

第18号 2024.12.12発行 甲田中学校 保健室 種市

インフルエンザ出始めてきました！要注意です！！

テストや大会に、文化祭にと後期前半もやることが沢山あり、充実した日々を送ることができたのではないのでしょうか。日々の疲れを少しでも冬休み中に回復してほしいと思います。今週に入り、市内や本校でもインフルエンザが出始めました。感染症に抵抗できる体を作るためにも、1月に控えているテストでよい結果が得られるためにも、冬休み中も生活リズムに気をつけください。(下記は市内小中インフルエンザ情報より)

6日(金)27人	9日(月)35人	10日(火)100人	11日(水)147人
----------	----------	------------	------------

ねぶた&クリスマスのコラボ

フッ化物洗口は、卒業後も予防効果が続く！！

学校歯科医の山田淳一先生にきていただき、5日(木)1年生で歯科指導教室を実施しました。保健委員会から、「健診結果の振り返り」「甲田中の現状について」発表し、山田先生からは、①青森県の現状 ②フッ化物洗口の意義 ③効果的な歯の磨き方について話していただきました。

令和6年度 甲田中学校 1年生 むし歯になったことがある人数はどちら？

68人 66.6%	34人 33.3%
--------------	--------------

令和5年度 県内の1年生のむし歯有病率(むし歯+歯腐蝕)

青森県 34.7%	青森市 30.3%
-----------	-----------

県よりは良いが、青森市平均より高く、よくない状態

感想から見える1年生が学んだこと

- 山田先生の話聞いて、正しい磨き方や青森県がむし歯多発県だということを知りました。新潟県のある市では長年、フッ化物洗口をやっていたおかげで、大人になった今でもむし歯予防ができていたのすごいなと思いました。うがいについても、私は何回も水を口に入れていて、歯磨き粉の意味がなくなってしまっていたかもしれないので、うがいは10mlほどの少なめの量でうがいするのを意識したいです
- 歯の磨き方は一筆書きのような感じでやると良いことがわかりました。また、C0や0は、むし歯になりやすいところなので気をつけなければだめだなと思いました。歯の健康を守るためにフッ素洗口液もしっかり取り組みたいです。そして青森県が歯のむし歯ないランキングで一位を取りたいなと思いました。
- 今回は、①歯の状況把握、②フッ化物洗口の効果、③歯ブラシの使い方、④むし歯予防3個条について教えていただきました。①は、C0はまだむし歯じゃないこと、むし歯有病率が34歳～44歳で100%なこと、青森県はむし歯が多発していること、②では、小さい頃からフッ化物洗口やシーラント法(薬を入れて穴をなくす)をすることで、予防効果は大人まで続くこと、③では、ブラッシング、1回2分は最低やる、うがいをするときにはペットボトルのキャップぐらいの水でやる、できる人はうがいをせず吐き出すだけ、デンタルフロスをするべく使う、少し生えてきた歯は反対の方から角度を入れて磨くということ、④では、スポーツドリンクはちびちび飲んだら歯が一生溶け続ける、熱中症になったら「OS-1」を飲ませることを学ぶことができました。

山田先生から、綿棒タイプのプラークテスター(歯垢染色剤)をいただきました。「中学校に入る時期に、7番目の歯が生え始めてくるので、出ているかどうか確認してほしい」「生え始めた歯は、むし歯になりやすいので、特に気をつけて磨いてほしい」「染め出し剤を使用して、磨けているかどうか確認してほしい」とのことです。

1年生には全員に、2・3学年には希望者にお渡ししますので、必要な人は声をかけてください。

