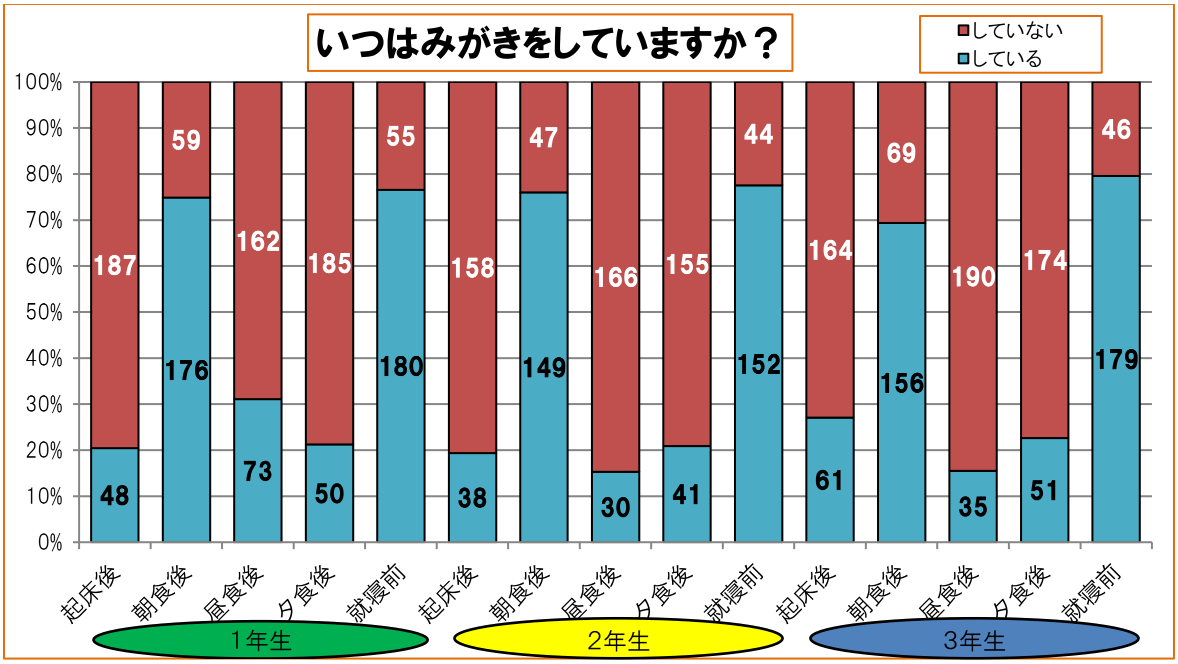
★１１月の保健目標★　歯・口の健康づくりを進めよう

令和６年１１月２９日　　川口市立東中学校　保健室

歯・口の健康づくりといえば【歯みがき】が重要ですが、みなさんいつ歯みがきしていますか？
４月に提出された『歯科健診調査票』をもとにまとめてみると、このようになりました。



どの学年も朝食後と就寝前にみがく人が多く、昼食後にみがく人は少ないという結果…。
先日実施した『生活記録表』でも、給食後の歯みがきをしていた人は少なかったです。
【食べたらみがく】はむし歯や歯周病を予防するためには欠かせません。
給食後もしっかり歯みがきをして、歯や口の状態を健康に保っていきましょう！

要注意！歯の気圧痛

気圧が低いと頭痛がする、という人がいます。
もし同じシチュエーションで歯が痛くなる、という人がいたら要注意。

なぜ痛くなる？

むし歯で歯の表面に穴が開き、神経がある層（歯髄）に空気が入り込みやすくなった状態だと、気圧の変化によって歯の神経に圧力がかかり痛みが出ることがあります。つまり、歯の気圧痛はむし歯のサインかもしれないのです。気圧が元に戻ると痛みもなくなりますが、放置してはいけません。

気圧痛が出やすいのはこんなとき

- 天気が悪いとき
- 飛行機に乗ったとき
- 高層階のエレベーター
- 乗り物で長いトンネルを通るとき　など

痛みが出たら早めに歯医者さんへ

１年生が「学校保健委員会」に参加しました！

　１１月２２日(金)に、第１回学校保健委員会が開催されました。
　１年生を対象に、学校歯科医の中村先生が【歯と口の健康づくり】について講話をしてくださいました。むし歯になる流れや生活の中で注意すること、実際の歯の状態や治療の映像など、初めて見たものや知ったものも多かったのではないでしょうか。
　終了後の感想でも「酸が歯を溶かすということを初めて知った」「むし歯の治療を初めて見た」「飲み物を飲むときに気をつけようと思った」など、自分の歯や口腔の健康づくりについて考えるいい機会になりました。いつまでも健康な歯と口腔でいられるように、今回学んだことをこれからの自分の生活に生かしてくださいね。

歯と口腔の健康に意識の高い３年生！

　１１月の歯科健診の結果、小学校から９年間、または中学校で３年間１度も要治療や要経過観察と診断されずに歯と口の健康を保っていた３年生がこんなにいました！すばらしい！

Congratulations！

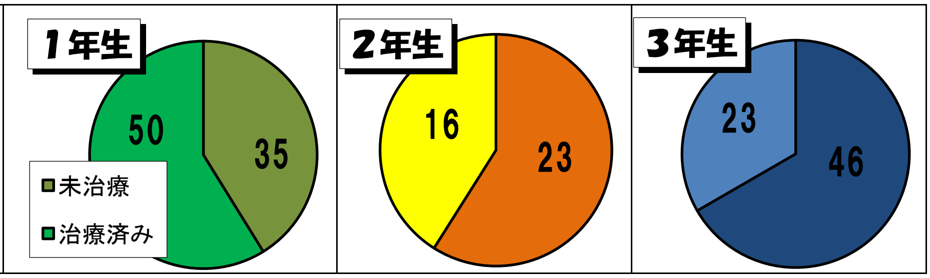
中学校３年間　歯と口が健康だった３年生

３０名

小学校入学から９年間　歯と口が健康だった３年生

７名

治療は終わりましたか？？

２回目の歯科健診が終わりました。疾病通知が出た人は早く治療を済ませましょう。（グラフは１回目のものです）　（１１月２８日現在）

歯の治療状況