

# 11月のほけんだより

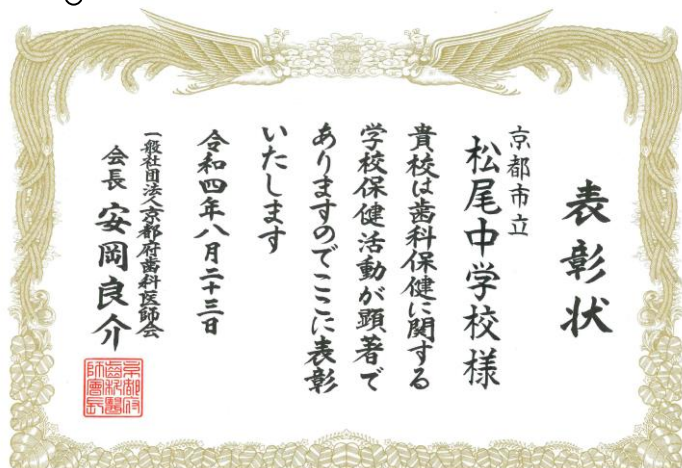
令和4年11月1日  
京都市立松尾中学校  
校長 林 秀雄  
保健室 川島 幸恵

～保護者の方もお覧ください～ 学校HPにも掲載しています。

## 学校歯科保健優良校の表彰を受けました。



令和4年度歯科検診の結果、京都府歯科医師会より、「学校歯科保健優良校」の表彰を受けました。おめでとうございます。松尾中学校は3年間連続で表彰を受けています。日頃から、清潔な口腔環境を意識し、きちんと歯を磨いたり通院して経過観察を続けたりしているからこそその表彰ですね。



一生涯自分の歯を保ち続けることができるように、毎食後・就寝前の歯磨きを継続していきましょう。表彰状は、保健室に掲示しています。

## 良い歯の表彰を行いました。

1学期の終業式で、3年生を対象に「良い歯の表彰」を行いました。歯科検診の結果から、**中学校3年間、う歯や口腔疾患等のない生徒が計24名、うち小学校から9年間良い歯を保ち続けた生徒が計5名**いました。



おめでとうございます。終業式では、代表で5名の生徒に校長先生より表彰状を受け取ってもらいました。

平成元年より当時の厚生省と日本歯科医師会が推進している8020運動（80歳になっても20本以上自分の歯を保とう）が始まりました。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足できると言われており、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえ



るように」との願いが込められています。いつまでもおいしいものを食べ続けるための元気な歯は「日々の手入れ」からです。どうしても歯磨きできない時には、口をすすいだりうがいをしたりするだけでも効果があります。

## 歯科検診の結果より

383名の生徒が歯科検診を受検しました。



＊383名中297名の生徒(全校生徒の78%)が、う歯(むし歯)がありません

でした。しかし、CO・CO要相談(う歯になりかけている歯)の生徒が297名中45名(15%)いました。丁寧な歯磨きを継続することで改善されることがあるので、特に歯ブラシが届きにくい、奥歯の溝・歯と歯の間・歯と歯ぐきの境目を意識して磨くようにしましょう。

＊383名中86名の生徒がう歯有でした。(うち未処置13名、処置済73名)  
う歯は放っておいても治りませんので、できるだけ早く受診してかかりつけ医と治療の相談をしましょう。

＊う歯以外の要受診者(歯垢3名、歯肉3名、歯石沈着34名)は、放っておくと歯周病(歯と歯ぐきの溝に歯垢がたまり炎症が起きる病気)の原因になります。歯垢1mgの中には、10億個以上の細菌がいると言われています。

歯周病は痛みがほとんどないため気づかない間に進行しやすく、誰にでも起きる可能性があります。進行すると歯を支える骨などが溶けて、支えられなくなった歯が抜け落ちてしまうことがあります。

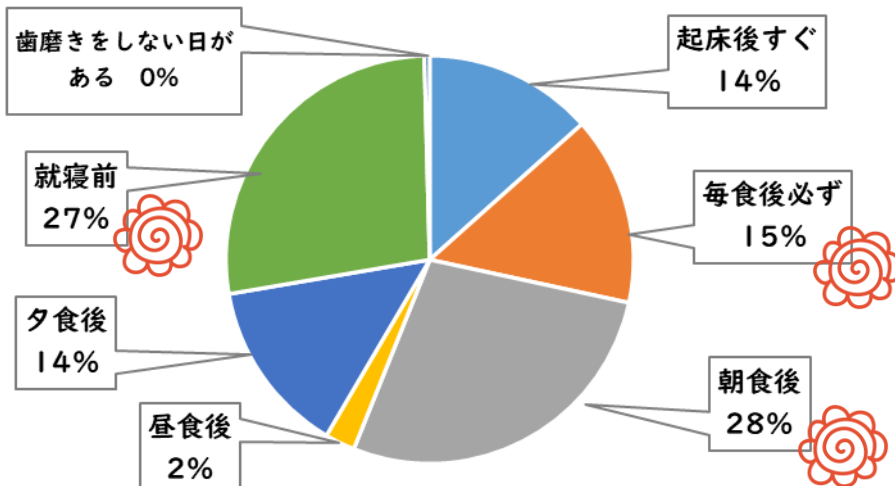


＊最新の学校保健統計調査結果(令和3年度 文部科学省)によると、全国の中学生の永久歯の一人あたりの平均う歯数は0.62本でした。

令和4年度 松尾中学校の永久歯の一人あたりの平均う歯数は0.47本でした。全国平均を上回ってはいますが、自身の検診結果を振り返り、「食後は歯磨き」と習慣づけたり、早めの受診を検討したりして、歯を大切にしましょう。

7月生活習慣アンケートより

### 歯磨きはいつしますか？



12月に、2回目の生活習慣アンケートを実施します。「毎食後必ず」の生徒が増えると良いですね。

