

保健だより

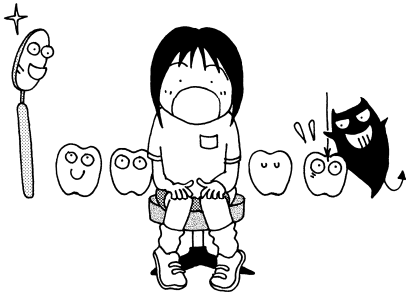


H25. 4. 23 物部中学校 保健室 (No.2)

新年度が始まり2週間がたちました。フレッシュな空気を運んでくれるニューフェイスを迎えて、新しい学年がスタートしました。1年生は中学校生活に慣れましたか？ 2年生はクラス替えがあり、新しいクラスには慣れましたか？ 3年生も最高学年としてがんばっていますか？

新しい環境での生活の中、少しずつ疲れも出てくる時期です。自分の体調管理に気をつけていきましょう。

4月25日 歯科検診があります



いよいよ歯科検診です。昨年むし歯があった人は歯医者に行って治しましたか？ または最近「あつむし歯かな？」って感じている人はいませんか？

歯科検診を受けて歯と口の健康について、芳賀先生にみていただきましょう。

歯科検診を受けるにあたって…

- ・検診時、自分の名前を言い、元気に「お願いします」「ありがとうございました」のあいさつをしましょう。
- ・検診時、大きな口をあけましょう。
- ・特に当日の朝は、朝食後ていねいに歯磨きしてきましょう。



歯科検診で使われる用語について…

☆A・B・C・D・E → 子どもの歯（乳歯）をあらわす。（前歯がA⇒奥歯がE）

☆1・2・3・4・5・6・7・8 → 大人の歯（永久歯）をあらわす。（前歯が1⇒奥歯が8）

☆C → むし歯をあらわす。

（Cは、英語で骨が壊れるという意味の単語（CARIES）の頭文字です。）

C = むし歯。治療が必要

CO = 気を付けないとむし歯になりそうな歯

O = 治療が終わっている歯

☆G → 歯ぐきの様子をあらわす。

（Gは、英語で歯ぐきを意味する単語（GUM）の頭文字です。）

G = 歯ぐきが炎症を起こしているので治療が必要

GO = 少し炎症が起きている。丁寧にブラッシングして様子を見る

O = 健康な歯ぐき

ちょっと覚えて
歯科検診を受け
てみましょう。

歯科検診・歯の健康に関するクイズ

Q1、歯科検診では、むし歯・歯周病（歯ぐきの状態）以外に何がわかりますか？

- ① あごの状態 ② 栄養の状態

Q2、歯科検診に使われる用語でCは何を表しているでしょう。

- ① 治療済みの歯 ② むし歯

Q3、^{はちまるにいます}8020運動の「8020」って何？

- ① 80歳でも20歳のころの若さを忘れないということ
 ② 80歳でも自分の歯を20本以上保とうということ
 ③ 80歳では毎日20分間からだを動かそうということ

Q4、次のうち、かむ力がいちばん強い動物は？

- ① ライオン
 ② ナイルワニ
 ③ ホオジロザメ

月に一度衛生検査を実施していきます

毎月衛生検査を実施していきます。先日今年度はじめの衛生検査がありました。みなさん結果はどうでしたか。昨年度の様子をみていると、ポイントになるのが、①ハンカチや手ふきは持っているか ②手足の爪は短く切っているか ③上ばきを持ち帰り、洗ってきたか の項目です。

爪伸びすぎませんか？

今月は特に爪について考えてみましょう！！

みなさんの爪はきちんと爪の役割を果たしていますか？
爪の役割は？

- ① 指先に力を入れる時に支える ② かゆいところをかく ③ 指先を保護する



今みなさんの爪の長さは・・・？
チェックしてみてください。

※爪がないと物をうまくつかめません

伸びすぎた爪は指先を保護するどころか、逆に運動・作業時のじゃまになり、割れて痛い思いをしたり、相手を傷つけたり、自分でけがをしてしまいます。



4月	1年	2年	3年
手足の爪は短く切っているか。	83.3%	84.3%	88.6%

※表はできている人の割合です。衛生面・安全面から毎日100%にしていきましょう！！

歯科検診・歯の健康に関するクイズの答え・・・

Q1、①…歯科検診では、むし歯だけでなく、あごの状態や、歯のかみ合わせ、歯並びについてもみてもらいます。

Q2、②…保健だよりの表の面をみましょう。

Q3、②…20本以上を保つことによって、80歳になっても食べ物をよくかめ、健康でいることができます。みんなも子どものころから歯を大切にしましょう。

Q4、②…大人の男性（20～30歳）のかむ力は、奥歯で約60キログラム、ナイルワニのかむ力は、約2トン（2000キロ）。