

だんだんと寒い日が増えてきました。規則正しい生活を心がけ、栄養と休息を十分にとり、寒さに負けない丈夫な身体づくりを心がけましょう。

【11月の保健行事】

1日(水)	体重測定(小)	2日(木)	体重測定(小)
6日(月)	体重測定(小)	7日(火)	体重測定(中)
8日(水)	体重測定(中)	9日(木)	体重測定(中) 歯科健康診断(小、高3)

～11月8日はいい歯の日、11月はいいい歯の月間～

この機会に歯・口の健康について考えましょう。
本校の児童生徒の歯・口の健康状態について、和歌山県の同年齢の子どもと比較した結果、下の表のようになっています。

＜平成28年度の結果より＞

	一人平均う歯数 (DMFT歯数)	歯垢の状態が 1・2の者の率	歯肉の状態が 1・2の者の率
本校小学部	0.2本	25.8%	24.2%
県平均	0.3本	18.0%	11.7%
本校中学部	0.5本	51.2%	18.6%
県平均	0.9本	30.3%	24.8%
本校高等部	2.2本	58.6%	22.4%
県平均	2.2本	27.6%	22.1%

DMFT歯数とは・・・永久歯をもつ者が一人平均何本のう蝕を持っているかを表したものの
 歯垢の状態1とは・・・歯面の1/3以下に歯垢の付着を認める者
 歯垢の状態2とは・・・歯面の1/3を超えて歯垢の付着が認められる者
 歯肉の状態1とは・・・歯垢の付着があり、歯肉に炎症が認められ定期的な観察が必要な者
 歯肉の状態2とは・・・精密検査や診断・治療が必要な歯周疾患が認められる者

◎一人平均う歯数は、小学部から高等部まで県内の同年代の子どもと比較すると数値が下回っている、または同じ。
 ◎歯垢、歯肉の状態が良くない児童生徒の割合は、県平均と比べて高い。
 ⇒本校の課題：歯垢・歯肉の状態が良くない者が多い

歯垢を除去して歯と歯肉の健康を守ろう！！

歯周病とは？

歯周病は歯と歯肉の間の溝にたまったプラーク（歯垢）が原因で歯周組織が破壊される病気です。歯周病は初期段階では痛みや腫れがないため、気がつかないうちに進行しやすい病気です。日本人の30代では8割が歯周病にかかっているか、その予備軍になっているにも関わらず、ほとんどの人が気付かず放置していると言われています。

歯周病が進行すると…

歯肉の中で歯を支えている歯槽骨が炎症を起こし、歯肉だけでなく歯にも影響が出てきます。



★健康な歯ぐきと歯肉炎の歯ぐきのちがいは

	色	歯ぐきの形	さわると	出血
健康な歯ぐき	ピンク色	さんかくけい 三角形	かたい	ない
歯肉炎の歯ぐき	あかいろ 赤色	まるい 丸い	ブヨブヨしている	ある

歯周病を予防しよう！！

歯周病の原因は歯肉に付着するプラーク（歯垢）が原因です。そのため、予防は正しい歯みがきで歯垢を除去することが基本です。

「みがいている！」ではなく「みがけている！」ことが大切になります。歯と歯肉の境目にしっかりと歯ブラシの毛先を当てることを意識してみがきましょう。

引き続き、ご家庭でも口腔ケアの取組についてご協力をお願いします。

平成29年度歯・口の健康に関するポスター

高等部2年生で美術の時間に、歯・口の健康に関するポスター作りに取り組み、応募した結果3名が入賞し表彰されることになりました。

- 入選・・・仲谷 鈴加 さん
- 佳作・・・大谷 徳章 くん
- 佳作・・・古野 弦太 くん

おめでとうございます。