

保健だより

平成29年6月号



徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

冬服から夏服に「衣替え」が行われましたが、天気によって気温の変化が大きいため、衣服の調節や体調管理がむずかしい季節ですね。

くもりや雨の日は肌寒く感じることがあるのに、晴れた日は真夏のような暑い日もあり、熱中症にも注意が必要です。

また、これから夏にかけては食べ物がいたみやすいので、食中毒にも気をつけなければなりません。

その日の天候や体調にあわせて、十分な栄養や睡眠、衣服の調節に気を配り、うまく梅雨時を乗り切りましょう。

知っていますか？ 歯科検診用語

6月は歯科検診があります。歯科検診の時に、学校歯科医の先生が使っている用語を紹介するので、検診時の参考にしてくださいね。

歯の健康状態

- C (むし歯…要治療)
- CO (むし歯になりそうな歯…要注意)
- O (治療が終わっているむし歯)

歯ぐきの状態

- GO (少し炎症がある…要注意)
- G (炎症がひどくなっている…要治療)

歯垢の状態・歯並び・歯のかみ合わせ・あごの状態

0・1・2で分類 2と判断されたものは要治療

歯式の見方

検診のときに記録する歯の並び方の表示



右上

左上

右下

左下

8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8

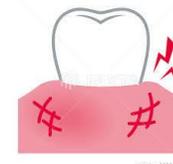
(前歯)

これは、永久歯の歯式です。乳歯はABCDEで表します。
永久歯は左右に6～8本、上下合わせると28～32本あります。
この歯式の歯の1つずつを検診で調べて記録しています。

歯周病って？

最近、むし歯よりも歯周病が問題になっています。歯周病の原因は、歯と歯ぐきの間にたまった歯垢や歯石です。

歯ぐきが腫れるのが「歯肉炎」、歯を支える骨まで炎症を起こすのが「歯周炎」です。



顎関節症とは？

「顎が痛む」「口が大きく開きにくい」「顎を動かすと音がする」などの症状がある人は、「顎関節症」かもしれません。顎関節症は年々増加傾向にあり、むし歯や歯周病に次ぐ第3の歯科疾患といわれています。もしかしたら・・・と思ったら、一度歯科（口腔外科）で受診してみましょう。



痛くなくても歯医者さんへ・・・定期検診のススメ

歯科検診が終わったら、全員に検診結果を通知します。検診時に歯科の先生から受診を勧められたり、歯みがきが不十分だと指導を受けた場合は、ぜひ痛くなくても歯科医を受診することをお勧めします。

学校での歯科検診は年に一度ですが、できれば半年に1回程度の定期検診を受け、むし歯の治療だけでなく、歯垢・歯石の有無や口腔ケアの方法（正しい歯みがき等）もチェックしてもらえます。

乳歯から永久歯に一度しか生え替わらない歯は「一生もの」です。しっかり食べて生きていくためにも、日頃の手入れを怠らないことが肝心です。

