

保健だより 6月号

多摩市立和田中学校
保健室 宮本 茜
発行年月日
2018年6月8日 No.5

天気が心配されていた体育大会も、雨も降らず暑すぎることもなく、無事に終わることができました。雨のためにグラウンドでの練習時間が少なく、十分に練習ができたとは言い難かったですが、心配したいた大きなケガもありませんでした。体育大会のあと1年は校外学習に行き、2・3年生は職場体験や修学旅行の事前学習などが始まっています。さらに定期考査も近づいてきました。慌ただしい毎日ですが、土日や部活がオフの日を使って適度に休みつつ、学校生活を送れるとよいですね。

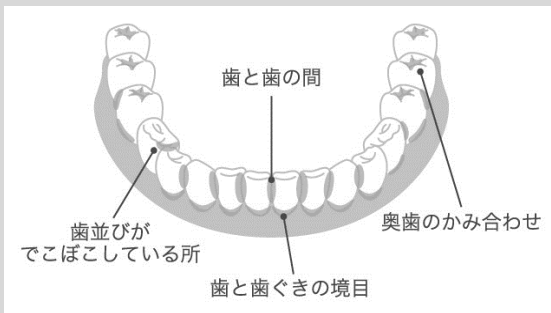
6月11日 月曜日

歯科健診があります

定期健康診断もいよいよ歯科健診を残すのみとなりました。歯科健診後には、自分の口の中の健康状態をみなさんに知ってもらうために、受診の必要がない人にも「健康診断結果のお知らせ<歯科>」をお渡しします。むし歯がなくても、「初期むし歯」や「歯垢」などがある人は、ぜひ、かかりつけの歯科の先生に相談してみましょう。

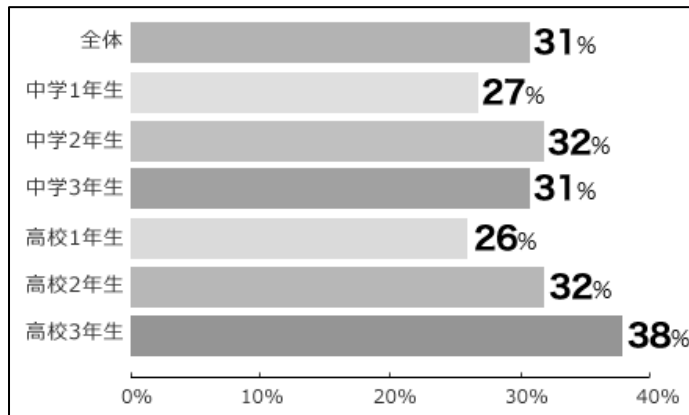
歯垢が残りやすい場所をチェックして、歯垢を取り除くようにしましょう。

歯垢は、歯の表面に付着して増殖する細菌のかたまりで、1mgの歯垢には1億を超える最近がいたと言われ、むし歯や口臭、歯周病などの原因となります。



～ イマドキの中高生の歯磨きの実態

夜食の摂取状況 ライオン調べ



ライオンより ～

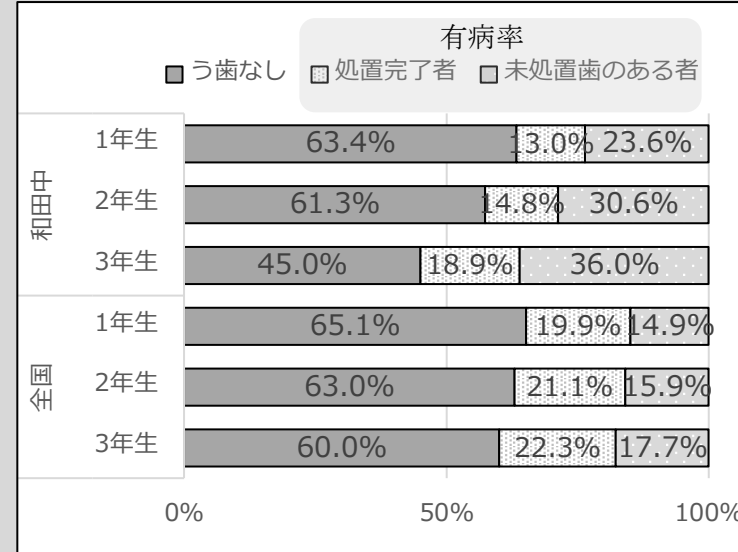
塾に行ったり、夜遅くまで勉強したりしたときに、つい食べたくてしまう、夜食。左の表は、夜食を食べる中高生の割合です。

特に中学2・3年生、高校3年生で、夜食を食べる人が増えてきます。

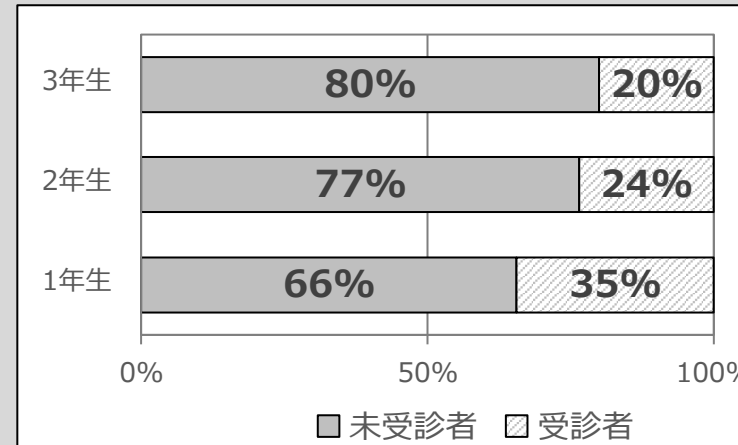
和田中生でも、定期考査前に、夜遅くまで勉強を追い込んだときに、つついチョコや、軽食を食べてしまう人もいます。

和田中学校 昨年度の歯科健診結果の様子

むし歯有病率 全国と本校の比較



未処置歯がある生徒の受診率



○むし歯の有病率は学年が上がるにつれ、高くなり、3年生では半数以上になった。

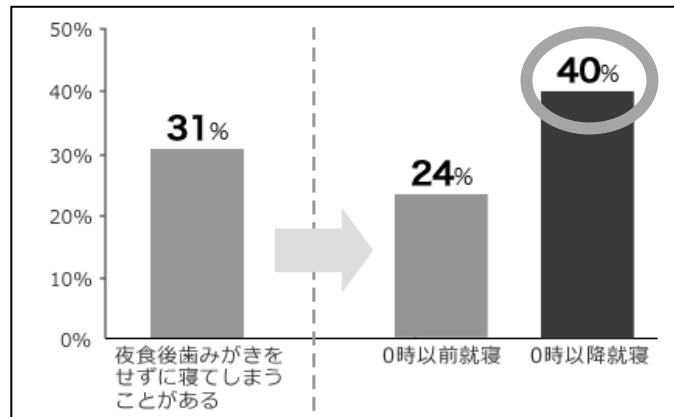
○全国平均と比較すると、学年が上がるにつれ、未処置歯のある生徒が全国平均よりも増加しており、特に3年生では、18.3%高くなった

○永久歯もしくは乳歯で未処置歯があった生徒の受診率は全体で26.0%となった。

むし歯の有病率は、学年が上がるにつれ増加し、全国平均よりも高くなっていますが、未処置歯がある生徒の受診率は、低いことがわかります。

「受診の必要があります」とお知らせをもらったひとは、ぜひ、歯科医院を受診しましょう。

夜食を食べた後、歯みがきをせず寝てしまう割合 ライオン調べ



その中で、「夜食を食べた後歯みがきをしないで寝てしまったことがあるか」と聞いたところ、3人に1人は、寝てしまうことがあると回答しました。さらに、その割合は、夜12時を過ぎると高くなることになりました。

寝ている間は口の中の菌が増殖しやすいため、夜食を食べた後そのまま寝てしまうことは、むし歯のリスクを高めます

眠くても歯みがきを忘れずに！！