

令和5年6月4日(日)～10日(土) 歯と口の健康週間です!



今年の標語「手に入れよう 長生きチケット 歯みがきて」

～ 令和4年度後期生徒保健委員会「歯の健康について」の取り組みの紹介 ～

昨年度12月に実施した「歯の健康に関するアンケート」の集計結果から見つけた課題に対し、4つのテーマを決め、テーマごとにミニポスターを作成しました。一部をご紹介します。

歯科健康診断の際にも、保健室前に掲示していますので、是非ゆっくり観てくださいね。

<テーマ1 歯ブラシ以外の清掃用具について>

清掃用具のメリットとは?

今回、正東学園女子大学附属高校(女性2877人)を対象としたアンケートを実施...

「歯みがき時、歯ブラシ以外の清掃用具を併用している?」

→ 71.9%の人が併用しているという結果に、ほぼ少ないと思う保健委員がびっくりしました。

そこで... 清掃用具のメリットと必要性を紹介!

- ・フロッソ(歯垢)の除去率(%)

歯間ブラシのみ	58
音波歯ブラシ	75
歯間ブラシ+音波歯ブラシ	95

XURL: sesaki-dental.cc

フロッソ+歯間ブラシは歯ブラシと同じくらいの手道具!!

最後に
フロッソ+歯間ブラシも使用方法やサイズを間違えてしまうと歯を傷めてしまうこと。⇒正しく使うことが大切!

令和4年度後期保健委員会 2年7組 名刺(小林、宮)

1. ブラシ以外の歯を目指そう!

今、歯ブラシ以外の道具も使っている人は... 30%!!

これはちょっと少ない!!

お手軽なところから始めてみよう!!

歯間ブラシ

70ス!!

令和4年度後期保健委員会 1年1組 名刺(池田)

<テーマ2 歯ブラシの使用方法や管理について>

清潔な歯ブラシ

グラフから見る現状

歯ブラシの交換頻度は...

適切な交換頻度は1か月

風通しの良いところで保管

1か月に起こる

- 舌が閉じ、清掃能力の低下
- 歯や歯茎を傷つける

歯ブラシ交換促進ポスター

令和4年度後期保健委員会 1年4組 名刺(糸賀)

歯を常にキレイに

歯ブラシを長期的に使用すると...

新しい歯ブラシから開いては、歯ブラシは、除去率が約90%は1か月の交換がベスト!!

歯ブラシの交換頻度

歯ブラシの交換頻度の目安は...

1か月!!

毛先が開いていないと、歯ブラシのゴシゴシが弱くなるため、1か月の交換がベスト!!

令和4年度後期保健委員会 2年1組 名刺(想田)

<テーマ3 歯科医院で定期健診をうけよう>

キレイな歯を
思いやり笑おう!!

★ 歯の健康を保つには定期検診が重要!

～定期検診のメリット～

- 歯・歯周病の予防 (歯磨きには限界あり?! 歯と歯の間を磨けない)
- 虫歯の発見 (早期発見!!)
- 全身の病気を予防 (お口の病気が全身の病気に関係する!)

3ヶ月に1回がベスト!
半年に1回でもOK!

～フッ素のメリット～

- 特別な薬剤や器械を使用
- 安全に歯石を除去できる
- 適切なセラーブレイク方法が楽

フッ素とは?
歯科衛生士による
FPAのコン

令和4年度後期保健委員会 1年6組 名前(高橋)

歯の定期検診を受けよう!

<定期検診を受けていますか?>

いいえ 48% / はい 52%

受けている人の頻度

- 1年以上 4%
- 1か月 1%
- 2か月 9%
- 3か月 38%
- 4~5か月 2%
- 6か月 37%

→ 納半額しか受けていない!!

<定期検診のメリット>

- 虫歯や歯周病などのトラブルを早く見つけ対処する。
- 歯や歯ぐきを常に良い状態で維持できる。

① 定期検診 → ② 治療 → ③ 歯に良い歯を
目指す

令和4年度後期保健委員会 2年4組 名前(橋谷)

<テーマ4 おし歯や歯周病の危険について>

おし歯や歯周病の危険について

Q 歯科医院で定期検診を受けている人は...

はい... 52% / いいえ... 48%

Q 定期検診の頻度

1か月... 10% / 2か月... 9% / 3か月... 38% / 4~5か月... 2% / 6か月... 37% / 1年... 2%

真面目に受けている人は半分以上います!

★ おし歯をほっておくと... どうなるか...

↓

どんどん痛みは悪化

↓

痛くて夜が眠れなくなる

↓

神経まで死んで痛みがなくなる

↓

歯周炎をおこす

↓

あごや頬がはれあがり、口臭がひどくなる

↓

再び激しい痛みがはじまる

おし歯をほっておく、ほっておかぬの選択はその後の身体、人生が変わる!!

令和4年度後期保健委員会 2年1組 名前(三四井)

むし歯を無くそう!!

<むし歯になりやすい例>

- ① 歯みがきは1回以下
- ② 歯垢がたか悪臭
- ③ レゴラと歯科に行っていない (定期検診に行っていない)

↓

その他にも **むし歯** の原因はたくさんあります!

↓

<むし歯や歯周病に陥ると>

むし歯は特に自覚症状が無い分、進行すると、強い痛みや腫れがでてきます。

歯周病は歯がぐらぐらしたり出血したりします。

↓

そうならないために...

定期検診で早期発見、早期治療

目指そう!!

令和4年度後期保健委員会 2年2組 名前(木内)