

ほけんだより 2月

令和6年2月19日
江東区立深川第一中学校保健室
養護教諭 栗原 秀美

先人は言いました。『1月はいく。2月はにげる。3月は去る。』
2月も半分以上逃げて行ってしまいました。3年生は、あと20日。1、2年生はあと1ヶ月半、卒業や進級に向けて、一つ一つを丁寧に取り組みましょう。

健康課題のまとめ

1. 視力CD*の生徒が全校生徒の約40%。
特に眼鏡やコンタクト使用の生徒の半数以上が視力CD。
おしゃれ用ダメめがね♪
2. 歯肉炎と診断された生徒は、全国平均や東京都平均を大きく上回っている
3. 検診後の受診率が低い!
※学習に支障をきたす視力、受診が必要とされる

さる1/30(火)に学校保健委員会が開かれ、みなさんの健康状態と課題が明らかになりました。健康診断は、学校で健康に学べる状態にあるかどうかを知るためのものです。結果のお知らせを受け取ったということは学校で健康に学べる状態ではないということなのです。

【歯肉「2」と診断された生徒の割合】

	本校	東京都	全国
1年	15.3%	2.85%	3.10%
2年	6.6%	3.28%	3.52%
3年	8.1%	2.90%	3.72%



【受診率】 (%)

	1年		2年		3年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
歯科受診率	28.6	66.7	46.2	52.6	38.9	31.3
視力受診率	42.9	80.0	50.0	52.4	33.4	23.1
耳鼻科受診率	100	75.0	16.7	0	0	0

健診終了時・7月の三者面談・12月の三者面談、計3回治療勧告書配付したうえでの受診率

「むし歯があっても、勉強はできるよ」⇒ 痛みだしたら、授業に集中できません。

「歯垢が付いてたって、学校には行けるよ」⇒ 口臭の原因になります。

知らないうちに友達が遠ざかっていくかも。歯石や歯周病に進行すると、中学生なのに歯抜けの状態になるかも。

それに、新型コロナウイルス感染症を始めとした様々な感染症にかかりやすくなる危険も!

「黒板の字、見えるし」⇒ 思春期の体の成長とともに眼球も大きくなり、目の屈折も変化することで近視が進みやすくなるため、今、見えていても油断は禁物です。



最新の歯みがき方法(むし歯予防) 『2+2+2+2』

予防歯科先進国スウェーデン。現存する歯の本数(自分の歯)の平均は、日本の80代で13本に対して、スウェーデンでは21本!なんと、8本の差。今の自分の口から8本もの歯が抜けることを想像すると、その差の大きさに驚きますね。そんな予防歯科大国から、最新の歯みがき方法です。

「1日**2**回は歯磨きをする」 「フッ素入りの歯磨き剤(1,450ppm)を**2**cm使う」

「歯みがきは**2**分以上」 「歯みがきのあと**2**時間は飲食しない」



歯みがきの終わりは、口の中の歯みがき剤を残して、手のひらに乗るくらいの少量の水を口に入れ、**20秒**間くちゅくちゅと歯と歯の間に行き渡るようにうがいをして吐き出す。できればその後はうがいをしない。

最後の「ゆすぎ」は、慣れるまで時間がかかりそうですが、「2+2+2+2」は今日からでもできそうですね。以上は、主にフッ素の力を利用したむし歯予防の話です。

みなさんの課題は歯肉炎予防・改善

左の表のとおり、歯肉の状態が悪い人がとても多いです。歯肉炎の原因は、歯に付着した歯垢です。歯垢は生きて細菌のかたまりで、歯周病*を引き起こす細菌は酸素の少ない場所を好むため、歯と歯ぐきの間に潜んでいます。そこで毒素を排出して炎症を起こすため、歯ぐきが腫れたり出血したり、うみ膿がたまって口臭となったりするのです。歯周病予防(むし歯予防も)には、なにより歯みがきでしっかり歯垢を取り除くことです。

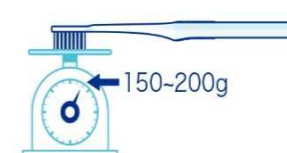
※歯肉に炎症を引き起こした状態(歯肉炎)、それに加えて歯を支える骨(歯槽骨)を溶かしてグラグラにさせてしまう状態(歯周炎)を合わせて、歯周病といいます。

基本の持ちかた

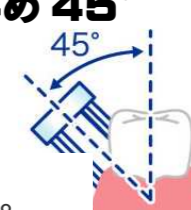
ペンダリップ



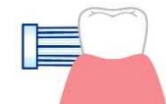
軽い力で



歯ぐきに対しては斜め45°



基本は『面』に垂直に当てます



ハブラシは5mm幅程度で動かします。

自立と自律

学校で学び、能力や学力を伸ばすには、まず学べる状態に自分を整えておくことが必要です。夜ふかし、朝寝ぼけ、スマホやゲームばかりの生活、黒板がよく見えない視力、痛いむし歯、運動不足や偏食による栄養の偏り、これらをそのままにしていると、能力も成績も身長も伸びるはずがありません。一人で病院に行く(自立)、生活をととのえる(自律)力を身につけましょう。

大切な体

この世に生を受け、ここまで大きくなりました。その体、その命は、あなただけのものではありません。好き勝手に扱っていいものではありません。傷つけてはいけません。

丁寧に扱い、不具合があれば治して、大事に使いましょ。