



ほけんだより 11月

令和2年11月2日
鶴ヶ島中学校 保健室



今月は「歯の健康」特集



いつまでも健康な歯でいよう!!

はちまるにいまる
「8020運動」とは
「8020運動」は「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動で国が推進しています。

あなたが80歳になったとき、自分の歯は何本あるでしょう

今と同じ本数あるのが当たり前だと思いませんか？
永久歯は28本あります。年を重ねると様々な要因で歯を失ってしまうことがあります。2017年の調査では、80歳以上になって自分の歯が20本以上ある人は51.2%でした。この数字をどう捉えるかは人それぞれだと思います。
歯を失う要因で特に多いのは歯周病です。



健康な歯肉はきれいなピンク色をして引き締まっています。赤くはれていて歯を磨くときに血がでてしまう人は要注意です。むし歯と違い、正しい歯磨きで改善できるので丁寧に歯磨きをしてください。

生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わいたいですよね。そのために、国でも様々な取り組みがされていますが、一番重要なのは個人の努力です。中学生の今から歯を大切にしてください。

歯垢染め出し検査を行います

今年も保健委員会の活動で歯垢(歯の汚れ)の染め出しをして磨き残しを調べます。
ピンクの錠剤が一人一錠配られます。家で検査をしてプリントを保健委員に提出してください。提出期限・やり方は保健委員から説明があります。

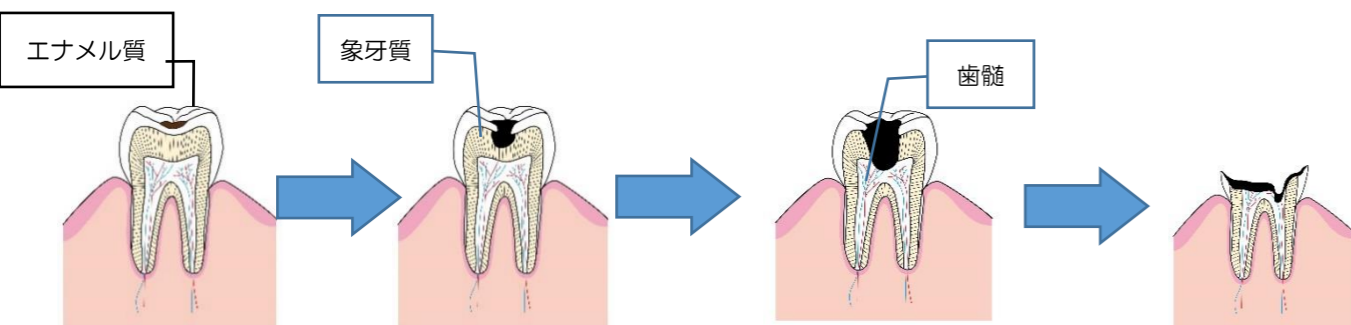
令和2年度 歯科健診の結果

むし歯が見つかった人 86人 (前年度74人)
むし歯になりかけの歯が見つかった人 76人 (前年度52人)

むし歯が治っていない人へ冬休み前に治療勧告書(水色の用紙)をもう一度お渡しする予定です。3学期には、入試や宿泊行事があります。今年中に歯科医院へ行って治しておきましょう。

11月2日までにむし歯を治療した人 17人
まだ治療していない人 69人

〈むし歯の進行〉痛みがなくてもむし歯は広がっていきます。



①	②	③	④
歯の表面のエナメル質にだけ穴があいた状態。痛みはない。	エナメル質の下にある象牙質に達する。強い痛みはないが、冷たいものや甘いものが見る。	神経にまで達し、歯髄炎を起す。歯根膜に炎症が起きることもある。激しい痛みを伴う。	神経が死んでしまい、痛みを感じなくなる。菌が血管を通り、心臓病や腎臓病を引き起こすこともある。

〈お知らせ〉1年生は心臓検診があります。

日程	時間	対象者	会場	備考
11月6日(金)	13:20~15:40頃	1年生全員	保健室 被服室	女子は、 セーラー服 を必ず持ってくる(着てくること)
11月30日(月)	11:00~11:30	欠席者	女性センター	対象者には後日詳細をお知らせします。

●保護者の皆様へ：所見票のご提出ありがとうございました。
当日、所見票にご記入いただいた連絡先へ電話をすることがあります。
よろしくお祈りします。