

すくすくきざきっこ

令和8年 7月号



おうちの人と一緒に読みましょう。

木崎小学校 保健室

健康診断の結果が届いたら早めに受診しましょう

今年度の健康診断が無事に終了いたしました。問診票やアンケート、検体など、提出物がたくさんありましたが、ご理解とご協力をありがとうございました。

健康診断の結果は、異常の疑いや受診のすすめなどのお知らせがあるときのみ、配付しています。お知らせが届いたら、早めに受診をお願いいたします。

特に、むし歯は自然には治りません。永久歯のむし歯はもちろん心配ですが、乳歯のむし歯を「そのうち抜けるから」と放置してしまうと、後に待っている永久歯にも影響が出てくる場合があります。必ず受診をしましょう。

受診後、医療機関に記入してもらったお知らせを学校に提出してください。なお、お知らせを受け取る前に受診が済んでいる場合、その旨をご家庭で書き添えて提出してください。よろしく願いいたします。

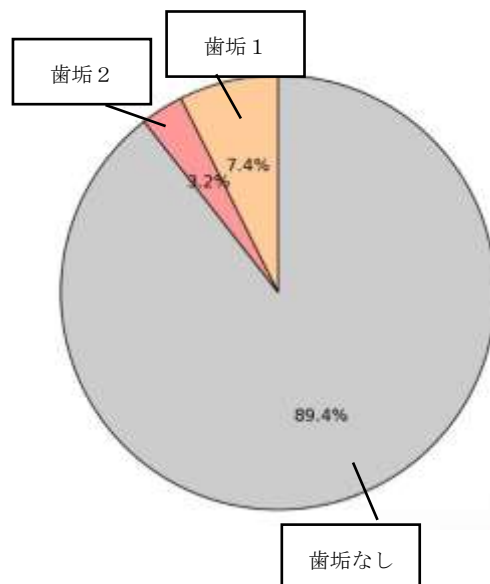
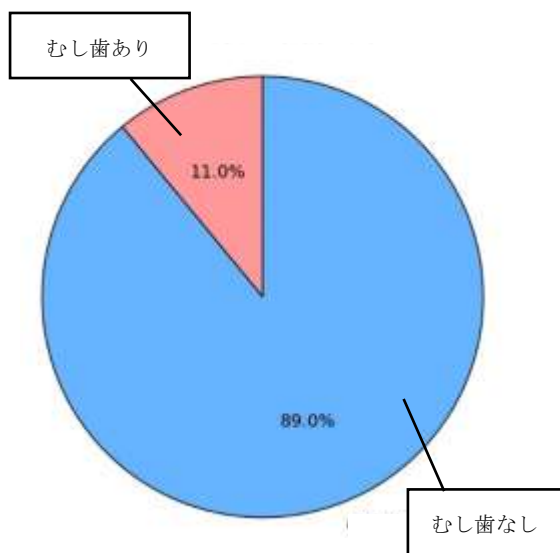


今回の歯科健診では、検査を受けた人の11,0%にむし歯がありました。



歯垢1(ていねいな歯みがきが必要)が7,4%、歯垢2(医療機関での処置が必要)が3,2%の人にありました。むし歯も歯垢も、日頃のていねいな歯みがきで予防することができます。

検査人数	むし歯のある人(乳歯と永久歯)	歯垢1(ていねいな歯みがきが必要)	歯垢2(医療機関での処置が必要)
1001人	110人	74人	32人



歯も守ることは全身も守ること!?

みがき残した歯垢（プラーク）が引き起こす歯周病。

実は、歯や歯ぐきに留まらず、全身の健康を脅かすリスクがあることが分かっています。

歯周病は
歯ぐきから広がり
全身をむしばむ

歯周病によって歯ぐきが炎症
を起こすと、菌や炎症によって
生じた物質（炎症性物質）が歯
ぐきの血管やリンパ管に入りこ
みます。そして全身へ運ばれ、
様々な悪影響を及ぼすのです。

脳：認知症

歯周病で歯を失って噛む刺激が
減ることで、脳の働きが衰える

肺：肺炎

口の中で増えた細菌が唾液に
まじり、それが誤って気道に
入ると肺で炎症を招く

子宮：早産・低体重児出産

炎症性物質が胎盤に付着すると、子宮収縮
作用のある物質の分泌を促す

脳：脳梗塞

心臓：狭心症・心筋梗塞

菌が産生した毒素や炎症性物質が動脈硬化
を引き起こし、血管が詰まりやすくなる

すい臓：糖尿病

炎症性物質が、血糖をコントロール
する働きを妨げる

骨：骨粗しょう症

炎症性物質が、骨密度の低下を招く
細胞を活性化させる

歯周病は予防できる病気です。

予防の基本は歯垢をためないこと。毎日のセルフケアと歯科医院での定期的なプロケアを組み合わせることが重要です。

セルフケア

毎日みがいても、正しくみがけていなければ汚れは残ってしまいます。
今日から次の3つを意識してみましょう。

鉛筆を持つように
軽くにぎる



小刻みに動かして
1本1本みがく



鏡で汚れを
確認しながらみがく



プロケア

歯のクリーニング

歯みがきは予防の基本ですが、
自分では届きにくい箇所もあり
ます。歯垢が歯石になると自分
では落とせません。でも、歯科
医院ならきれいに取り除けます。



歯みがき指導

口の中の状態は一人ひとり異な
ります。自分の歯並びなどに合
わせたみがき方のコツを知るこ
とで、いつものセルフケアがさ
らに効果的なものになります。



3カ月から1年を目安に受診しましょう