

# 保健だより

2022. 10. 25  
第6号  
上越市立城西中学校

## 秋季歯科検診の結果 ～う歯、歯肉炎が増加！～

先日、秋の歯科検診が行われました。4月に行われた歯科検診と比べると、治療が必要なむし歯や歯肉炎が増加していることがわかりました。

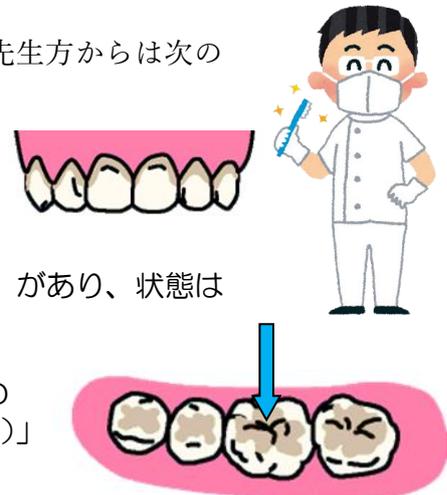


	春(4月)の検診	秋(10月)の検診
う歯(むし歯)の未処置歯本数	33本	62本
歯垢付着、歯肉炎、歯石のある生徒	11.1%(46人)	14.0%(59人)

### ◆学校歯科医の先生方から

歯科検診では4名の歯科医の先生方に診ていただきました。先生方からは次のようなお話がありました。

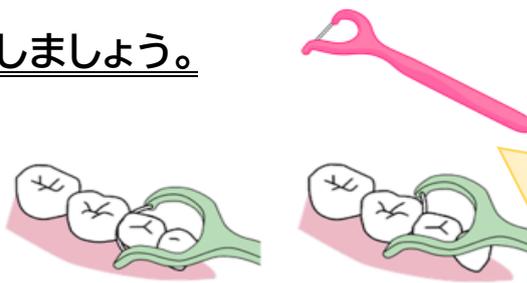
- ・ブラッシングが不十分で、歯垢の付着、歯肉に炎症のある生徒が多くみられました。
- ・春の検診以降、治療が済んでいない「むし歯」や「歯肉炎」があり、状態は悪化しています。早めに受診をしましょう。
- ・奥歯(第一大臼歯、第二大臼歯)の小窩裂溝(溝の部分)の着色、脱灰が多くの子供にみられました。「CO歯(要観察歯)」として治療勧告を出します。早めの受診をおすすめします。



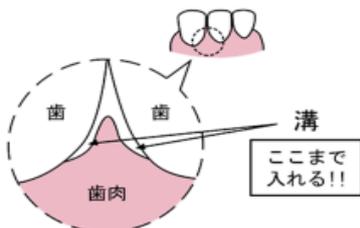
### ◆デンタルフロスを活用しましょう。



①歯と歯の間に、のこぎりを引くようにゆっくりフロスを入れます。歯と歯の間の溝まで入れます。



歯の側面にフロスを押しつけるようにして、2～3回上下に動かし、プラークをこすり取ります。隣り合った面も行います。



溝まで入れることと、2～3回上下に動かすことがポイントだね！

歯肉炎の原因となる歯周ポケットの汚れを取るには、歯ブラシでのブラッシングとフロスを使った歯垢除去を組み合わせることが不可欠です。

秋の歯科検診の結果、受診の必要な生徒には文書を配付しました。「歯垢付着、歯肉炎だけなら…」と安心せず、早めの受診をおすすめします。

# 1年生 歯肉炎予防教室(10月17日実施).....

1年生を対象に、歯肉炎予防教室が行われました。歯科衛生士より、歯肉炎の原因や症状、予防のためのデンタルフロスの使い方をご指導いただきました。小学校でも同様の話を聞いていますが、家庭でフロスを活用している生徒は少ないようです。一人1本ずつフロスを持ち帰りました。ぜひ活用してください。

保護者の皆様には、手鏡やビニール袋等の準備にご協力いただき、ありがとうございました。



## 🦷 生徒の感想から 🦷

「私は、歯垢は食べかすだと思っていたので細菌のかたまりだと知ってびっくりしました。細菌が動いている動画は、すごく気持ちが悪かったです。あれが自分の口の中にいるのは嫌だと思いました。フロスを使ったら歯垢がとれたので、家でもやるようにしたいです。」

「歯肉炎は、痛みがないうちに進行していくと知りました。歯肉炎になっているのかが分からないのが怖いです。時々鏡などで歯をみて、しっかり予防して健康な歯ぐきでいたいです。」

「歯肉炎や歯周病を防ぐには、歯みがきをしっかりとすること、鏡を使ってこまかく動かして汚れを落とすのが大切だと改めて思いました。フロスを使うとさらに汚れが落ちるので、歯肉炎や歯周病にならないように頑張ろうと思います。」

### 【唾液飛沫による感染リスクを減らすブラッシングのポイント】

- ① ブラシ部分が小さめの歯ブラシを使う。
- ② 口を閉じてみがき、口を閉じてブクブクうがいをする。
- ③ 低い姿勢で静かに吐き出す。
- ④ 人との距離を保って、会話をしないでみがく。

動画も視聴できます！ぜひ！

日本歯科医師会HP

「ウィズコロナ時代の歯のみがき方～口を閉じてみがきましょう」

