



# げんきいっぱい

令和4年度 No.9

さいきん きおん ひく たいちよう くず ひと ぶ さむ くうき かんそう  
 最近、気温も低くなり、体調を崩す人も増えてきています。寒くなり、空気が乾燥するこれから  
 きせつ しんがた くわ か ぜ ちゅうい ひつよう ひ つづ てあら  
 の季節は新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザにも注意が必要です。引き続き、手洗  
 いうがい、部屋の換気等を徹底して予防を心がけていきましょう。



## 【11月の保健行事】

1日(火)	体重測定(1小・1中)	10日(木)	体重測定(中)
4日(金)	体重測定(小)	11日(金)	体重測定(中)
8日(火)	体重測定(小)	14日(月)	体重測定(中)
9日(水)	体重測定(小)	24日(木)	歯科検診(高)

## ～11月8日はいい歯の日、11月はいい歯の月間～

ほんこう じどうせいと ほ くち けんこうじょうたい わかやまけん どうねんれい こ ひかく けっか  
 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、  
 したの表のようになっています。

<令和4年度の結果より>

	ひとり平均う歯数 (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
ほんこうしょうがくぶ 本校小学部	0.6本	33.8%	22.1%
けんへいきん 県平均	0.3本	17.0%	11.0%
ほんこうちゅうがくぶ 本校中学部	1.8本	68.6%	28.6%
けんへいきん 県平均	1.1本	30.9%	25.4%
ほんこうこうとうぶ 本校高等部	1.5本	64.6%	49.2%
けんへいきん 県平均	1.9本	26.3%	23.8%

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

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、高等部は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が、

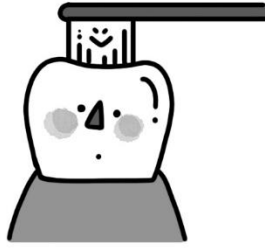
小学部・中学部は数値が上回っている。

◎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傾向にある。

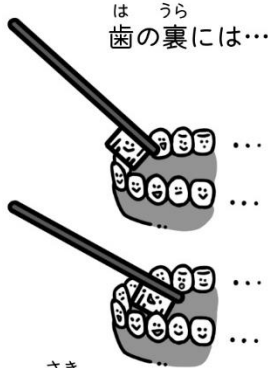


# は 歯をピカピカにするための3つのポイント

① 毛先をうまく使おう  
かみ合わせの部分には…



毛先の全体をあてる！



「つま先」や「かかと」をあてる！

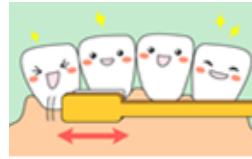
は しにく め 歯と歯肉のさかい目には…



毛先をななめにあてる！

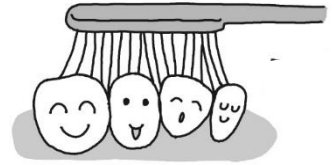
② 歯ブラシをこきざみに動かそう

歯のみぞや歯と歯のあいだなど、  
歯ブラシが届きにくいところはたくさんあります。  
歯ブラシをこまかく動かして、1本1本ていねいにみがくようにしましょう。



③ やさしくみがこう

歯をみがくときの力が強すぎると、毛先が押されて開いてしまい、  
よごれを十分に落とせなくなることがあります。  
また、歯茎が傷ついてしまう原因にもなります。  
歯ブラシは、鉛筆を持つようにやさしくにぎり、  
かるい力でみがくようにしましょう。



☆虫歯予防のためには、定期的な歯科受診を心がけることも大切です！

## いい歯の目一本一本ていねいに歯みがき

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣！



よく噛んで食べる  
唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢  
寝る前の歯みがきが大事



歯間ブラシやフロスも使って  
歯と歯の間もきれいに



定期的な歯科医院で  
歯の健康チェック！