

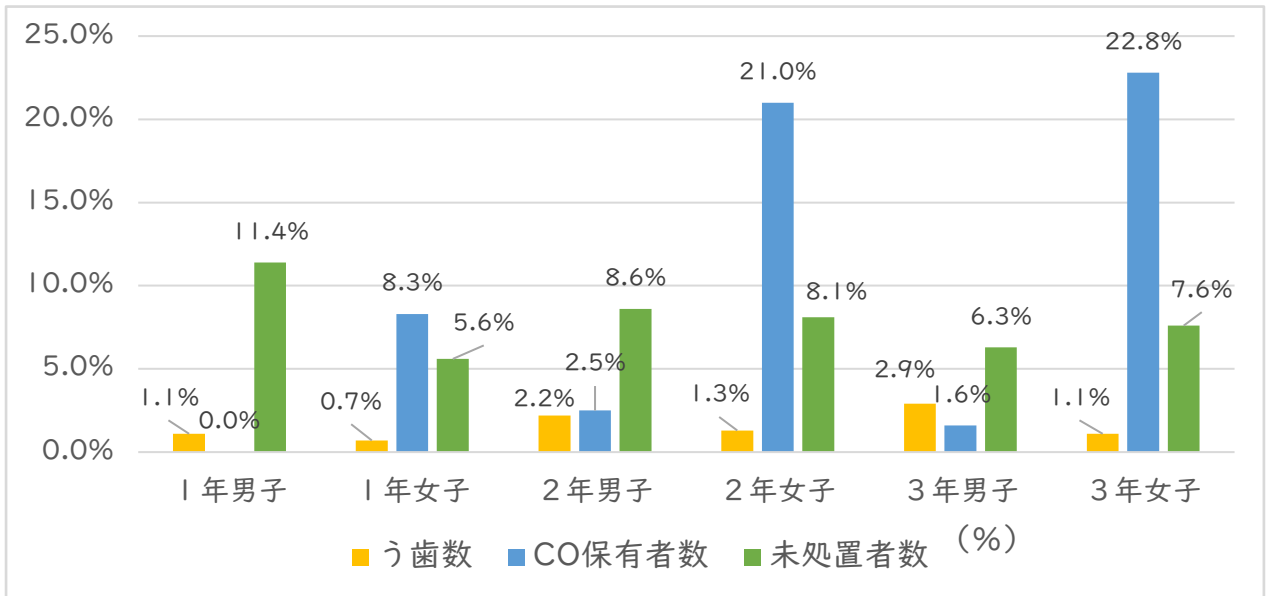


令和8年6月22日
 狛江市立狛江第二中学校
 保健室

歯科検診結果！ 毎日どのくらい歯をみがいていますか？

ごはんを食べたら「歯をみがこう」と自然に歯みがきをしていますか？
 大人になっても綺麗な歯でいられるように、ずっと歯を大切にしましょう。

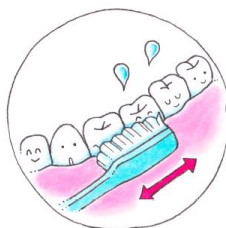
- ・『**う歯数**』(おし歯がある人の割合)
- ・『**CO保有者数**』(おし歯になりそうな歯のある人の割合)
- ・『**未処置歯数**』(乳歯・永久歯で、おし歯の処置を完了していない歯が1本以上ある者)



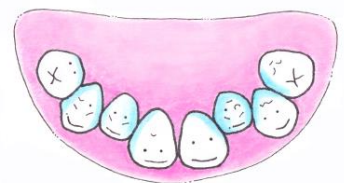
歯みがきのポイント



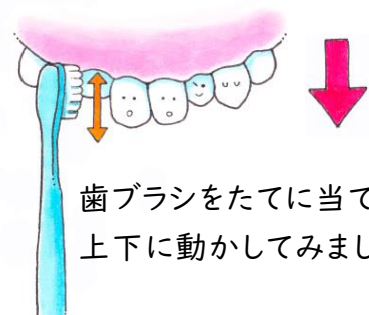
①まずは歯に集中、
 優しく、ていねいに。
 ながらみがきはNG!
 歯を意識してみよう。



②歯2本分に対して、20回シャカシャカ。
 歯の面に対してブラシを直角に当てて、
 毛先を細かく動かしましょう。

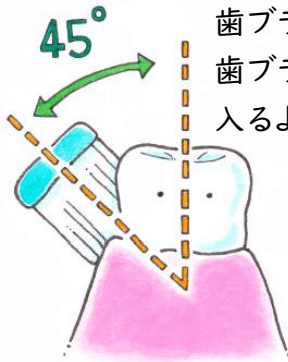


※でこぼこ歯並びの人は？



歯ブラシをたてに当てて、
 上下に動かしてみましょう。

③ 歯と歯ぐきの間は…



歯ブラシを45度に傾けましょう。
歯ブラシの毛が、歯と歯ぐきのすき間に入るように優しく歯垢を取り除きます。

歯ぐきはやわらかいので、
マッサージのようにそっと優しく
を意識してみましょう。



今回の検診でも多かった!!
むし歯になりやすいところ



痛くないのに？
どうして怖い？

歯周病

おとな やくふたり ひとり
大人の約2人に1人!?
にほんじん こくみんびょう
日本人の国民病

じかくしょうじょう じゅうしょうか
自覚症状なく重症化する
「サイレントキラー」

は うしだ げんいん
歯を失う原因
だいいち い
第一位

ぜんしん
全身の
こわ びょう き げん いん
怖い病気の原因
にも

✦ 歯だけでなく歯肉の健康も大切に ✦

検査結果 番外編!

毎年、「視力検査」と「歯科検診」の結果が1番気になる保健室。
なぜなら、どちらも“日々の生活をどう過ごしているか”が影響しているから。
今年はそれに加えて、「聴力検査」の結果も心配しています。みなさん、
“ヘッドホン・イヤホン難聴”という言葉を目にしたことはありますか？

長時間、大きな音を聞き続けていて聴こえづらくなってしまったことを
“ヘッドホン・イヤホン難聴”と呼びます。今年の聴力検査では「**大きな音を聞きすぎて聴こえづらくなっているかも**」という人が何人かいました。
確かに、ゲームやSNSの音楽を大音量で聞くのは楽しいですね。
でも、ある程度の大きさに留めて置かないと
耳の聴こえが悪くなることがあります。

耳も大切にしましょう★



**ヘッドホン・イヤホン
難聴に注意**