

# 咲



第 6 号  
令和 2 年 7 月 9 日  
大崎市立松山中学校  
ほ け ん だ よ り

## 7 月の保健目標

- ・ 夏の疾病を予防しよう
- ・ 規則正しい生活を実践しよう
- ・ 疾病異常の治療に努めよう

## < 歯科検診の結果 >

7月1日(水)に本年度の歯科検診が終了しました。歯科校医の先生からは「学校全体として口の中が汚れている生徒が多いように感じます。ブラッシングは丁寧にできているかな。」との話がありました。歯肉と歯垢の結果が『2』の表記の人は歯肉炎になっている可能性が高いといえます。ぜひ、歯科受診しましょう。

左から  
・顎関節 ・歯列・交合  
・歯垢 ・歯肉  
の項目順番です。

これが美しい歯式表だ！！  
～健康な状態の口の状態です～

2 年 度	0	0	0	0	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	00						
	1	1	1	1	上 右				E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	上 左				0				
					下				E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	下 左				1				
	2	2	2	2	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	2	0	0	0	0	0	0

## < 歯式表の記号の意味 >

健康診断中に歯科校医の先生が『(/) (O) (C) (Δ) (X) (O・1・2・番)』と話しているのは、意味があるのです。

それは・・・

< 歯の状態 >

- ・ / ; 健全歯
- ・ O ; 虫歯になったけど、治療が済んでいる歯。
- ・ C ; 治療が必要な歯。または治療中の歯。
- ・ Δ ; 虫歯が原因で喪失した歯
- ・ X ; 保存の適否を慎重に考慮する必要がある乳歯。
- ・ CO ; 初期虫歯を疑わせる歯。(ブラッシングで改善を見込める歯)

< 顎・歯並び (かみ合わせ) ・歯垢 ・歯肉の状態 >

- ・ 0 ; 良好。異常なし。
- ・ 1 ; 軽度な異常があり、定期的な観察が必要な状態。
- ・ 2 ; 歯科での適切な治療または清掃等の必要がある状態。

上記のように、学校歯科医のスクリーニングで皆さんの健康診断票に結果が記入されます。歯科検診終了後に『自分の結果が分かりませんでした！！』という人が多かったので保健便りに載せました。今年度は歯科の結果の裏面に昨年と今年の歯式票を載せます。自分の口腔の状態を昨年の結果と比較してみてください。



## <歯垢(プラーク)とは>

歯の表面や歯と歯の間に、白いものがついていませんか。それが歯垢です。舌で歯をこするとざらざら舌状態も、歯に歯垢が付着している状態といえます。歯垢は、口の中で繁殖した細菌が、水に溶けにくいねばねばした物質とともに、歯に付着してできたものです。いわば細菌の塊！！

1mgの歯垢には、1億個以上の細菌が生息しています。これを歯磨きで落とすことが虫歯予防の第一歩です。また歯垢は口臭の原因になります。マスクをしていて『臭うかも?』と感じた事はありませんか。これは口の中で細菌が繁殖した状態になります。口臭には年齢は関係なく、口の中の衛生状態で改善が見込めます。ぜひ、日々の生活習慣に食後の歯磨きを加えて気持ち良く毎日過ごしましょう。

でいれると聞いた事があります。

### <3年生>

☆酒井 明聖くん☆

- ① 1日3回磨きます。
- ② 朝・昼・夕食後。特に夕は1回5～6分かけて丁寧にみがきます。
- ③ 丁寧に磨く事がお勧めです。

☆花山 大地くん☆

- ① 1日2回磨きます。
- ② 朝・夕の食後

口腔の状態が良い皆さんは日々の歯磨きを丁寧にしているようです。1年に1度、歯科に通って歯のクリーニングやコーティングをしてもらうのも口腔の状態を良好に保つ秘訣かもしれません。

## 松山中インタビュー

～口腔の状態が良かった人に話を聞いてみました～

今年度、松中の歯科検診で『永久歯が生えそろっている』『虫歯なし』『歯垢・歯肉の状態良好』『顎の状態良好』の四拍子が揃っている素晴らしい人にインタビューしてみました。どうやって手入れをしているか参考にしてみましょう。

- ① 1日何回磨くの？
- ② いつみがく？
- ③ 松山中のみんなができる歯の手入れはどんなことですか？

### <2年生>

☆玉ノ井 麻希さん☆

- ① 1日2回磨きます。
- ② 朝と夕の食後
- ③ 縦に磨くと歯のコーティングがとれなくていつまでもきれいな歯

