スマイル

別海町立上春別中学校
平成２４年４月１３日（月）
保健室　（担当：服部）
NO. 2
ほけんだより　☆今号は裏面もありますよ!!

上春中の生徒はとても元気で、廊下で会えば「こんにちは♡」などのすてきな挨拶をしてくれます。（嬉しいなぁ♡）新年度がスタートして一週間が過ぎましたが、来室0人!! みんな緊張しながら生活しているのでは？ しかし、そろそろ疲れがでてくる頃かも…。日々の体調管理をしっかりしましょう。

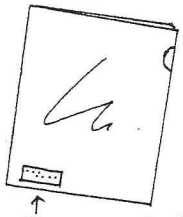
【歯科検診のお知らせ】

- 日　　時　　４月１９日（木）１０時４０分～
- 対 象 者　　全学年　※１年生から出席番号順に行います。
- 検診会場　　保健室

〈事前配布物〉「顎関節症における事前問診票」→１８日（水）しめ切り

西春別駅前歯科診療所
学校歯科医
土屋　正隆　氏 に
診ていただきます。

保健室往復ホルダー ⇨ 今日配布の問診票より使用します!!

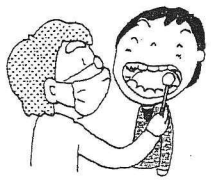


↑生徒氏名のシールあり。

☆半透明のA4版クリアホルダーを準備しました!!

個別に伝えたいもの（例えば、検診結果など）、または、回収したいもの（例えば問診票など）がある時に使用します。
長く使用したいと考えてますので大切にとりあつかってほしいです。

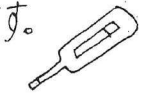
《検診当日は…》



①歯をしっかりみがいて登校しよう。
②自分の順番が来るまで静かに待っていよう。
③歯科医さんへの気持ちのいいあいさつを心がけよう。
④歯科医が話すことをよく聞こう。

●からだのぐあいが悪いとき

頭痛・腹痛・からだがだるい時など、熱を測ったり、ベットで休むことができます。

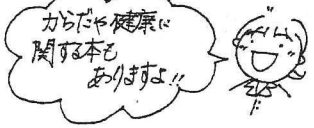


●ケガをしたとき

切傷・すり傷など、ケガの応急手当てをします。

●心配なこと、悩みがあるとき

自分であれこれ考えて不安になったり、誰かに話を聞いてもらいたい時など、声をかけてくださいね。



自分のことは自分でしっかり伝えよう

例えば…「昨夜（いつ）から頭（どこ）がズキズキ（どんなふうに）します。」など、

来室した際に話してください。
（案外 自分のことを伝えられない人…いるんですよ。）
上春中の生徒はどうかな？

（ほけんしつのつぶやき）

スマイル日記　1

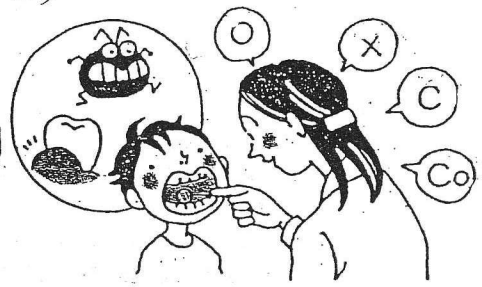
保健室で仕事をしていると、校内からいろいろな音が聞こえてきます。
一番多く聞こえるのは、廊下と階段をドタバタと走っている音です。部活動の時間じゃないのに…。そんなに焦（あせ）ってどこに行くのかな。あぁ、どこかで誰かがぶつからなければいいなぁ。

早寝早起き朝ごはん

上手に受けよう！歯科検診

用語①

数字1～8番は、永久歯（おとなの歯）で、アルファベットA・B・C・D・Eは、乳歯（こどもの歯）です。



用語②

○（マル）→治療した歯

×（バツ）→注意が必要な乳歯

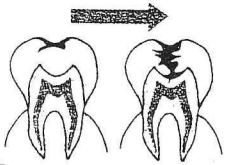
C（シー）→むし歯

CO（シーオー）→むし歯になりそうな歯

むし歯（は）

ミュータンスという細菌は、口の中の糖を分解して歯こうをつくります。その歯こうから酸が発生し、歯を溶かすことで起こります。歯こうがたまりやすい場所はむし歯ができやすいので、念入りにみがきましょう。

C0～C4までの段階があり、数値が大きいほどむし歯が進んでいます。

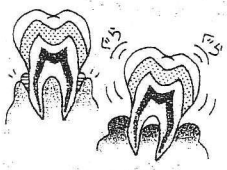


歯科検診では、むし歯の有無、歯肉やかみ合わせの状態などを調べます。

歯周病（ししゅうびょう）

歯と歯ぐきの間にたまった細菌によって、歯ぐきが炎症を起こしている状態です。進行すると骨が溶けてしまいます。むし歯と並んで歯を失う主な原因の一つです。

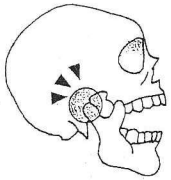
自分では気づかないうちに悪化しやすい病気です。予防のために、歯と歯ぐきの間も丁寧にみがく習慣をつけましょう。



顎関節症（がくかんせつしょう）

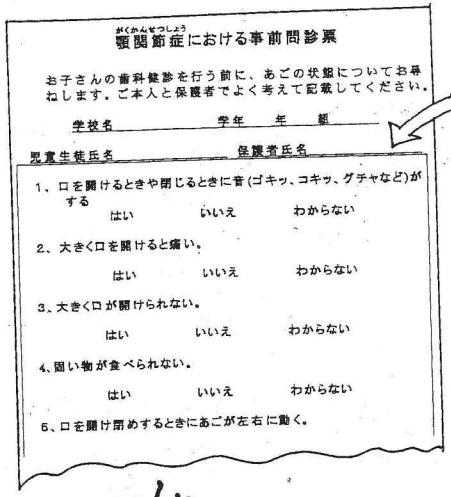
口を開けたり閉じたりするときに、ガリガリ、コキンという音がしたり、口を大きく開けることができなくなる病気です。

かみ合わせの悪さのほか、歯ぎしりやストレスなどが原因になることもあります。



歯列不正（しれつふせい）

歯並びやかみ合わせがよくない状態のことをいいます。むし歯になりやすかったり、日常生活に支障が出る場合もあるので、歯科で診てもらいましょう。



顎関節症（がくかんせつしょう）における事前問診票

お子さんの歯科健診を行う前に、あごの状態についてお尋ねします。ご本人と保護者でよく考えて記載してください。

学校名　　学年　年　組

児童生徒氏名　　保護者氏名

1、口を開けるときや閉じるときに音（ゴキッ、コキッ、グチャなど）がする
　はい　いいえ　わからない

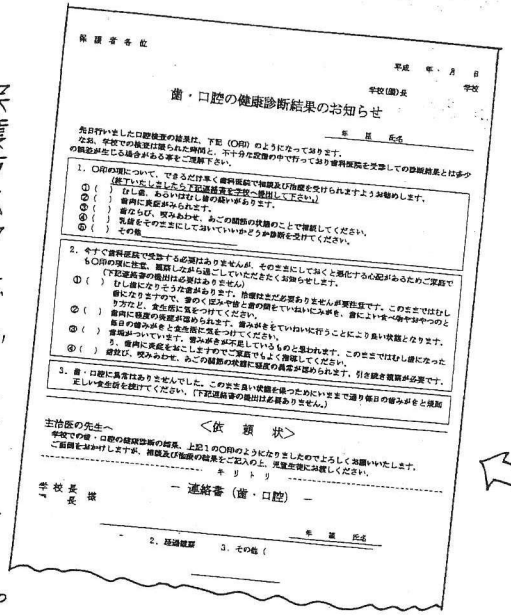
2、大きく口を開けると痛い。
　はい　いいえ　わからない

3、大きく口が開けられない。
　はい　いいえ　わからない

4、固い物が食べられない。
　はい　いいえ　わからない

5、口を開け閉めするときにあごが左右に動く。

保護者氏名を忘れずに記入して下さい。



保護者各位

平成　年　月　日

学校

学校(園)長

歯・口腔の健康診断結果のお知らせ

年　組　氏名

先日行いました口腔検査の結果は、下記（○印）のようになっております。
なお、学校での検査は限られた時間と、不十分な設備の中で行っており歯科医院を受診しての診断結果とは多少の誤差が生じる場合がある事をご理解下さい。

1、○印の項について、できるだけ早く歯科医院で相談及び治療を受けられますようお勧めします。
（終了いたしましたら下記連絡書を学校へ提出して下さい。）
①（　）むし歯、あるいはむし歯の疑いがあります。
②（　）歯肉に異症がみられます。
③（　）歯ならび、咬みあわせ、あごの関節の状態のことで相談してください。
④（　）乳歯をそのままにしておいていいかどうか診断を受けてください。
⑤（　）その他

2、今すぐ歯科医院で受診する必要はありませんが、そのままにしておくと悪化する心配があるためご家庭でも○印の項に注意、観察しながら過ごしていただきたくお知らせします。
（下記連絡書の提出は必要はありません）
①（　）むし歯になりそうな歯があります。治療はまだ必要ありませんが要注意です。このままではむし歯になりますので、歯のくぼみや歯と歯の間をていねいにみがき、歯によい食べ物やおやつのとり方など、食生活に気をつけてください。
②（　）歯肉に程度の後遺が認められます。歯みがきをていねいに行うことにより良い状態となります。毎日の歯みがきと食生活に気をつけてください。
③（　）歯垢がついています。歯みがきが不足しているものと思われます。このままではむし歯になったり、歯肉に異症をおこしますのでご家庭でもよく指導してください。
④（　）歯並び、咬みあわせ、あごの関節の状態に程度の異常が認められます。引き続き観察が必要です。

3、歯・口腔に異常はありませんでした。このまま良い状態を保つためにいままで通り毎日の歯みがきと規則正しい食生活を続けてください。（下記連絡書の提出は必要ありません。）

＜依　頼　状＞

主治医の先生へ
学校での歯・口腔の健康診断の結果、上記1の○印のようになりましたのでよろしくお願いいたします。
ご面倒をおかけしますが、補説及び治療の結果をご記入の上、児童生徒にお渡しください。

キリトリ

学校長様
　　長

－ 連絡書（歯・口腔）－

年　組　氏名

2、経過観察　3、その他（

歯科検診の結果は後日、この用紙（黄色）でお伝えします。

メ切 4/18（水）