



昼夜ともに、むし暑い毎日が続いています。  
7月7日は「小暑」ーこれから本格的な夏が来ますよ、という  
合図の日です。暑さに負けない、毎日を元気に、そして充実した  
生活を送るために、**1に睡眠、2に食事、3に水分補給**

基本の生活リズムを守り、有意義に過ごしましょう♪

**6月17・21 日に行いまし  
た歯科健診の結果通知を  
配布しました。**

歯科の校医の先生が「きちんと歯みがきができている・  
むし歯の疑いはない」と認めた生徒は、全校生徒（健診  
を受けた生徒）で4人のみです。

1つ以上「う歯（むし歯）」の疑いのある人は、189人。

歯科の校医の先生は、次のように話されました。

- 歯垢が付着している人が多く、う歯（むし歯）であるかどうかをみるのは、大変、  
むずかしかった。まず、歯医者さんに行って、お口の中のそうじをしてもらってください。

→残念ですが、2・3年生の人の中には、昨年度中に「受診」し、治療完了です、と報告書を出  
してくれている人もいます。歯医者さんで、歯の磨き方を教えてもらっていると思いますが、  
毎日の歯磨きがていねいにできていない、と言わざるを得ません。

◆ 歯垢（プラーク）とは、単なる「食べかす」ではありません。

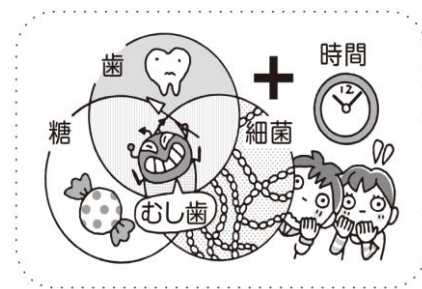
細菌と代謝物のかたまりです。歯の表面に付着している、  
白色または黄白色のネバネバした物質のことをいいます。

1mgには1億個以上の細菌が存在しています。

むし歯の原因菌である細菌（ミュータンス菌）は、歯に付着  
しやすく、強固な歯垢を形成するため、早めに歯磨きなどで  
取り除くことが大切です。

歯垢の付着しているところが、むし歯になっていることもよくあります。

また、歯垢を放置すると、歯石となり、「歯肉（歯の土台）」にも炎症があらわれ、  
歯茎がはれたり、歯磨きをすると、血が出たりします。この「歯肉炎」、軽度の人、  
治療が必要な人、どちらもいます。ひどくなると、「歯」が抜けてしまいます。



★今回、「受診」をおすすめします、に○のあった人は、歯科医院へ行って、歯をきちんと  
ケアしましょう！！



◆今年は、7月の保健委員会で、『歯垢が見える！こどもハミガキ上手』という製品を使って、昼食後に歯みがきをしていない状態を観察しました。



#### 保健委員の感想より

保健委員：歯磨きをしていないと、歯・口の中が汚いことがわかりました。自分は前歯のあたりが汚れていたの、歯を磨くときは重点的に磨こうと思いました。また、食後はなるべく歯を磨こうと思いました。

保健委員：自分が思っている以上に汚れていてびっくりしました。特に歯の間や奥歯に歯垢がたまりやすいとわかったので、意識して磨いていきたい。

保健委員：予想外に歯垢が多いと驚きました。小学校の時は、むし歯はない、と言われていたので、歯磨きがおろそかになってきているということがわかりました。しっかり歯磨きをしようと思いました。

保健委員：少し歯垢が付着していることがわかりました。食事の際は、よく噛んで食べる。鏡をみて、歯を磨く。時には糸ようじをつかうなどこれから気を付けていきたいです。



#### 保護者さまへ

各健診のお知らせ「受診のおすすめ」を、随時、配布させていただきました。健診はスクリーニングのため、異常があるか、ないか、は、受診してもらわないとわかりません。すみやかに受診されますようお願いいたします。なお、お知らせを渡す前に、受診していただいている場合は、お手数ですが【受診された病院名・受診日・保護者さまのお名前】をご記入のうえ、担任または保健室までご提出ください。この紙面にも掲載いたしましたが、昨年度、歯科医院で診てもらった人の中に、今年度も歯科医院に行くように、と「受診のおすすめ」を配布させていただいている生徒もいます。

毎日の歯磨きが不十分なのか、当日の状態が良くなかったのか、わかりませんが、歯科の学校医による判断ですので、ご理解とご協力をお願いいたします。