきちんと当てる
- 毛先が広がらない程度の軽い力でみがく
- 小刻みに動かして1~2本ずつみがく

⑤ 歯みがきをする時間

- ごはんやおやつを食べたあと
- 夜寝る前
- 朝起きてすぐ

寝ている間に増えてしまった細菌をうがいだけで流すだけでもO

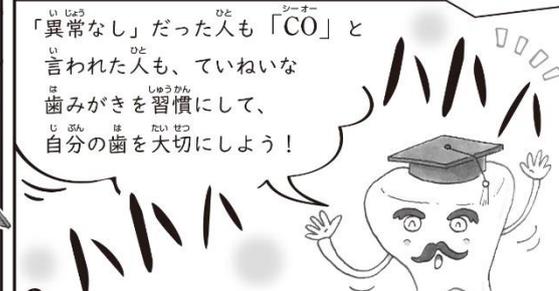
④ 実は私も「CO」と言われたことがあるんだ...



⑤ 毎日の歯みがきを続けたおかげで、私もほらこの通り。



⑥ 「異常なし」だった人も「CO」と言われた人も、ていねいな歯みがきを習慣にして、自分の歯を大切にしよう!



約100年前のアメリカ

ある実業家の本当のお話

ある実業家の男性が、コックさんを5人も雇って、世界中の美味しいものを毎日食べていました。ほとんど動かずご馳走を食べ続けていると、ブクブクに太り体調がどんどん悪化。太り過ぎを理由に保険の加入も断られ、いろいろ試した健康法もどれも失敗でした。

でも、「本当におなかやすいたときに、



新鮮なものをシンプルに調理する」という工夫と一緒に「よくかんで食べる」を実践。数カ月後には体重が減り、体力は回復、筋肉もついてきたのです。

よくかむと、ゆっくり味わいながら食べることができ、食べる量も減るので健康的な体作りにつながったのです。

「ひとくち30回」が大切な理由を教えてくれる、本当にあったお話でした。

