



# Heart

久山町立久山中学校  
 養護教諭 尾関重乃  
 令和3年6月18日

## 昼食後の歯みがきを徹底しよう！

6月4日は「むし歯予防デー」でした。現在はコロナウイルス感染防止に注意しながら希望者のみが昼食後の歯みがきを行っています。



歯や口腔の健康は全身の健康につながるとも言われ、久山町では九州大学と連携して、幼児期からの歯科検診が行われています。このように大学と連携し、健康問題に取り組んでいる町は全国でもめずらしいことです。小さい頃からの習慣が大人になった時の「健康なからだ」をつくります。食後の歯みがきはもちろん、おやつの後にはせめてうがいでだけでも行う習慣を身につけましょう。

歯科に関しては、むし歯になってから歯科医院を受診するのではなく、特に「予防歯科（むし歯にならないように定期検診を受けるなど）」の考えが主流です。時期を決めて歯科医院に定期検診に行きましょう。

## 学年の傾向



幼少期から歯みがきの習慣が身につけているのでは…と期待していましたが、歯科検診の結果を見るとそうではない人もたくさんいるようです。もう一度、自分の歯はみがきを見直してみてください。

	今回の歯科検診で「異常なし」と言われた人	むし歯経験がない人	【GO・G】 歯肉に炎症がある人	歯垢・歯石が着いている人
1年生	58人	63人 (64.2%)	27人 (27.5%)	33人 (33.6%)
2年生	61人	76人 (66.0%)	19人 (16.5%)	31人 (26.9%)
3年生	51人	55人 (62.5%)	15人 (17.0%)	20人 (22.7%)

中学校入学時にむし歯0人だった3年生も「むし歯(C)」「このままにしていたらむし歯になる歯(CO)」の割合が増えています。中学生になり歯みがきがいいかげんになっていませんか？

★注目してほしい点は、『【GO・G】歯肉に炎症がある人』の人数と『歯垢・歯石が着いている人』の人数です。歯肉の炎症や歯垢の付着は毎日の歯みがきで予防できるものです。正しい歯みがきを身に付けむし歯を予防しましょう。どんなに歯みがきをしていてもみがき残しが必ずあります。歯石は歯科医院でとってもらわなければなりませんから、定期的に歯科医院を受診し、歯や口腔内の健康を意識して生活しましょう。

## 歯みがきのコツ

一生続けていく歯みがき。正しいブラッシングを身につけよう！

	<p><b>歯ブラシは鉛筆のにぎり方で！</b>                  力の入れ具合がちょうど良く、                  歯のどの面にも当てやすい！</p>		<p><b>軽い力でみがこう！</b>                  強くみがきすぎると歯や歯肉を                  痛めます！</p>
	<p><b>小刻みに動かそう！</b>                  小刻みに動かすことで歯の                  こぼこもきれいにみがける！</p>		<p><b>鏡を見ながらみがこう！</b>                  自分で正しいブラッシングが                  できているか確認しながらみがく！</p>

