

# 保健だより



H26. 4. 15 物部中学校 保健室 (No.2)

新年度が始まり1週間が経ちました。1年生は中学校生活に慣れましたか？2、3年生はクラス替えがあり、新しいクラスには慣れましたか？新しい環境での生活で、疲れも出てくる時期です。「早寝・早起き・朝ご飯」の習慣をつけて体調管理に気をつけましょう。

## 4月17日 歯科検診があります



いよいよ明後日は歯科検診です。昨年むし歯があった人は歯医者に行って治しましたか？ または最近「あつ、むし歯かな？」って感じている人はいませんか？

歯科検診を受けて歯と口の健康について、学校歯科医の芳賀先生にみていただきます。

### 歯科検診を受けるにあたって・・・

- ・当日の朝、必ず歯磨きしてから学校に来ましょう。
- ・自分の順番を待っている間は静かにしましょう。自分の順番が来たら、自分の名前を言い、元気に「お願いします」「ありがとうございました」のあいさつをしましょう。
- ・検診時、大きな口をあけましょう。



### 歯科検診で使われる用語について・・・

- ☆A・B・C・D・E → 子どもの歯(乳歯)をあらわす。(前歯がA⇒奥歯がE)
- ☆1・2・3・4・5・6・7・8 → 大人の歯(永久歯)をあらわす。(前歯が1⇒奥歯が8)
- ☆C → むし歯をあらわす。  
(Cは、英語で骨が壊れるという意味の単語(CARIES)の頭文字です。)
- C = むし歯。治療が必要。
- CO = 気を付けないとむし歯になりそうな歯。
- O = 治療が終わっている歯。
- ☆G → 歯ぐきの様子をあらわす。  
(Gは、英語で歯ぐきを意味する単語(GUM)の頭文字です。)
- G = 治療が必要な歯周病がある人。
- GO = 歯肉に軽い炎症がある人。丁寧にブラッシングして様子を見る必要がある。
- O = 健康な歯ぐき。

ちょっと覚えて歯科検診を受けてみましょう。  
C(むし歯)、G(歯周病)と言われた人は治療が必要です！

# 毎月第一水曜日は衛生検査です

毎月第一水曜日に衛生検査を実施していきます。明日は今年度はじめの衛生検査です。しっかり準備して衛生習慣を身につけましょう。昨年度の様子をみていると、ポイントになるのが、①ハンカチや手ふきは持っているか ②手足の爪は短く切っているか ③上ばきを持ち帰り、洗ってきたか の項目です。

今月は特に爪について考えてみましょう！！

爪 伸びすぎていませんか？

みなさんの爪はきちんと爪の役割を果たしていますか？

爪の役割って・・・？

- ① 指先に力を入れる時に支える ② かゆいところをかく ③ 指先を保護する



伸びすぎた爪は指先を保護するどころか、逆に運動・作業時のじゃまになり、割れて痛い思いをしたり、相手を傷つけたり、自分でけがをしたりしてしまいます。きちんと爪を切って清潔・安全を心がけましょう。

## 歯科検診・歯の健康に関するクイズ

答えは保健室前の廊下に掲示中！

Q1、歯科検診では、むし歯・歯周病（歯ぐきの状態）以外に何がわかりますか？

- ① あごの状態 ② 栄養の状態

Q2、歯科検診に使われる用語でCは何を表しているでしょう。

- ① 治療済みの歯 ② むし歯

Q3、はちまるにいます8020運動の「8020」って何？

- ① 「80歳でも20歳のころの若さを忘れない」  
② 「80歳でも自分の歯を20本以上保とう」  
③ 「80歳では毎日20分間からだを動かそう」

Q4、次のうち、かむ力がいちばん強い動物は？

- ① ライオン  
② ナイルワニ  
③ ホオジロザメ



まちがいさがし（7カ所）  
今年もがんばりましょう！

