

令和6年11月8日  
練馬区立大泉中学校  
11月号 保健室

11月になりました。季節が変わり、肌寒いと感じる日が増えてきました。季節の変わり目は体温調節が難しく、体調不良になりやすいです。また、疲れがたまっていると、免疫力も下がりやすくなります。疲れを感じた時には無理せず、早めに休むようにしましょう。

## 11月8日は「いい歯の日」です

「118(いいは)」と読めることから、11月8日は「いい歯の日」とされています。

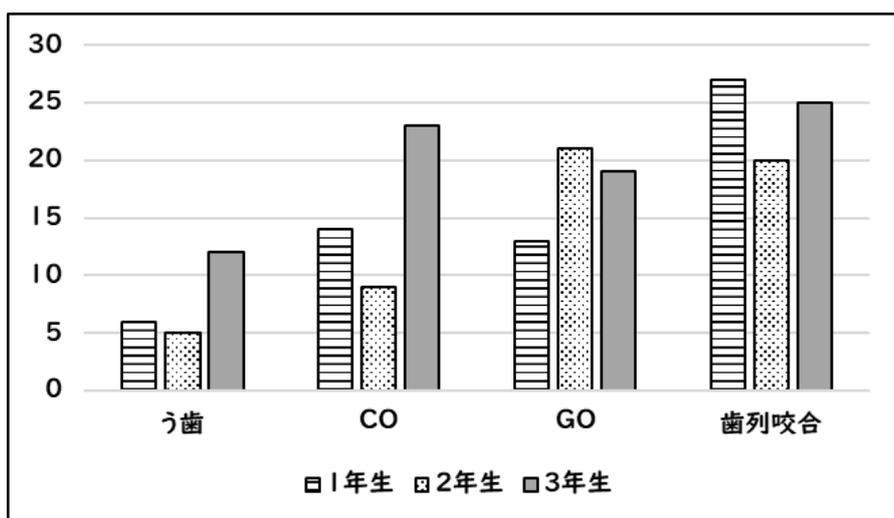
みなさんは綺麗な歯を保っていますか？1学期に歯科検診がありましたが、「受診のおすすめ」をもらった人は、歯医者さんに診てもらいましたか？

歯科検診を終えた大泉中のみなさんの、歯科受診状況を表にまとめました。歯科検診を終えて、病院受診が必要だった人と、その中で受診をした人を学年ごとにまとめています。

	受検者	受診が必要な人	受診した人	受診率
1年生	256	65	23	35.4%
2年生	230	57	8	14.0%
3年生	203	68	18	26.5%



下のグラフは、受診が必要な人の健康診断結果の内訳です。



歯科健診で受診が必要だと診断された理由として、むし歯以外にCOやGO、歯列咬合など痛みを伴わないものもあります。しかし、放置しておくと将来的にひどいむし歯や歯周病に進行する可能性があります。痛みや違和感がなくても受診をして診てもらいましょう。

☆う歯：一般的に「むし歯」といわれるもの。

☆CO：放置するとむし歯に移行するリスクのある歯。かかりつけの歯医者さんに受診する必要がある。

☆GO：歯ぐきに腫れや軽い出血のみられる歯肉炎。ブラッシングを正しく行うことが大切。

☆歯列咬合：歯並びや歯のかみ合わせのこと。

受診後、受診のお知らせをまだ提出していない人は、担任の先生もしくは保健室まで提出してください。

11月8日は  
いい歯の日

# 3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

**Step 1 「い」の口でチェック**

**歯と歯の間**      **歯と歯ぐきの境目**

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

**Step 2 「あ」の口でチェック**

**奥歯の溝**

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

**Step 3 舌で歯を触ってチェック**

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

**前歯の裏側**      **奥歯の後ろ**

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

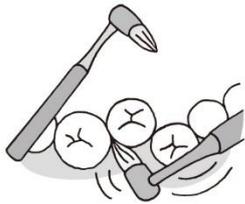
歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

それでも上手く歯垢が落ちないときは

## みがき残しの場所別 オ ス ス メ ゲ ッ ズ

奥歯や歯並びがガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

歯間ブラシ    デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細いすき間に。

番外編 歯肉の痛みが気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。

## けがによる来室が増えています

### RICE 処置って知ってる!?

打撲や捻挫などのけがをしたとき、患部には炎症（発熱、発赤、腫れ、痛み、機能障害）が起こります。それに対する応急処置として、有効な手当となる4項目の頭文字をつなげたものが『RICE』。早期に処置を行うことで、腫れや痛みを抑える効果が期待できます。けがをした後は、迅速に適切な処置を行きましょう。

軽いけがだと思っても、腫れや痛みが続く場合は骨折していることもあるので、整形外科を受診しましょう。

### 保健室からおねがいです

☆保健室から貸し出た氷のうや保冷剤は、借りたその日のうちに保健室まで返してください。

☆学校の管理下でけがをした場合は、スポーツ振興センター給付金の対象です。

医療機関を受診した場合は、保健室または担任の先生まで知らせてください。

**R**est あんせい 安静にして動かさない      **I**cing れいぎゃく 痛いところを冷やす

**C**ompression あつぱく 包帯などで押さえて圧迫      **E**levation きよじょう 拳上 心臓より高く上げる

いざという時のために覚えておきましょう