

保健だより



令和5年6月13日
兵庫県立但馬農業高等学校
保健室

6月15日 木曜日は歯科検診です！



*時間 8時50分～ *対象 全校生 *場所 会議室

予定時間	1校時 開始～	1校時 途中～	2校時 途中～	3校時 途中～	3校時 途中～	4校時 途中～
学年順番	2A	2Z	1A	1Z	3A	3Z

歯科検診で調べるところ



- ・むし歯はないか
- ・あごの関節やかみ合わせ、歯並びに異常はないか
- ・歯周病はないか
- ・歯垢、歯石は溜まっていないか

歯科検診を受ける時の注意点

- ・朝、必ず歯を磨いてから登校しましょう。
- ・歯科医さんの指示に従って検診を受けましょう。
- ・大きく口を開きましょう。
- ・静かに順番を待ちましょう。



歯科検診結果について



検診後、病院受診等が必要な生徒には、後日「結果のお知らせ」をお渡しします。
できるだけ早い時期に医療機関を受診しましょう。
経過観察のみの人にもお知らせ用紙をお渡しします。歯みがき・食生活に十分な注意が必要です。

歯医者さんの言う記号はなに？

0 現在歯
治療の必要がない健康な歯



○ 処置歯
治療の済んでいる歯



X 要注意乳歯
抜いたほうがいいのかもしい乳歯



CO 要観察歯
虫歯になりそうな歯



GO 歯周疾患要観察者
歯ぐきが少し腫れている



C むし歯
治療が必要な歯



G 歯周疾患罹患患者
治療が必要な歯ぐきの病気



注意して聞くと、
自分の口の中の状態が
分かります！

数字/でみる 歯と口の健康

20

食生活にほぼ満足できる歯の本数

自分の歯が20本あると、食事がおいしく食べられると言われていて、そこで、日本歯科医師会が推進しているのが、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという「8020運動」。今では2人に1人が達成できています。



30

理想的な噛む回数

たくさんかむと、食べ物を細かく砕けるので、消化の際に内臓の負担を軽減できます。唾液が出やすくなり、歯を洗い流して、むし歯予防にもなります。満腹感が増すので肥満予防にも効果的。目指すはひと口30回以上！



6

歯ブラシで取り除ける歯垢

残りの4割は、歯ブラシでは届かない歯と歯の隙間などに隠れています。歯間ブラシやフロスで取り除きましょう。しかし、それでも100%取り除くのは不可能。定期的に歯医者さんへ行ってブラの目でもみてもらうと安心です。



人間と同じで歯にも個性がいっぱい。鏡で見ながら自分だけのベストな磨き方を見つけましょう。

