

# ほけんだより

平成28年  
皆野中学校  
保健室  
6月7日  
NO.4

## 歯科健診の結果

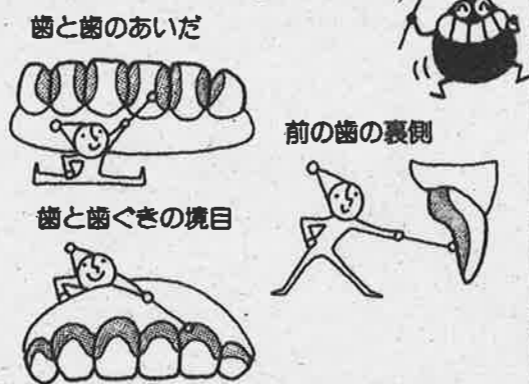


4月21日に歯科健診がありました。すでに治療が終っている人もいますが、まだ歯医者へ行っていない人は早めに予約だけでもとりましょう。

### 歯と口の健康週間 6/4 ~ 6/10

6月4日から10日まで歯と口の健康週間です。「良い歯は一生の財産です」  
歯は「あってあたりまえ」のものではなく、きちんと手入れをしながら大切に使い続けていくものといえます。失ってから後悔をするのではなく今からしっかり歯みがきをして80才まで自分の歯でいるように頑張りましょう。

#### みがき残しはむし歯の原因



クラス	1-1	1-2	1-3	2-1	2-2	2-3	3-1	3-2	3-3	%
永久歯及び乳歯のむし歯がない人	21	27	20	16	21	23	19	23	23	74.5
永久歯または乳歯のむし歯がある人	4	1	4	6	3	3	0	0	1	8.5
要注意乳歯のみあった人	0	0	2	1	0	0	0	0	0	1.2
要観察歯(CO)のみあった人	5	2	3	4	5	2	10	6	4	15.8
検査人数 (未検査)	30	30	29	27 (1)	29	28	29	29	28	

要観察歯(CO)の人でも歯医者へ行き診てもらいましょう。



**朝** おはよー  
夜中は唾液が少なくなるので、細菌たちには天国。ミュータンス菌の活躍で、朝起きたときには、歯垢が増えている。これは口臭の元になります。



**夕方** 夕食の時間  
食べる時は一口30回以上よくかんで、しっかりとむし、歯や歯ぐきを酸から守る唾液がよく出るようになります。



**寝る前**  
寝ている間は唾液が減るので、細菌は増えて仲間と活動します。だから寝る前にしっかりと、歯みがきをしてネバネバした歯垢を取り除いておきましょう！



## 募集

歯・口の健康に関する標語を募集します。  
下の枠を切り取り、保健室へ提出してください。  
・しめ切り 6月24日(金)  
まてま〜す

歯・口の健康に関する標語

年 組 氏名



またミュータンス菌が酸を生み出すものになる糖が入ってきた。ミュータンス菌は大喜び。

※ 歯みがきで、ネバネバした歯垢を削りのぞくのが理想。できない時は、せめてうがいをしましょう。