

ほけんだより 11月

令和5年11月1日
No. 10 小笠原中学校

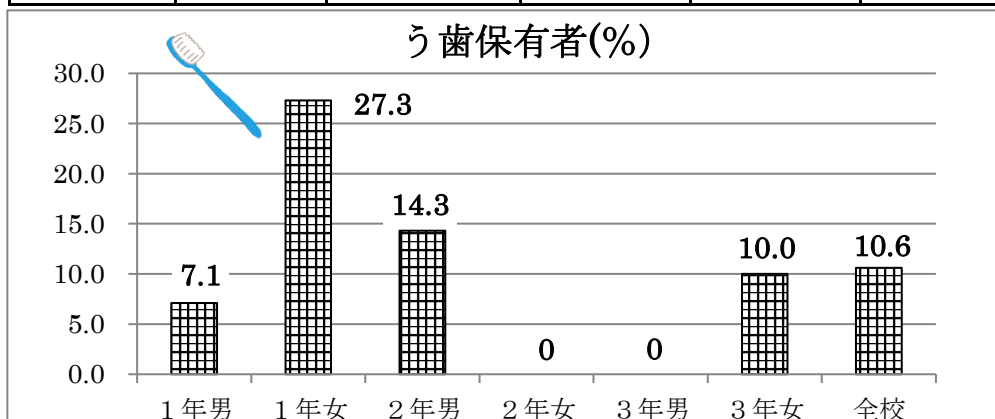
暦の上では初冬を迎えようとしています。しかし、小笠原では「冬」のイメージがありません。ただ、クジラが見られるようになると、「あー、冬がきた！！」と実感するような気がします。



11月8日は、いい歯の日。皆さんに「自分の歯」について考えて欲しいことがあります。

★4月の歯科健診結果

		う歯保有者(%)	要注意乳歯 保有者(%)	歯列咬合 要観察者(%)	歯垢 要観察者(%)	歯肉 要観察者(%)
1年生	男子	7.1	21.4	7.1	0	57.1
	女子	27.3	9.1	0	0	45.5
2年生	男子	14.3	7.1	7.1	7.1	35.7
	女子	0	37.5	37.5	0	0
3年生	男子	0	11.1	0	0	22.2
	女子	10.0	20.0	10.0	0	60.0
全体	男子	8.1	13.5	5.4	2.7	40.5
	女子	13.8	13.8	13.8	0	37.9
合計		10.6	16.7	9.1	1.5	39.4

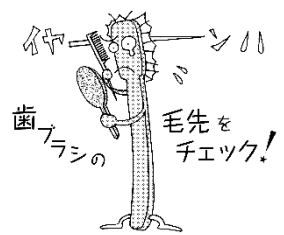
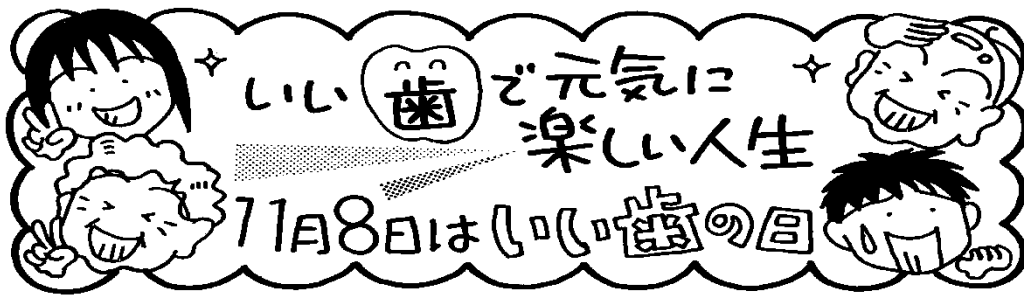


う歯（むし歯）がある生徒の割合は、全校で10.6%と全国平均30.4%より低いのですが、歯肉の状態の要観察生徒の割合が非常に高いです。歯垢（歯の汚れ）要観察者の割合が低い（1.5%）のに、歯肉要観察者が39.4%ということは、歯磨きの時に歯の表面ばかり磨いていて、歯と歯の間、歯と歯茎の間の磨き方が不十分ということです。心当たりの人もいるのではないのでしょうか。歯肉の状態が悪い（赤く腫れている、プヨプヨしているなど）場合は、歯肉炎（歯周病の初期）の始まりです。このまま放っておくと、歯の周りの骨が溶けてしまい、歯がポロリと抜けることもあります。どうしよう??? 今からでも遅くはありません。歯磨きの時に、歯と歯茎の間もマッサージをするように丁寧に磨きましょう。また、歯間ブラシや、デンタルフロスを使い、歯ブラシでは取れない歯と歯の間の汚れも取り除きましょう。



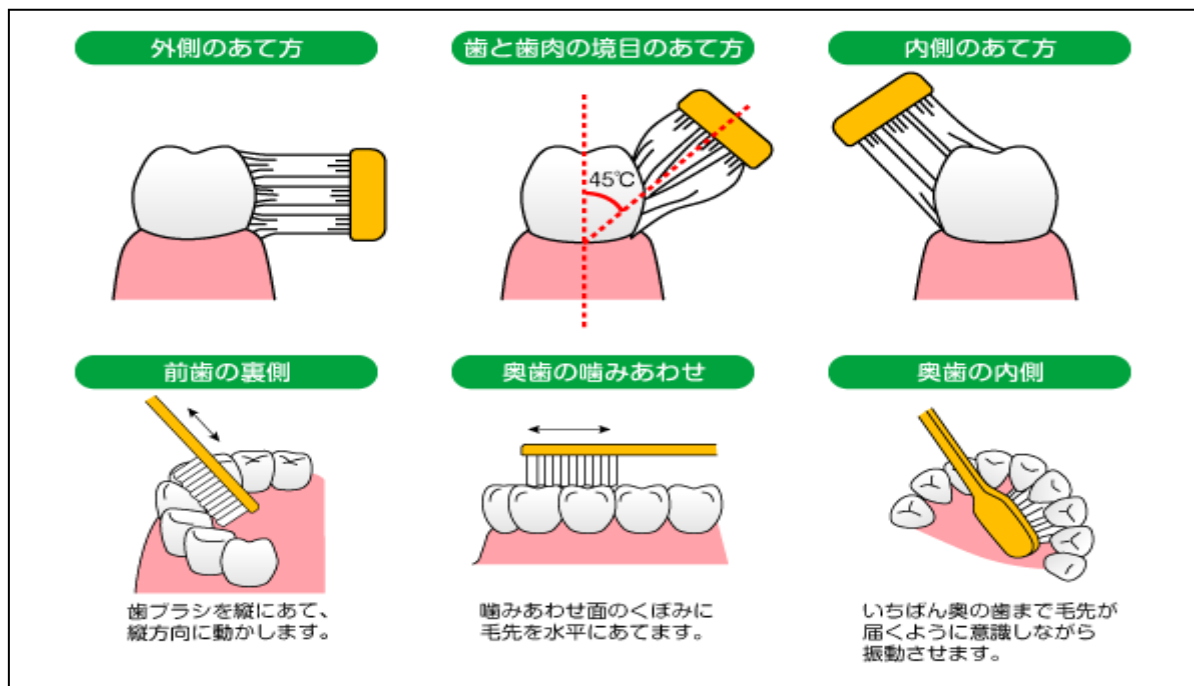
永久歯に生え代わる中学生の時期!!これから先、いつまでも自分の歯で食べ物を味わうためにも、今からの歯の磨き方、歯ブラシの使い方が重要です!!

「人生を共に過ごす歯大切に」 「はブラシで えがおとけんこうにとりゅう」
(2022年度 歯・口の健康啓発標語コンクールより)



★★★★★ 歯の磨き方 ★★★★★

自分の磨き方はどうですか？ 歯ブラシのサイズや毛先の確認も忘れずに！！
「みがいてる」ではなく、「みがけてる」が大切です。鏡を見ながら確認しましょう。



おまけの
こーなー♡

7つのちがいをさがそう

2枚の絵を比べてね！

