

# 学校保健委員会だより

平成 26 年 12 月 1 日  
喜多方市立第三中学校

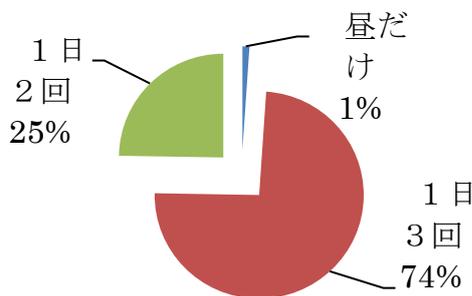
去る 11 月 27 日（木）、講師に本校学校歯科医の松崎賢治先生と物江暁先生をお迎えし、1 年生対象の第 4 回学校保健委員会を開催いたしました。内容をご報告いたしますのでご覧ください。

## ★★★★★ テーマ「歯と口の健康について」 ★★★★★

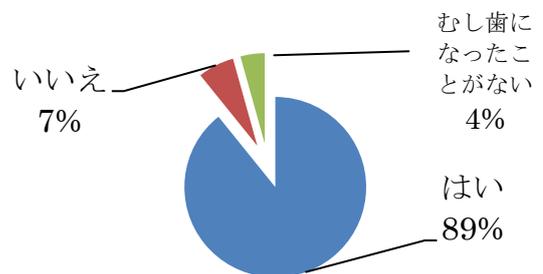
### 保健委員会生徒の発表（事前アンケートと歯科検診結果、よく噛む効果について）

#### \*\*事前アンケートの結果から\*\*

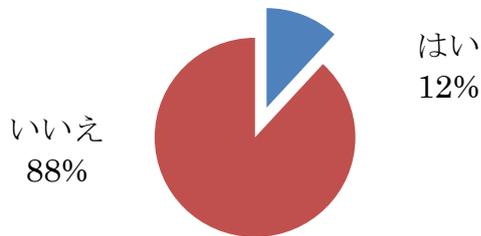
1. 歯みがきをしていますか？



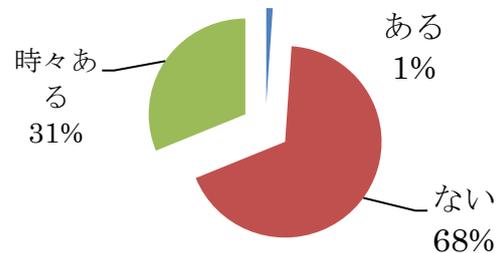
2. 検診で「むし歯がある」と言われたら、必ず治療していますか？



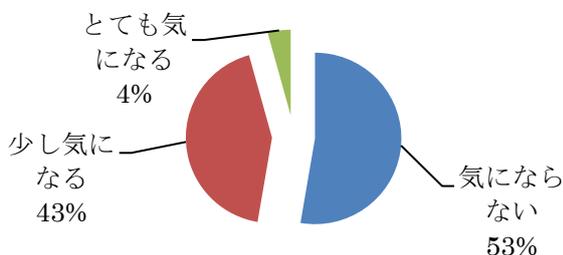
3. 口を開ける時、あごの関節が痛んだり音がしたりしますか？



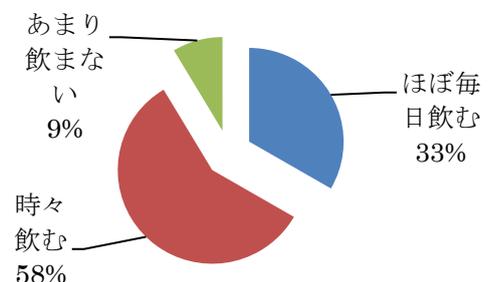
4. 歯をみがいた時に血が出ることがありますか？



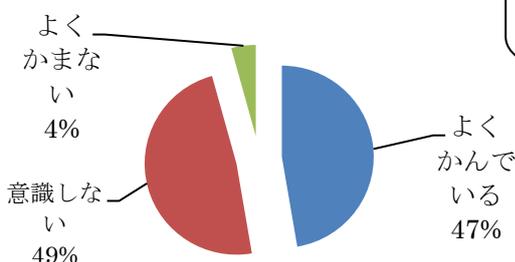
5. 自分の歯並びは気になりますか？



6. ジュースやスポーツ飲料をよく飲みますか？



7. 食事はよくかんで食べていますか？



保健委員会の生徒が司会と発表を行いました



## ☆1年生の歯と口の様子(歯科検診の結果から)

1. 一年生の歯科検診結果と治療状況 【 むし歯があった人18名→ 治療した人12名 】
2. むし歯保有率 【 三中1年生(68.7%) 全国(44.6%) 】
3. 一人あたりの平均むし歯数 【 三中1年生(1.7本) 全国(1.05本) 】
4. 歯並び・かみ合わせ・顎関節に異常が見られた人 【 50.0% 】
5. 歯垢がついていた人・歯みがきが十分ではない人 【 34.3% 】
6. 歯肉に炎症がみられた人 【 18.7% 】



## ☆学校歯科医の、松崎先生と物江暁先生のお二人に講話をいただきました。

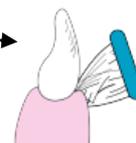
### \*講話『歯と口の健康について』学校歯科医 松崎賢治先生

むし歯と最新の歯磨き方法「イエテポリ法」を中心に、わかりやすく教えていただきました。

「イエテポリ法(イエテポリテクニック)」とは、フッ素入り歯磨き粉のむし歯予防効果を最大限に引き出す歯磨きの方法です。

1. 歯磨き粉を1.5g(小児は0.5g)ほど歯ブラシの毛先につける。
2. バス法と呼ばれる歯磨き法で3分間、歯を磨く。  
(バス法とは、歯ブラシを歯に対して45度の角度で当てて磨く方法です)
3. コップに水を10ccほど含み、ぶくぶくと口の中隅々に行き渡るようにリンスする。
4. 吐き出したあとは最低2時間は飲食を控える。

ぜひ、この歯みがき方法で磨いてください、とお話をされました。



### \*質問コーナー : 学校歯科医 物江 暁先生

1年生から歯に関する質問が出ました。一つ一つ丁寧にお答えいただきました。「歯垢はどうしたらとれるか」という質問では、歯ブラシと併用して「デンタルフロス」を使うと、歯と歯の間の磨き残しを取り除くことができ、より丁寧に歯磨きができるということでした。最後に「歯に関する悩みがあるときは、いつでも相談にのります」と、お話をされました。

## ～ 生徒の感想から ～

- 松崎先生の説明で、今まで聞いたことがなかった歯の磨き方を知ることができて良かったです。試してみたいと思います。
- 食べ物を噛む回数を意識したことがなかったので、これからは意識して食べたいと思います。よく噛むことが、むし歯予防にもなることがわかりました。
- 家で、歯磨き粉はフッ素入りの物を使っているのですがこのまま使い続けたいです。健康でいるために歯を大切にしていきたいです。



真剣に話しを聞きました。

### ☆ 保護者の皆様へお願い ☆

- ★むし歯がある場合は、今年中に治療を受けさせてください。
- ★ご家庭でも歯みがきの呼びかけをお願いします。
- ★学校用の歯ブラシを持たせてください。

◎来週、各クラス毎、歯垢染め出し検査を行い、みがき残しを確認します。自分のみがき残しの部分が見つかると思うので、今後は気をつけて歯みがきができると思います。