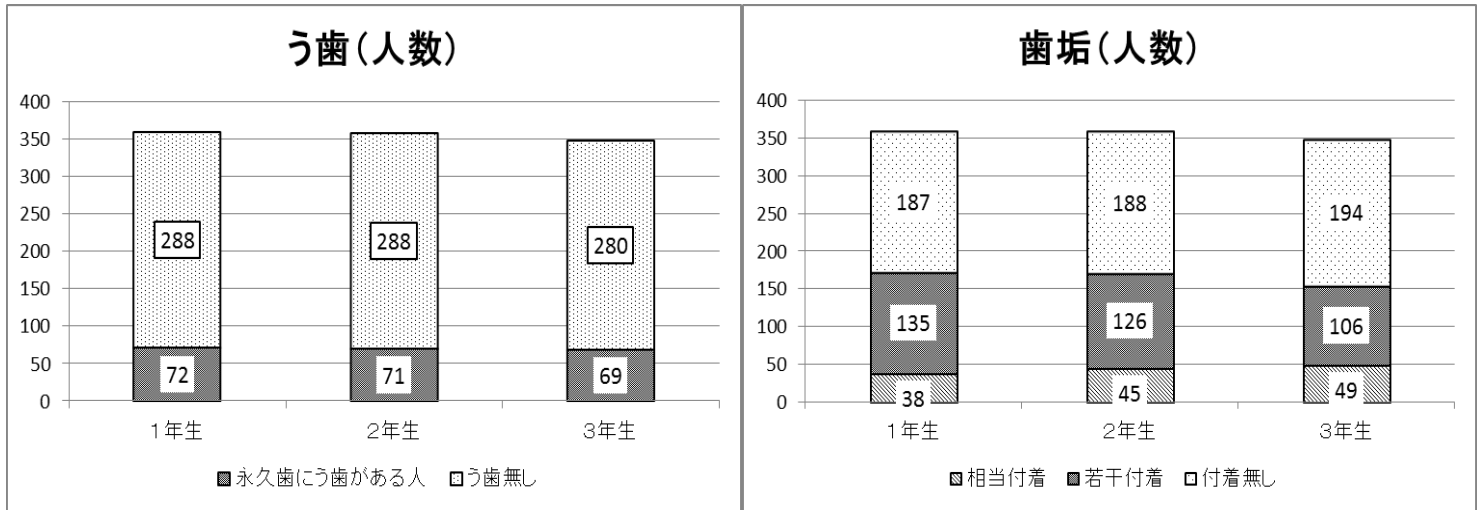


4月25、27日に全学年に実施した歯科検診の結果が出ましたので、お知らせします。う歯（むし歯）がある人、C0（要観察歯）が複数ある人は受診が必要です。歯科検診結果のお知らせをもらったけれども、3月・4月に受診した人は用紙を保健室に持って来てください。



平成29年度の歯科検診結果



これから総体総文や様々な大会があり、皆さん忙しいと思いますが、受診が必要な人は時間を作り早く受診して下さい。う歯は自然に改善することはほぼありません。放置しておく、悪化するばかりです。早めに受診すれば、早く治療できますが、放置して後になればなるほど、時間が必要となり、痛みが出てくること多いです。自宅の近くはもちろん、学校の近隣の歯科医院に受診することもお勧めします。

受診できない理由で多いものとして、

☆1年生 部活が休めないから、なかなか受診できない
→自分で時間を作らなければずっと行けません。

☆2年生 勉強も部活も忙しいので受診できない
→2年生はこれから今より更に、忙しくなります。

☆3年生 今は忙しいから、総体総文が終わったら行こう。

→夏休みになったら、9月になったら、センターが終わったら、受験が終わったらと先延ばしになるばかりですよ！！口腔や歯の状態はもっと悪くなります。

今、行く時間を作らなければ、ずっと受診できません。



視力検査について

視力検査の結果Bだった人を対象に再検査を行いました！

結果がC・Dだった人にはお知らせの用紙を配付してあります。早めに眼科を受診してください。すでに眼科受診結果報告書を提出してくれた人もいます。何年も眼鏡やコンタクトを調整していない人は調整してもらうようにしてください。再検査の結果でBだった人も受診をしてください。

歯科と同じように行く時間を作り、受診をしてください。

今年に入って、受診した人や眼鏡やコンタクトの度数を調整した人は保健室に用紙を持って来て下さい。その場合は、受診の対象外となります。





学校歯科医 松井先生からのコメント

歯垢、歯石が付着している人が多いです。特に異常が無くても、定期的に歯科医さんに行ってみてください。受診勧告のお知らせをしていない人も歯の汚れをとってもらい、数ヶ月に1回きれいにしてもらいましょう。

男子より女子の方が口腔の状況が悪い状況です。食生活や習慣が影響しているようです。

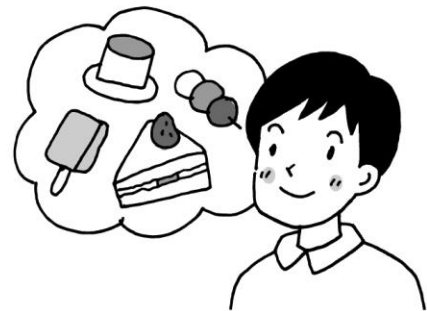
また、口臭が気になるという人もいると思いますが、朝食を抜くことで口臭は強くなります。気になる人は朝食の欠食はしないようにしましょう。



歯と口をもっと元気に 「セルフケア」と「プロケア」

セルフケアとは？

- ・正しい方法での歯みがき
- ・洗口剤での口腔内洗浄
- ・デンタルフロスの利用
- ・食生活、食習慣の見直し



プロケアとは？

- ・歯みがき方法の指導
- ・歯石の除去
- ・歯のクリーニング
- ・その他、専門的な処置やアドバイス



基本はあくまでも自身による毎日のケアです。しかし、むし歯・歯周病の原因になる歯石やバイオフィルム（細菌が歯の表面につくる膜）は除去が難しいため、プロである歯医者さんによるケアが必要になります。定期的に検診を受け、何でも相談できる「かかりつけ」の歯医者さんがいると心強いですね。