

ほけんだより

健康診断号



平成28年11月1日

清川村立緑中学校

保健室 No.14

10月25日(火)に歯科検診がありました。歯科検診では、むし歯の有無の他に、^{はくき}歯茎の様子やかみ合わせ等についても診ていただきました。歯と口の健康は、自分事として普段から気をつけることが出来るように、検診の結果気になった点は、学校歯科医の先生から一人ひとりに話をさせていただいています。

歯科医の先生のお話

3年生のむし歯のあった生徒に

「受験の日に歯が痛くなったら大変！今すぐ、治療しようね！！」

2年生の歯垢がついてる生徒に

「歯みがきを丁寧にしようね。歯の質がよいのにもったいない！！」

1年生の歯肉が腫れている生徒に

手鏡で歯の状態をみせながら「この歯を20回磨こうね！！」

もしもむし歯や歯肉炎が見つかったら…

むし歯や歯肉炎は、治療をしないと、どんどん症状が進行してしまいます。「歯科検診結果のお知らせ」に“う歯〇本”“歯肉 要精検”“歯石”の記入があったら、必ず歯科を受診し、治療を受けましょう。

歯肉炎を起こす菌は、^{はくき}歯と歯茎のすき間(歯周ポケット)から血管にもぐり込んで全身に広がり、様々な病気を起こすことが分かってきました。

- 血管を詰まらせる → ^{のうこうそく}脳梗塞、^{しんきんこうそく}心筋梗塞 など
- インスリンの働きを抑える → 糖尿病
- 免疫細胞のたんぱく質濃度上昇 → 早産・低体重児出産

毎日の丁寧な歯みがきは、あなたの歯だけでなく、命を守ることもつながっているのです。



歯と口の健康を守るために

PMTCを知っていますか？

PMTC(Professional Mechanical Tooth Cleaning/専門的機械的歯面清掃)とは、普段の歯みがきでは取り切れない歯石や歯垢を、プロである歯科医師や歯科衛生士の手できれいにしてもらうこと。むし歯・歯周病予防のための一歩進んだメンテナンスで、歯の状態に応じて、数ヶ月~1年くらいに1度受けるのが効果的。

先日、テレビ番組で、ある歯科医師が紹介されていました。医院に通う子どもの8割が20歳になっても永久歯にむし歯が1本もないなど、屈指の実績を上げているそうです。治療を終えて痛みがなくなった後も数ヶ月ごとに通院し、歯科衛生士によるメンテナンスを続けている結果だそうです。これからの歯科医療は治療のためより予防のため、という意識改革が求められているそうです。その歯科医師は「痛くなったら行く歯医者」ではなく「痛くならないために行く歯医者」を理想としているというお話をされていました。

プラークコントロールは『ホームケア(歯みがきなど)』+『医療的ケア(PMTCなど)』の2本立てがポイントです！！

視力検査を行いました

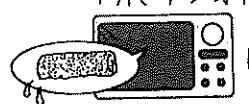
春の検査時より視力の低下している人、メガネやコンタクトの使用で視力が1.0ない人は、眼科で検査をしてみましょう。

頭痛、肩こりの原因になっている場合もあります。何よりも黒板の文字が見えない状況ではいちばん困りますよね。

ヨボシヨボ



1分、チン☆



目が乾く……

ぬらしたタオルをレンジでチン！蒸したタオルで目を温めてあげましょう。