

# にこのび6月



日之影中学校 保健だより



令和6年6月21日  
日之影中学校保健室  
山本 早央里

## 口腔環境が悪化しています…

6月は「歯と口の健康習慣」がありました。歯科検診の結果をみなさんにお返ししました。歯科検診の結果を去年と比較した結果、日之影中生の口腔環境は悪化傾向にあるようです。

むし歯は無いけれど歯垢・歯石がある人、抜いた方が良い乳歯が残っている人もいました。一度歯医者さんで歯について相談し、クリーニングをしてもらいましょう。

## ～日之影中学校歯科検診結果～

### 令和5年度

学年	むし歯がある人 (人)	歯垢がある人 (人)
1年	1	7
2年	1	11
3年	3	7
全校	5	25
	5.1%	32.1%

### 令和6年度

むし歯がある人 (人)	歯垢がある人 (人)
7	18
4	6
7	9
18	36
<b>22.2%</b>	<b>40.7%</b>

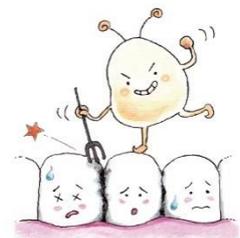
昨年度と比較して、むし歯保有率が、昨年度の**約4.4倍**となっています。

昨年度と比較して、3年生は**+6人**、2年生は**+3人**、むし歯を持っている人の数が増えてしまいました。口の中に歯垢がついている人も増えており、みなさんの口腔環境の悪化が心配です…。

## むし歯保有率が上がった原因は…?



**昨年度の治療率が低かったこと**が、原因の一つではないかと考えています。「むし歯はできておらず、歯垢がついているだけの人」は「できれば病院受診」となっていますが、ぜひ積極的に歯医者さんを受診してもらいたいと思います。溜まっている歯垢を取り除いたり、それぞれに合った歯磨きの仕方を教えてもらえたりと、良いことがたくさんあります！中学生までは子ども医療費助成制度で**歯科治療が無料でできます**！早めの病院受診をよろしくお願い致します。



## むし歯ではないのに受診って必要？

必要です！プロにしかできないケアと、自分で行うセルフケアを両方組み合わせて初めて効果的な予防ができます。むし歯がない人でも半年に一度の定期健診が勧められています。かかりつけの歯医者さんを持つといいですね！

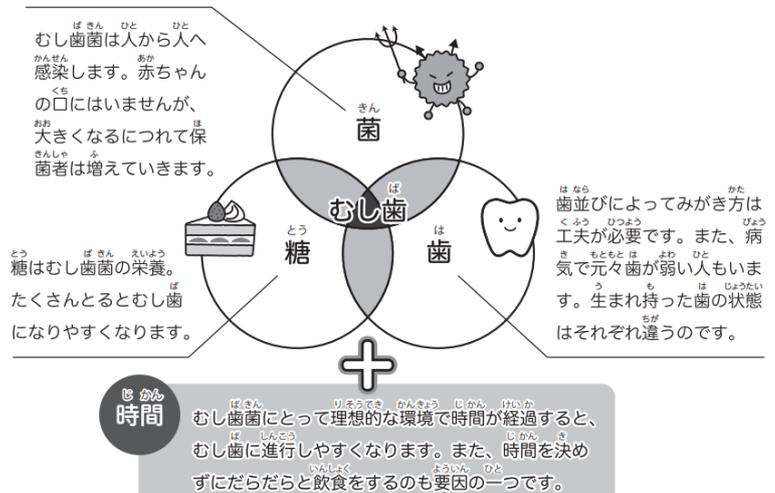
自分で行う セルフケア	歯科医・歯科衛生士による プロケア
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 毎日、毎食後の歯みがき（歯垢の除去）</li> <li>● 歯間ブラシやフロスを使った歯間のクリーニング</li> <li>● 栄養バランスのよい食事を心がける</li> <li>● よく噛んで食べる</li> <li>● 甘いものを控えるなど</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 歯の健康状態の検査・評価</li> <li>● 普段の歯みがきで落とせない歯垢を専用の機器で除去</li> <li>● 歯石の除去（スケーリング）</li> <li>● 歯みがき指導</li> <li>● フッ素の塗布</li> <li>● 口腔疾患の治療など</li> </ul>

## 一生懸命歯をみがいているのに、むし歯になってしまうのはなぜ？

歯みがき以外にもいろんな要素が関わっているのです。歯みがきだけがむし歯の原因ではありません。

「菌」「歯の状態」「糖」の3つの条件が揃い、そこに「時間」が加わるとむし歯になってしまいます。

しっかり歯をみがいたり、甘いお菓子をひかえたり、むし歯菌にとっての理想的な環境にならないように気を付けましょう！



## 保健室からのお知らせ

咽頭結膜熱に感染しましたとの報告がありました。  
 主な原因ウイルスはアデノウイルスで、咽頭の発赤、咳・鼻水などのカゼ症状、38~40℃の発熱などの全身症状に加えて、目やに・なみだ目・まぶしがる・結膜の充血、まぶたの発赤などの目の症状もあります。非常に強い感染力のあるウイルスです。  
 万が一、発熱や目の症状等で病院受診されることがあった際には、学校で咽頭結膜熱の生徒が出ていることをお伝えください。  
 咽頭結膜熱に感染した際には、出席停止となりますので、学校にご連絡ください。



今月のひとこと：電気圧力鍋を家に導入しました！私が調理するよりも美味しいらしく好評です！笑