

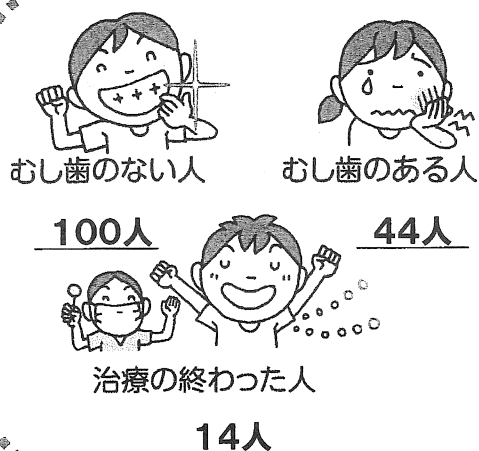
すこやか

吉小牧西小学校保健だより
第6号
令和7年5月26日

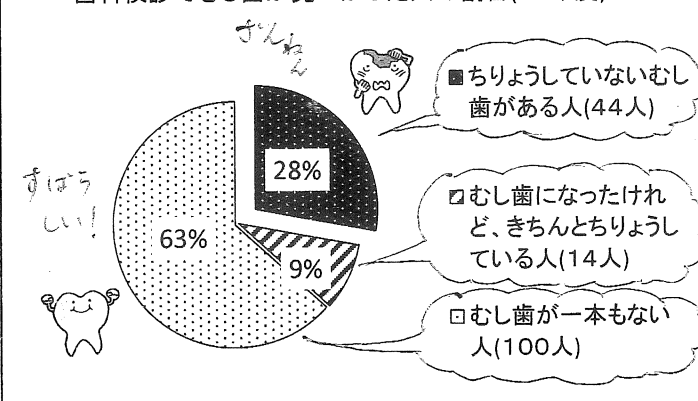
むし歯をなくそう!

44人(全校の28%)にむし歯がみつかりました

- 自分の口の中の状態を知り、歯みがきや食生活など、自分の生活をふりかえろう!
- 自分で口の中を見てみよう! おうちの人にも口の中を見てもらおう!



歯科検診でむし歯が見つかった人の割合(R7年度)



○ 去年とくらべて「むし歯のない人」の割合が増えました!
94人(51%) ⇒ 100人(63%)
その結果、「むし歯が1本もないよい歯の人」と、「むし歯が何本もあつたり、歯垢がいっぱいついているよくない歯の人」の差がますますはっきりしています。歯みがきをしっかりと、むし歯にならないようにしましょう。

○ 残念ながら去年のむし歯をそのままにしている人がいます。ずっと歯医者さんへ行っていない人、歯垢がたくさんついて歯肉炎になっている人は、これ以上歯の状態が悪くなる前に、ぜひ歯医者さんへ行きましょう。

むし歯が見つかった人は、早く歯医者さんへ行きましょう

※要・準要保護の方は治療のために医療券が使えます。早めに担任までご連絡ください。

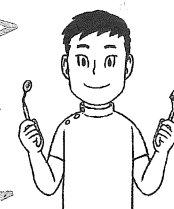


むし歯は自分のことがけでふせげます!

はいしゃ
歯医者さんから

全体的には、歯のきれいな人がふえています。

「歯垢あり」の人は、もっといい歯をみがきましょう。
歯の表面についている白くてネバネバしたのが、しこうです。
しこうは、細菌のかたまりです。しこうをそのままにしておくと、歯や歯ぐきが病気になります。正しいはみがきをして、しこうがつかないようにしましょう。



＜おうちの方へ＞

検診結果の用紙とともに、ぜひ、お子さんの口の中をのぞいてください。むし歯、汚れ、歯垢、歯ぐき、早く抜いた方がよい乳歯(要注意乳歯)、歯並びやかみあわせはどうかなどを見てください。お子さんの成長と共に、口の中をのぞく機会が減ってくるかと思いますが、ぜひこの機会にお子さんの歯と口の状態を確認し、普段の歯みがきを見返るきっかけにされてはどうでしょうか。

令和7年度 学年別むし歯がある人

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
検診人数	20人	24人	31人	33人	26人	24人	158人
むし歯がある人	5人	9人	9人	10人	5人	6人	44人
むし歯の人の割合	25%	38%	29%	30%	19%	25%	28%



※今、みなさんに生えてきている永久歯(おとなの歯)は、この先何十年も使う大事な歯です。むし歯にならないように大切にしましょう。

きれいで健康な歯はこうやってつくる

食べたらずくみがく



毛先のそろった歯ブラシを使う



歯の裏がわ



おく歯のみぞ



おうちの方へ 成長期の子どもの歯や歯ならびなどの状態は、おとなとくらべると、変化がすみやすいので気をつけましょう。(半年に一度は、歯いしゃさんにみてもらいましょう。)



じょうぶな歯をつくるためのケア

歯みがきをこまめにしよう



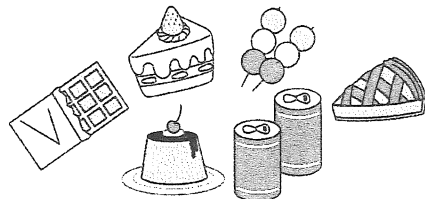
口の中でむし歯をつくる菌が増えないように、食後には正しい方法でいねいに歯みがきをしましょう。

ダラダラ食べはやめよう!!

食べている回数が多いほど、口の中が酸性になり歯の表面をやわらかくします。唾液が酸を中和して歯を強くする時間をつくろう。



糖分はひかえめに



砂糖が多く含まれているものは、むし歯になりやすいのでとりすぎないように気をつけましょう。

定期健診に行こう



痛みがでるころには、歯の病気がかなり進行しています。病気の予防のためにも定期的に歯科医院に行きましょう。



は 歯のよごれ、どこにたまりやすい??

は は 歯と歯のあいだ



は おく歯の「みぞ」



は しにく 歯と歯肉のあいだ



は おうつ 歯ならびの凸凹



「よごれのたまりやすいところ」が「むしばになりやすいところ」です。上のイラストのところをとくに気をつけてみがきましょう。夜はかならず歯のよごれをおとしてから寝ましょう。

※ここに印がついている人は、きちんと歯をみがけていない人です。(歯並び・かみ合わせ・顎関節以外)

毎日ていねいにみがくことをこころがけ、自分の歯をたいせつにしていましょ。



※ここに印がついている人は、受診をすすめます。

毎日の食べた後のみがきについても、今までよりていねいにみがくことをこころがけましょう。



《歯科健康診断結果のお知らせ》の見方

保護者様

年 組 番 氏名

令和 7 年 5 月 26 日

苫小牧市立苫小牧西小学校長

梅田 典志

歯科健康診断結果のお知らせ

健康診断 (歯科健診) の結果、下記の○印のとおりでしたのでお知らせいたします。

健康診断の時には特に問題は見つかりませんでした。これからもこの状態を保つために歯磨きや食生活に注意すると共に、定期的にかりつけ歯科医のチェックを受け、歯・口の健康づくりを心がけましょう。

今のところ治療の必要はありませんが、下記の○印のことについて注意がありましたので、気をつけてください。

該当○印	注意事項	説明
1	要観察歯 (CO)	むし歯の一手前の状態の歯があります。ていねいに歯みがきをしましょう。
2	歯列・咬合・顎関節症異常	歯ならびの状態・かみ合わせの状態に軽度の異常があり、定期的な観察が必要です。
3	歯垢付着	歯の表面に細菌のかたまりであるプラーク (歯垢) が多少付着しています。ていねいに歯をみがきましょう。
4	歯肉炎症 (G)	歯肉に軽度の炎症があり、定期的な観察が必要です。ていねいに歯みがきをすることで消失すると思われます。

下記の○印は疾病異常の疑いがあります。なるべく早く専門医にみてもらい、受診報告書を学校へ提出してください。

該当○印	注意事項	説明
1	う歯 (むし歯)	むし歯は一度かかると、専門医の治療を受けない限り、絶対になおらない病気です。適切な治療を受けて、なおたら再発しないように食後はていねいに歯をみがきましょう。
2	要注意乳歯	乳歯 (子どもの歯) から永久歯 (大人の歯) にはかわる時期に、永久歯の出る場所にまだ乳歯が残っていると、永久歯が出るのにじやまになり歯並びが悪くなる可能性があります。
3	歯列・咬合・顎関節の異常	歯並びの悪いもの、かみ合わせの悪いもの等があります。専門医にご相談ください。すでに受診済の場合や、ご家庭で経過観察中の場合はその旨ご連絡ください。
4	歯垢付着 (歯石)	歯垢をそのまま放っておくと硬く変質し、歯の表面に付いてしまいます。それが歯石です。歯垢や歯石が付いていると歯周病の原因となりますので、早めに専門医で除去してもらいましょう。
5	歯肉炎	歯をとりまわっている歯肉 (歯ぐき) が炎症を起こす病気で、歯の汚れや歯石の刺激、または全身の病気の影響や歯ブラシの使い方が適切でないとき等によりおこしやすい病気です。歯肉が赤くはれて痛み、化膿してうみがでることがあります。
6	その他	

.....キ リ ト リ セ ン.....

受診報告書 (歯科)

年 組 番 氏名

※学校長様

下記のように受診の結果を報告します。

1. 診断結果 保護者名 印

2. 治療について
1 治療済み 2 要治療 3 要経過観察 4 治療不要
5 その他 ()

医療機関名
医師名

令和 年 月 日



毛先がひらいてきたら...
取りかえのサイン! だよ!

