

# 保健だより

令和6年9月24日

渋谷区立原宿外苑中学校

養護教諭 井関 陽子



## 秋の歯科検診をおこないます

後期は、下記の日程で秋の歯科検診を行います。春の歯科検診は定期健康診断として行いましたが、秋の検診は臨時検診として行います。この検診では、歯を失う原因となるむし歯や歯周病の有無やこの二つの病気の原因となる歯の清掃状態をチェックします。「生きることは食べること」であり、食べるために欠くことのできない歯や歯肉の健康を保つために自分の口の中の状態を把握して、必要に応じて歯科医を受診しましょう。

実施日	学年	開始時間	検査項目	注意事項
9/30 (月)	1年生	10:30~	歯科	・歯科検診は、学校歯科医が、むし歯や、歯周病の有無、歯の歯列の状態やかみ合わせ、顎関節の病気の有無を検査します。 ・朝食後は必ず歯を磨いてきてください。
10/22 (火)	2年生			
11/13 (水)	3年生 1, 2年 の欠席者			



### 一生自分の歯で食べるため

### 歯垢をとる歯磨きと口腔ケア



むし歯、歯周病を予防するには、原因となる細菌の塊である歯垢（しこう）を歯磨きでしっかりと落とすことと、定期的な歯のチェックが大切です。

#### \*歯磨きのポイント

ポイント1 食後は細菌が糖を分解して歯垢を作る前になるべく早く歯磨きをしましょう。

歯磨きは適切な力でやさしく磨く。歯垢を落とすためには、力を入れて磨いてはいけません。歯と歯の間、歯と歯肉の間の歯垢をしっかりと落とすためには、磨く力は150~200gという優しい力加減。力が強いと自然と歯ブラシの動く幅が大きくなり、歯ブラシの毛先も潰れてしまいます。すると歯と歯の間、歯と歯肉の間などの細かい部分の汚れを落とせません。この磨き方だと磨く音はほぼ無音になります。歯ブラシの硬さは「ふつう」で、幅は指2本分以内が適当です。

ポイント2 デンタルフロスは歯を磨く前に使しましょう。

実は歯ブラシによる歯磨きだけでは、歯垢は完全には除去できません。デンタルフロスも併用すると効果的です。その場合は歯ブラシによる歯磨きの前にフロスをかけましょう。しかし、併用しても歯垢は最大80%前後しか除去できません。定期的に歯科医を受診し、歯科衛生士によるプロのケアを受けることをお勧めします。

NHKの番組「明日が変わるトリセツショー オトナ歯磨きのトリセツ」を参考にしてみてください。

番組へのリンク [「オトナ歯みがき」のトリセツ - あしたが変わるトリセツショー - NHK](#)

\*食生活や定期受診で歯の健康を維持しましょう。

毎食食物繊維や、乳酸発酵食品を食べることで、むし歯や歯周病の原因菌の活動を抑えることができます。また、年に1から2回定期的に歯科医を受診し、むし歯や歯周病の有無のチェックやプロのケアで歯のクリーニングをしてもらうとさらに効果的です。