

北高SMILE 第3号

令和6年6月27日
長崎県立長崎北高等学校
保健室

健康診断 終了!

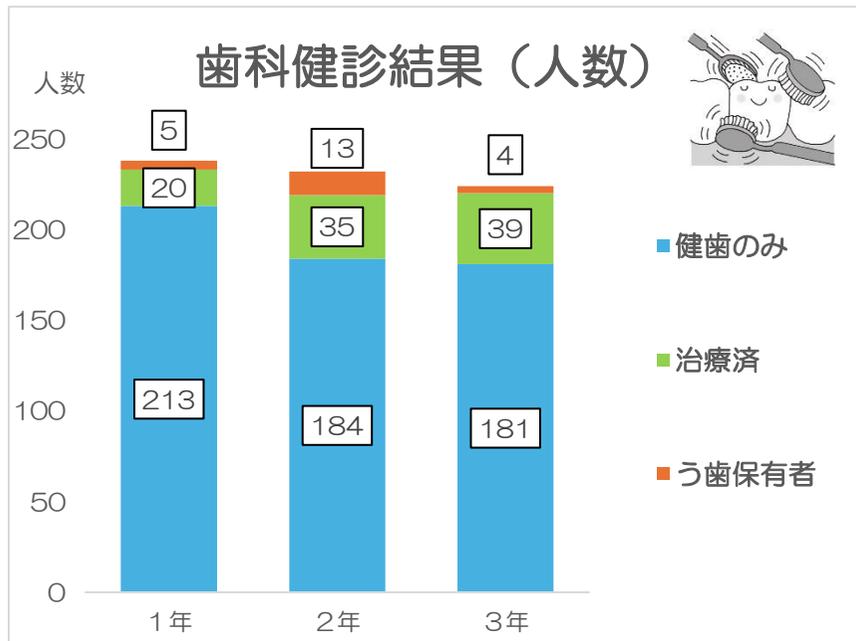
健康診断 ☆ FINISH!



4月から6月にかけて、実施してきた今年度の健康診断も先日の眼科検診をもって、無事、全日程を終了しました。みなさん、今年の結果はどうでしたか?

北高生の

歯科検診の結果より



6月の保健に関する話題といえば、「歯の健康」ということで先日実施した歯科検診の結果を掲載します。

歯の健康に対する意識が高まったこともあり、ひどいむし歯でボロボロになった状態は、あまり見られなくなりました。しかし、それと入れ替わるように、歯並びや歯周病といった問題が注目されています。歯と口の健康は生きる力を支える源です。むし歯や歯周病を予防して、歯の健康寿命を延ばしましょう。



結果のお知らせについては、視力検査・歯科検診・色覚検査については全員配布、その他の検診については所見があった生徒に配布しています。また、定期健康診断結果の一覧は三者面談期間中に担任の先生方から直接渡していただきます。

学校の健康診断は受けたからおしまいでではなく、異常があった場合、その後の病院受診までがとても大切です。

「忙しいから…」と後回しにしていた人もこの機会にしっかり受診してくださいね。なお、受診した場合は、結果を保健室へ必ず知らせてくださいね。

歯と口の健康 Q&A

Q むし歯ではないのに受診って本当に必要?

A プロにしかできないケアがあります

どれだけ気をつけてこまめに歯みがきをしていても、セルフケアには限界があります。セルフケアとプロケアの両方を組み合わせて初めて効果的な予防につながるのです。

自分で行う
セルフケア

- 毎日、毎食後の歯みがき (歯垢の除去)
- 歯間ブラシやフロスを使った歯間のクリーニング
- 栄養バランスのよい食事を心がける
- よく噛んで食べる
- 甘いものを控える など

歯科医・歯科衛生士による
プロケア

- 歯の健康状態の検査・評価
- 普段の歯みがきで落とせない歯垢を専用の機器で除去
- 歯石の除去 (スクレーピング)
- 歯みがき指導
- フッ素の塗布
- 口腔疾患の治療 など

Q 一生懸命歯をみがいているのにむし歯になってしまう

A 歯みがき以外にもいろいろな要素が関わっています

「菌」「歯の状態」「糖」の3つの条件が揃い、そこに「時間」が加わるとむし歯になってしまいます。自分の口の中の状態や食事のとり方などをふり返ってみると、その理由が見つかるかもしれません。



Q 歯ブラシが手元にないとき、歯みがきの代わりにできることは?

A 軽いうがいだけでもしておきましょう。だ液も味方につけて

歯ブラシがない場合はうがいだけでもしておきましょう。うがいをするときには、少量ずつ水を口に含んで何度も行ったほうが効果は高まります。ハンカチやティッシュなどを濡らして指に巻きつけ、歯の汚れを拭く方法もあります。また、口の中をきれいに保つはたらきがあるだ液を出すマッサージもオススメ。覚えておくと水が使えない災害時にも役立つかもしれません。

英語 ことわざ 辞典

“An ounce of prevention is worth a pound of cure.”

「百の治療より一の予防」、つまり「予防は治療に勝る」。

定期的を受診していれば丁寧なケアで予防ができますし、仮にむし歯になっても早期に見つけて短い治療で終わられます。特に問題がなくても、年に2~3回は受診するのがオススメ。

歯石の除去も立派なむし歯予防の一つです。歯科検診でZS(歯石の付着)を指摘された人は、歯医者さんに相談しましょう。