

# 保健だより 4月号

2025. 4. 23 千歳市立東千歳中学校

## 明日は全学年歯科検診です！

日にち : 4月24日(木)  
時間 : 10:30 ~  
場所 : 保健室  
順番 : 学年順、出席番号



### こんな事を調べます！

- ・むし歯はないか
- ・歯はきれいに磨けているか
- ・歯並びや噛み合わせはどうか
- ・歯ぐきは健康か



診てくださる先生は、学校歯科医の  
**池田至優先生**(池田歯科クリニック)です。  
自分の順番が来たら、挨拶をし、名前を  
はっきりと名乗りましょう。

### 家での準備



今日の夜と、明日の朝ごはんを食べたあとは、必ず**歯みがき**をしてください！特に歯と歯ぐきの間の汚れをキレイに磨きましょう！

～検診の時に、歯医者さんの言葉をよく聞いてみよう～



- / 『しゃせん』・・・キレイな歯です。  
C 『シー』・・・むし歯のことです。  
CO 『シーオー』・・・むし歯になりそうな歯のことです。  
O 『まる』・・・虫歯を治療した歯です。

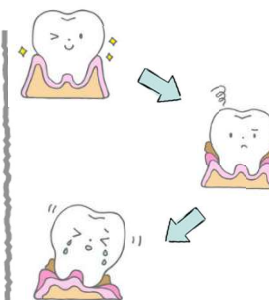


先生の声に耳を傾け、自分の歯がどのような状態なのか意識しながら受けてみましょう。

## 歯を失う最大の原因は歯周病！

みなさんは歯周病という歯の病気を聞いたことがありますか？

歯周病は、歯と歯ぐきの間にたまった<sup>しこう</sup>歯垢(プラーク)が原因で炎症を起こし、歯<sup>ししゅうそしき</sup>周組織を壊していく病気です。重度の歯周病になると、歯周組織が歯を支えられなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。



予防するには、毎日の**丁寧な歯みがき**はもちろんですが、**よく噛んで食べる**ことで洗浄効果を期待できる『唾液』の分泌量を増やしたり、**寝起きにブクブクうがい**をするのも GOOD です！

### 保護者の方へ

歯科検診の結果は、歯科医より所見があった場合のみお便りでお知らせいたします。むし歯は、早い段階であれば簡単な治療で済むことが多いです。歯科検診後、早めに歯医者を受診することをお勧めします