



南牧中学校保健室 令和6年7月8日発行

保護者の方へ ～はつらつ健康調査・血液検査の結果を返却します～

4月に実施したはつらつ健康調査と血液検査の結果が佐久病院から届きましたので、本日返却しました。同封しているものは以下の通りです。また、視力・発育測定の結果も合わせて記載されていますが、こちらについて対象者には5・6月に別途受診のお勧めを配付済みですので、そちらをご確認ください。

- はつらつ健康調査の結果 : 全員
- 血液検査の結果 : 採血実施者のみ
- 受診のおすすめ : 要精密検査の場合のみ同封
- 血清脂質について : 血液検査の結果、精密検査をするほどではないが、脂質の数値で異常がみられ、日常生活で注意が必要な場合のみ同封。

8日(月)～12日(金) 歯と口の健康週間です

今週は保健体育委員企画の歯と口の健康週間です。
給食後みなさんの様子を見てみると、歯磨きをしている人の姿はちらほら…。この週間を通して、「食べたらみがく」習慣をつけてほしいと思います。



(1) 「食べたらみがく」習慣をつけるために

- 歯ブラシセットを持ってきましょう。委員が歯ブラシチェックを行います。
- 週間中、給食後に歯みがきの歌を流します。3分間の歯みがきに慣れましょう。
- プラークテスターでみがき残しの癖を知りましょう。

金曜日に配付したプラークテスターはやってみましたか？色素を使っているため強制ではありませんが、体に害はありません。せっかくの機会なので、是非やってみてくださいね。やってみた人は10日(水)までに、クラスの保健体育委員にプリントを提出してください。

(2) 防ごう！虫歯・歯肉炎

6月に行った歯科検診の結果、南牧中のみなさんは歯肉炎がとても多いことがわかりました。歯肉炎・歯肉炎になりそうといわれた人は、なんと全校の**25%(約4人に1人)**です。虫歯や歯肉炎の原因は歯垢(磨き残し)の中にあるたくさんの細菌と食べ物の糖です。歯肉炎が進行すると将来的に歯を失う原因になります。歯肉炎も虫歯も、予防法は丁寧に歯みがきをして歯垢や糖を落とすことです。

☆ 歯肉炎チェック

健康な歯肉

歯肉炎になった歯肉



あなたの歯肉はどうですか？
当てはまる方に○をしてみよう。

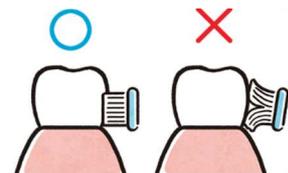
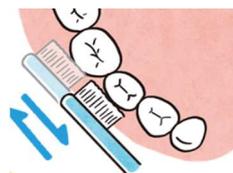
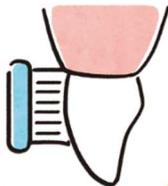
いろ 色	ピンク	あか 赤
かたち 形	さんかく 三角	まる あつ 丸く厚い
かた 硬さ	かたい	やわらかい
しゃっけつ 出血	ない	ある

いろ 色	ピンク	あか 赤
かたち 形	さんかく 三角	まる あつ 丸く厚い
かた 硬さ	かたい	やわらかい
しゃっけつ 出血	ない	ある

公益財団法人ライオン歯科衛生研究所

(3) 歯みがきのポイント

- ①歯と歯茎にまっすぐ当てる。 ②1本ずつ小さく動かす。 ③軽い力で歯茎を傷めないように。



歯ブラシだけで落とせる歯垢は**6割!**?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢(細菌のかたまり)。

予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。



そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましよう



週間中だけでなく、これからも歯みがきを続けましょう！2学期からは週1回歯みがき後にフッ素洗口を開始する予定です。