



令和5年11月  
岩国市立岩国中学校

11月はいい〇〇の日がたくさんあります。“いい姿勢の日”や“いい歯の日”など健康に関する日については、是非意識して過ごしてほしいという思いで、今月の保健室前の掲示物はカレンダーにしてみました。

また、秋といえば〇〇の秋とよく耳にしたいと思います。食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋など…。みなさんは何か実践していますか？今年も残り2ヶ月。興味があることにチャレンジして楽しく過ごしてくださいね。

### よい歯で過ごす秘訣とは??

毎年よい歯のコンクールが小学6年生と中学3年生を対象に開催されています。これは、歯や歯肉の状態、歯並び等の口腔状態が良い生徒が歯科医より選出されます。本校で選ばれた3名の生徒に、よい歯で過ごす秘訣を聞いてみました。みなさんもできそうなものは取り組んでいきましょう。



小さい時から、3ヶ月に1回は定期検診で歯医者に通っています。

山口県歯科医師会会長賞



朝夜のはみがきの際に、歯間ブラシを使用しています。

岩国市よい歯のコンクール  
第3位

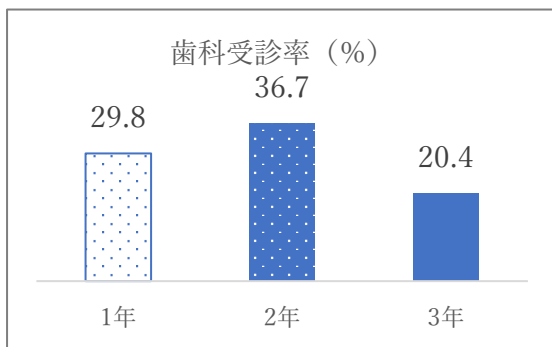


キシリトールのガムをよく噛んでいます。また食後ははみがきも忘れずしています。

岩国市よい歯のコンクール  
優良賞



下のグラフは歯科の受診状況を掲載しています。岩国中は全体的によく歯みがきができており、むし歯なしの人が全体で**81.9%**(昨年度78.2%)ととても良い結果です。しかし、むし歯や歯肉の腫れなど、歯科受診の必要な人の受診状況は全体で29.0%と、未だ多くの生徒が未受診となっています。

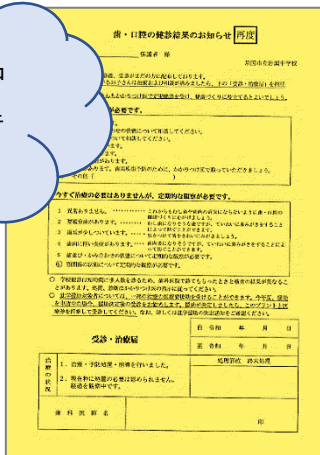


治療が必要な生徒が全員受診すると、1枚の絵が完成します♪保健室前に掲示しています。

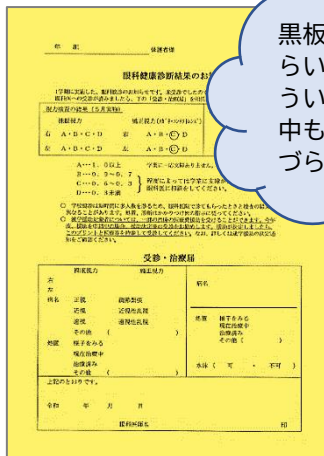
## ～受診のお願い～

歯科と眼科については未受診の人に再度お知らせ(黄色)を配布しています。大切な行事の前に必ず受診して、心も体も健康な状態で過ごしてほしいです。

歯が痛くてテスト中もなかなか集中できなかったなあ。



黒板の字が見えづらい気がする。そういえば最近部活中もボールが見えづらいな。



わかるかな?



歯のクイズ

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が増えていきます。

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

## インフルエンザ予防接種 Q&A



Q. いつ受ければいいの?

A. インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

Q. どうして毎年受けるの?

A. 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q. どれくらい効果があるの?

A. ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。

