

ほけんだより 6月号



みかわしょうがっこう ほけんしつ
美川小学校 保健室

2020.6.5 発行

おうちの方と一緒に読んでください♪

6月4日に歯科健診がありましたね。結果はどうでしたか？むし歯になってしまった歯は、ほうっておいたら、治ることはありません。どんどん悪くなってしまいう一方です。歯医者さんにかかるようにお知らせをもらった人は、できるだけ早く歯医者さんに診てもらい、治療や指導を受けましょう。

歯科検診の結果を上手に活用 歯を守るポイントは？

① 私は歯かせ。みんなは「歯科検診の結果のおしらせ」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 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 |
| ジー 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 毎日歯みがきだ！
でも大丈夫。毎日歯みがきだ！
「CO」や「GO」のうちならもとの健康な状態に戻る可能性はあるんだ。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で流すだけでも○

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！

あなたのむし歯は平均より多い？少ない？

令和元年に12歳の人の永久歯を調べると——。一人あたりのむし歯の数は、平均0.7本でした。(これは治療済みの歯と、まだ治療していないむし歯と、ぬけた歯を足した数)。

ここで問題。今から32年前の12歳の人のむし歯は平均何本？

- ① 1.54本 ② 3.1本 ③ 4.35本

答えは③4.35本。ちなみに22年前は3.1本で、12年前は1.54本です。むし歯はどんどん減って、今では1本でもあれば平均より多いなんて。すごく優秀ですね。

みなさんもしっかり歯をみがいて、むし歯ゼロをめざしましょう！



たくさん動きました...

そろそろ交換を

歯先が広がったブラシでは、汚れをきちんと落とせません。1カ月を目安に交換しましょう。

