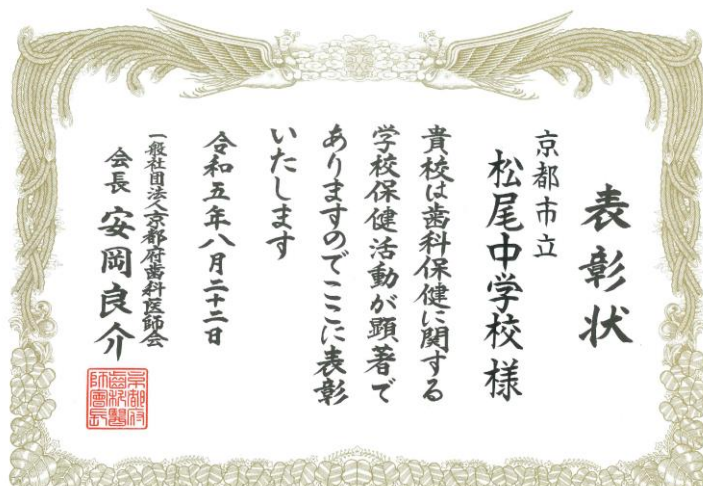


令和5年11月1日
京都市立松尾中学校
校長 林 秀雄
保健室 川島 幸恵

～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5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4年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、歯磨きを継続しましょう。

よ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「^{よい}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35名、うち小学校から9年間良い歯を保ち続けた生徒が計2名いました。



おめでとうございます。終業式では、代表で1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

389名の生徒が歯科検診を受検しました。



*389名中307名の生徒(79%)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307名中55名(18%)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。

*389名中82名の生徒がう歯有でした。(うち未処置20名、処置済62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7名、歯肉14名、歯石沈着33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。

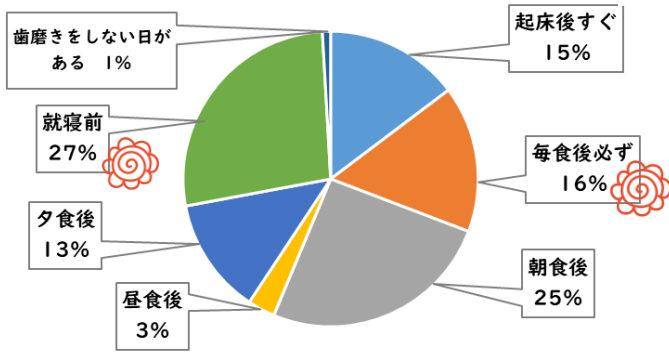
歯周病は痛みがほとんどないため気づかない間に進行しやすく、誰にでも起きる可能性があります。進行すると歯を支える骨などが溶けて、支えられなくなった歯が抜け落ちてしまうことがあります。



*「食後は歯磨き」と習慣づけたり、気になることがあれば早めの受診をしたりして、歯を大切にしましょう。

7月生活習慣アンケート結果より

全校生徒 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。学校でも、昼食後はできるだけ歯磨きをしましょう。

わかるかな？



Q. 大人の歯の本数は？

- ① 20本
- ② 24本
- ③ 28本



子どもの歯は生えそろうた状態で20本。大人の歯に生え変わっていく間に28本になります。人によって少しだけ数が違うこともあります。

A. ③ 28本

Q. 歯が抜ける原因第1位は？

- ① 虫歯
- ② 歯周病
- ③ ケガ



歯周病が進行すると歯を支える骨まで溶けて、最後には歯が抜けてしまいます。年齢が高くなるほど歯周病の人の割合は増えていきます。

A. ② 歯周病

Q. 虫歯になりやすいのは？

- ① 奥歯の溝
- ② 歯と歯の間
- ③ 歯ぐきと歯の境目



虫歯になりやすいのは、食べカスがつきやすく取りにくいところ。歯みがきをする時に意識してみましょう。

A. 全部

Q. 歯の定期健診の頻度は？

- ① 3カ月に1回
- ② 1年に1回
- ③ 3年に1回



虫歯や歯周病の進行は早いので、年に1回の受診では手遅れになっている場合も。虫歯がなくてもこまめな受診を。

A. ① 3カ月に1回