

ほけんだより6月

平成29年6月23日
No. 3
船引南中学校 保健室



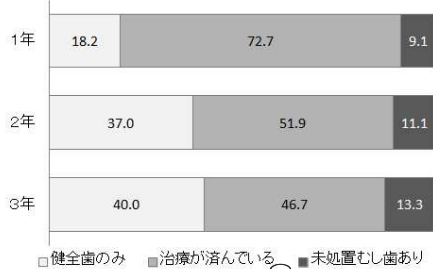
←日本歯科医師会
のPRキャラクター
「よ坊さん」



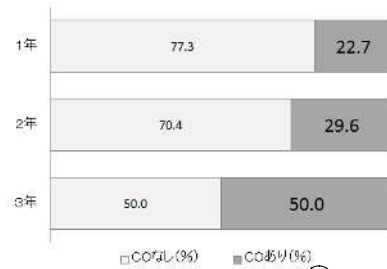
6月の初旬に全国で「歯と口の健康週間（4～10日）」運動がありました。今年度の標語は『おいしい』と『元気』を支える 丈夫な歯です。調べてみると、1958年から厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会の3つで主催し、実施しているそうです。5年前まで「歯の衛生週間」でしたが、歯を支えるあごの骨、歯肉、歯並びなど様々な要素も深く関わることから、現在の週間名に変更になりました。この期間に合わせて、今年も歯や口の健康に関する啓発活動が全国各地で実施されました。本校でも、全学年で歯科保健教室を実施しました。授業の様子は学校HPで紹介しています。どうぞご覧ください。

南中生の歯と口の健康・歯科検診の結果から見えること

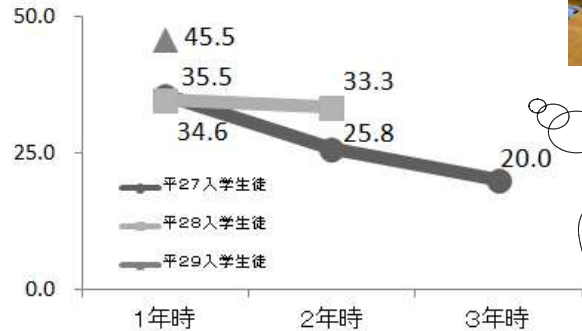
学年毎 むし歯罹患率(%)



学年毎 COあり生徒の割合(%)



★「歯垢の付着あり」生徒の推移 (%)



1年生で歯垢付着の生徒が多かったです。今よりも丁寧な歯みがきが必要の人が多そうです。2年生はやや低下、3年生は1年生の頃よりも約15%低下しました。



1年生でむし歯にかかったことがある生徒の割合が高いです。「健全歯」とは、むし歯にならなかったことがない、治療の経験もない歯のことです。

3年生で「CO（初期むし歯）あり」の割合が高いです。→今後の生活習慣次第では、むし歯の生徒が増える可能性あり！毎日の丁寧な歯みがき+歯科医院受診が必要です。

保護者の方と、生徒のみなさんへお知らせ

○生活リズム調査を実施します(第1回朝食を見直そう週間運動6月26日～30日)

毎日の生活リズムの見直しと改善、朝食摂取を基本とした望ましい食習慣を身に付けることを目的に、今年度も実施します(福島県教育委員会の主催)。自分の生活リズムや習慣を見直す機会です。

- ・方法：期間中毎朝、自分の「生活リズム調査カード」に自分で記録します。
- ・内容：生活リズムに関すること…就寝・起床時間、寝る前の歯みがき、朝食や夕食摂取)等
- ・結果：特に「朝食を食べたか」を保健委員が毎日集計し、風の放送で学級毎の結果を発表します。



○歯みがき自己チェック、始めます(保健室での歯みがき練習、6月下旬～)

- ・今年も保健室で4～5人ずつ、歯垢のチェックとみがき直しを中心に行います。3年生から順々に、全員1回は実施予定です。
- ・後日、1週間ごとの予定表を作成しますので、自分がいつなのか、確認しておいてください。都合が悪い場合は別の日の人と話し合いの上、交換可能です。
- ・放課後に実施します。3点セット(歯ブラシ、コップ、牛乳パック)を忘れずに。



南中生へ・歯科衛生士・竹内由美先生からのアドバイス

- 「むし歯がある人はできるだけ早く治療してくださいね！」
- 「歯垢は20回くらいこすると落ちませんよ！」
- 「酸性の飲み物は気をつけて！飲み過ぎ注意」
- 「歯ブラシは1ヶ月に1回をめやすに交換です」
- 「3年生は特に受験前のお口のケアをしっかりやって」

