



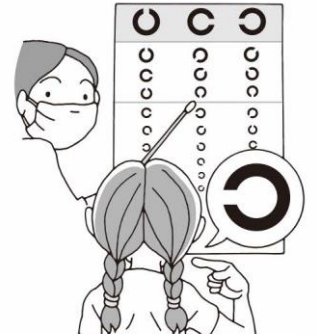
すべての健康診断が終了しました。順次、健康診断の結果を配付しています。

健康診断の結果が配付されたら、自分の健康状態を確認しましょう。また、受診が必要だった人は、早期受診・早期治療に努めましょう。なお、受診後は受診報告書を提出してください。



## 視力要受診者へ

保健室で再検査を実施しました。C (0.3 以上 0.7 未満)、D (0.3 未満) だった人へ、受診勧告書を配付します。矯正視力(眼鏡やコンタクトレンズ着用)で視力がC以下の人が多く見られますので、医師の診断の元、調整を行きましょう。また、視力は、進路活動においても重要です。3年次の皆さんで受診が必要だった人は、速やかに受診してください。1・2年次の皆さんも、早期受診し、日常生活に支障がないようにしましょう。



## 歯科要受診者へ



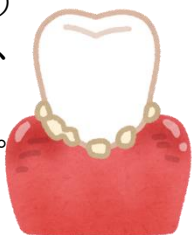
「歯と口の健康診断結果と受診をおすすめ」を配付します。結果には、それぞれの説明が記載されていますので、自分の歯の状態を確認してください。受診が必要だった人は、速やかに受診し、重症化する前に治療しましょう。

【学校歯科医 中野Dr. より】

- 「C (むし歯)」だった人が多くいました。黒くなっている歯があるため、歯科医院を受診し、治療の必要があるか診断してもらいましょう。
- 「ZS (歯石)」は、歯みがきでは落とせません。放置すると、むし歯や歯肉炎などの原因になりますので、クリーニングが必要です。
- 学校検診で所見があった人は、受診を先延ばしにせず、速やかに治療してください。

### 歯肉炎が進行すると

歯肉炎は、歯垢や歯石が蓄積されることで、歯茎が炎症を起こし、赤く腫れてしまいます。進行すると、出血したり、歯茎の間に小さな隙間(歯周ポケット)ができていたりして、歯周炎へと悪化してしまいます。



### 歯周病とは

歯周病の直接的原因は、歯肉炎や歯周炎で、その原因となっているのが歯垢です。

歯周病は、細菌の感染によって引き起こされ、歯肉に炎症を起こし、やがて歯を支えている骨も溶かしてしまう病気です。



### 歯を失う前に！

○毎日のブラッシングに加え、デンタルフロスや歯間ブラシ等を使用し、丁寧に歯垢を落としましょう。

○**要受診者は、必ず受診し、治療しましょう。**

○予防として、定期的に通院し、歯をクリーニングしてもらうことをオススメします。

# KIRA☆KIRA だより



## どうやってむし歯になるの？

3つの原因

### 1. 細菌(ミュータンス菌)

歯の成分を溶かして、もろく、スカスカにする！

### 2. 糖質

間食が多い人は注意！

### 3. 歯の質

歯の表面のエナメル質は人によって強さが違う！

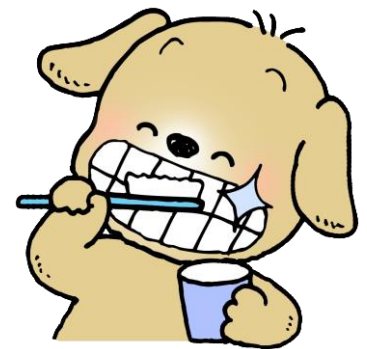
プラークは歯垢のことだよ！  
甘いものが好きな人は、プラークがつきやすいので注意！

## 歯みがきの目的

口腔内のプラークを落とすこと

## 歯みがきのポイント

- 歯ブラシの毛先を歯と歯の間、歯と歯茎の間にきちんと当てる。
- 軽い力で磨く(150-200g程度の力)
- 小刻みに動かす(1-2本ずつ磨く)



## <他にもお口をきれいにするためのアイテム>

- ☆ 歯磨き粉
- ☆ デンタルフロス
- ☆ 歯間ブラシ
- ☆ マウスウォッシュ・デンタルリンス



丈夫な歯を育てたり、歯周病を予防したりするには、バランスの良い食事、毎日の歯みがき、口腔ケア用品を活用しましょう！