



令和6年度 第3号

令和6年6月3日(月)発行
宮城県第二工業高等学校保健室



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

歯科検診の結果はどうでしたか？

むし歯や歯周病が見つかった人もいないのでしょうか。健康な歯と口を保つためには、毎日の口腔ケアが大切です。この機会に改めて、自分の歯のみがき方を見直してみましょう。歯が健康でなければ、食事もおいしくいただけません。

『何でも噛んでおいしく食べる』

何年経っても、健康で丈夫な歯を保てるように、自分の歯を大切にいきましょう。

6月4日～10日は

歯と口の健康週間



令和6年度 歯科検診結果



歯科検診の結果、所見のあった人には受診のお勧めを配付しました。むし歯はそのままにしても治りません。早く治療をするほうが時間と治療面でお勧めです。痛みが出てからでは、歯を失うリスクが高くなります。できるだけ早く歯科クリニックで受診しましょう。治療が終わったら、受診報告書を保健室まで提出してください。



●むし歯のない人
27名(67.5%)



●むし歯のある人
12名(30%)



●処置完了者
1名(2.5%)



○歯肉の状態・良好 31人(77.5%)

○歯垢の状態・良好 29人(72.5%)

★全体の7割以上の方が良好な状態



○歯肉の状態・要観察 8人(20%)

○歯肉の状態・要精検 1人(2.5%)

○歯垢の状態・若干の付着 11人(27.5%)

★歯肉の状態・全体の約2割の人に所見あり

★歯垢の状態・全体の約3割の人に所見あり

●要観察歯[CO]のある人 22名(55%)

→COは、初期むし歯です。放っておくとむし歯に進行しますが、ケアすることにより、健康な歯に戻る可能性のある状態です。毎日の歯みがきに丁寧に取り組んでください。



歯

周病は、歯垢にいる歯周病菌が原因で炎症を起こして、歯ぐきや歯を支える骨を破壊する病気です。日本人の約80%がかかっているとも言われる身近な病気です。

歯周病は歯を失う原因No.1とも言われます。

●歯周病はこのように進行していきます

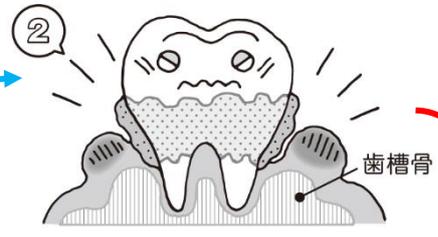
健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっていて弾力がある



① 歯垢がたまると炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる



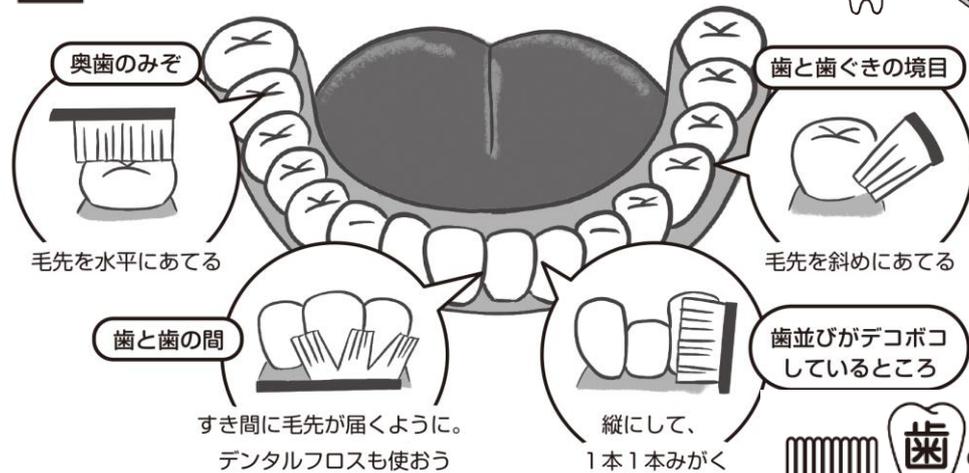
② すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨（歯を支える骨）が溶け始める



③ 歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は、歯が抜けてしまう



みがき残しの多い場所とみがき方



奥歯のみぞ

歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間

歯並びがデコボコしているところ

毛先を水平にあてる

毛先を斜めにあてる

すき間に毛先が届くように、デンタルフロスも使おう

縦にして、1本1本みがく

歯みがきで歯を守ろう

熱中症に注意!



ジメジメとした湿度が高い日も熱中症リスクが高まります。

湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすい。6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、こまめな水分補給や適切な休憩など、基本の熱中症予防対策を徹底してください。

●こんな日は熱中症に注意しよう

- ① 湿度が高い日
- ② 急に暑くなった日
- ③ 風が弱く、日差しが強い日



●基本的な熱中症予防対策を徹底しよう

- ① 3食しっかり食べる
- ② 睡眠をしっかり取る
- ③ こまめな水分補給 → のどが乾く前に水分をとる。
(☑水分と塩分の補給) のどが乾いたと感じた時には脱水状態

