

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」。歯周病やむし歯を予防するためには、原因となる歯垢や歯石について正しく知り、「歯を守る習慣」を作ることが何よりも大切です。

歯垢 (プラーク)

歯垢(プラーク)は歯についた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。

ネバネバしていて、うがいだけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。放っておくと、ミュータンス菌が糖分をエサに歯に穴を開けむし歯になります。また、歯ぐきが腫れて歯周病になります。ひどくなると歯が抜けることもあります。

歯周病は “日本人が歯をなくす原因” 第1位



歯の健診では、「1C(シー)、2斜線、3×(バツ)」などの言葉が聞こえますが、これは歯の位置と、その歯や歯肉の状態を1本ずつ確認している作業になります。COやGOが聞こえてきたら要注意です。

磨き残しやすい場所と磨き方

奥歯のみぞ

毛先を水平に当てる

歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間

毛先を斜めにあてる

すき間に毛先が届くように。デンタルクロスも使う

縦にして1本1本磨く

歯並びがデコボコしているところ

歯のための生活習慣

- ◇ 歯を丁寧に磨く
- ◇ 歯ブラシ+αを使ってみる
- ◇ 間食は甘いものを控える
- ◇ ダラダラ食べない
- ◇ 寝る前に甘いものを食べない
- ◇ 寝る前に必ず歯を磨く

健康診断の結果について

身体測定：各学年男女ともほとんどが徳島県平均身長・体重を上回っています。高度肥満の生徒もいませんでした。引き続き食生活に注意し、運動・睡眠を意識した生活を送りましょう。

視力測定：1年生の裸眼は、B,C,D判定の人数が2・3年生に比べ多いです。全学年矯正視力がB,C,Dの人が多く。このことから、コンタクト・メガネが視力に合っていないと考えられます。視力低下につながる可能性があるため眼科受診をお勧めします。

歯科検診：歯科受診の必要があると報告された人は、「C」のむし歯のある人、「CO」が4個以上ある人、歯石のある人、歯肉炎のある人です。「C」むし歯ありの人が1年生4人、2年生10人、3年生10人。その他にも受診の必要な人が1年生6人、2年生8人、3年生6人います。早期の治療をおすすめします。

耳鼻科検診：アレルギー性鼻炎の人が、1年生3人、2年生2人、3年生2人でした。

	男子			女子		
	1年	2年	3年	1年	2年	3年
身長平均 (cm)	155.8	159.1	165.8	154.9	155.4	161.1
徳島県身長平均	155	160.4	165.3	151.4	154.2	155.3
体重平均 (kg)	46.9	49.6	53.3	45.9	47.8	52.4
徳島県体重平均	46.1	51.1	55.5	44.7	48.1	50.4
視力裸眼 A (人)	5	10	10	4	7	3
視力裸眼 B (人)	3	2	1	1	1	0
視力裸眼 C (人)	2	0	1	1	1	0
視力裸眼 D (人)	2	1	0	2	0	0
視力矯正 A (人)	0	3	2	1	0	5
視力矯正 B (人)	1	0	5	1	0	0
視力矯正 C (人)	3	0	4	1	3	1
視力矯正 D (人)	0	0	0	0	2	0

6月検診の予定

- 1日(木)：眼科検診 1年生全員、2・3年生の該当者 14時頃から
- 16日(金)：心電図検査 1年生全員 10時頃から
- 27日(火)：脊柱側弯検査 該当者 11時ごろから

6月14日 JEMA さんによる救急救命法の講習会があります。救急時に備えて AED の使い方、人工呼吸について学びましょう

