

# ほけんだよ!

< 定期健康診断号 >



2015. 4. 14  
阿知須中学校保健室

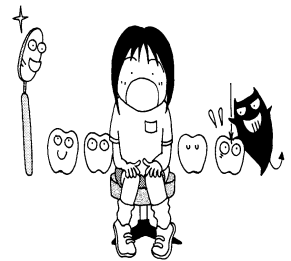


明日1年に1回の歯科検診があります。自分自身の口の中の様子を知る検査として積極的に受けましょう。これを機会に、口の中を時々点検し、大切にすることを身につけてほしいと思います。

大切に使うと一生使える歯です。しかし、自己管理をせずに生活をしていると、中学生でもむし歯や歯肉の病気で歯を失うことがあります。

## 歯科検診の日程

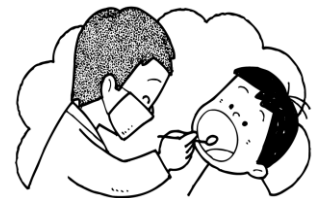
4月15日(水) 13時30分



## 検診をされる先生は?

島田 昌拓 学校歯科医(きららしまた歯科)

足立 和貴 先生(ローズデンタルクリニック)



## 歯科検診の目的は?

- 1 歯並び(歯列)、咬合(かみ合わせ)、顎関節(あご)の状態を調べます。
- 2 歯垢の状態を調べます。
- 3 歯肉の状態を調べます。
- 4 現在歯、要観察歯、う歯、喪失歯、要注意乳歯を調べます。
- 5 その他の歯や口腔疾患について調べます。

## 検診前に気をつけてほしいこと

★ 検査前の歯みがきをていねいにしましょう。

- ・検査をしていただく先生へのエチケットです。
- ・食べ物や汚れが歯に付いていると「むし歯」と間違えることがあります。

食べ物などが歯に付いていない清潔な状態で歯科検診を受けるために、歯科検診の日の朝は、いつもよりていねいに歯をみがきましょう。

昼食終了後に、歯みがきができるよう歯ブラシを持参しましょう。

\* 歯ブラシを忘れた人は、よく口の中をすすいで食べ物が残っていないようにしましょう。



## 検診を受ける前に、口の中を鏡で観察してみましょう！

- ① 歯は何本ありますか？・・・口の中の様子がわかります。
- ② 変色した歯や穴の開いた歯はありませんか？・・・むし歯の早期発見ができます。
- ③ 食べかすが残っていませんか？・・・歯みがきの状態がわかります。
- ④ 歯ぐきの色は何色ですか？・・・歯肉の病気がわかります。

## 歯医者さんの言われる暗号をよく聞いてみましょう！

### <歯垢の状態>

- 0 ほとんど付着していません。
- 1 若干の付着があります。歯磨きが必要です。
- 2 相当の付着があります。歯科医師と相談が必要です。

### <歯並び・咬合の様子>

- 0 健康です。
- 1 定期的に観察が必要です。
- 2 歯科医師による診断が必要です。



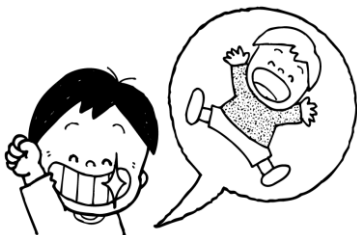
### <歯肉の状態>

- 0 異常なし
- 1 定期的な観察が必要です。  
(GO 歯周疾患要観察者)  
軽度の歯肉炎がありますが、定期的な観察と適切な歯みがきで症状が消失します。
- 2 歯科医師による診断が必要です。

### <歯の様子>

C	シー
CO	シーオー
O	マル
X	バツ
△	サンカク

むし歯です。  
これからむし歯になる可能性があります。  
治療した歯です。  
要注意乳歯です。  
永久歯の抜けた歯です。



## あなたはきちんとみがけてる？

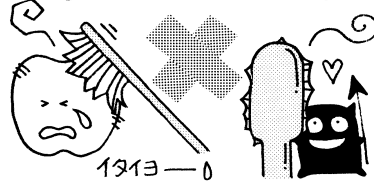
厚生省の調査によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。ところが約86%の人にむし歯があるとも言われています。多くの人がみがいているつもりでも、きちんと“みがけて”いないと言えそうですね。

### 歯みがきは食後3分以内が効果的！

むし歯ができやすいのは食後5～20分。



### 歯ブラシはきれい!?



毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。

### 歯の1本1本をていねいにみがこう！

歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ...、1本の歯でも、みがくところはたくさん...。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがこう。

1か所を10回くらいみがくといよ

