



昨日、近畿地方で「木枯らし1号が吹いた」と発表がありました。昨年より4日早かったそうです。いつまでも暖かい日が続いていましたが、急に寒くなりましたね。寒暖差で体調を崩す人もいると思うので、服装で脱いだり着たりして調整するようにしましょう。秋から冬への季節の移り変わりを元気に楽しみたいですね。

### 学校歯科医 廣田先生からのメッセージ

学校歯科医の広田歯科クリニック・廣田です。今回は、毎年の歯科健診の結果について、気づいた事についてお話したいと思います。

みなさんは学校で歯科健診があったのを覚えていますよね？ 近年、むし歯は減る傾向で、それは喜ばしいのですが、歯肉炎のある生徒さんが多いように思います。

歯肉炎とは、歯肉(歯ぐき)が炎症を起こした状態です。歯ぐきが赤くなっていたり、腫れや出血があったりします。

歯肉炎の原因は、歯の周りに付いた細菌です。歯磨きをさぼっていたり、いつも同じところに磨き残しがあつたりすると、次第に歯ぐきが炎症をおこしてしまうかも知れませんよ。

解決方法は、まずは丁寧な歯磨きです。

みなさんの年齢での歯肉炎は軽度なことが多く、丁寧な歯磨きによって改善することがほとんどです。むし歯の予防も歯磨きが大切ですので、今一度、しっかり歯磨きすることを心がけて下さいね。



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。

### 3Stepで歯みがきチェック

**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

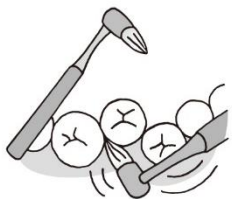
歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

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 オススメグッズ

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。

### あなたの口は大丈夫？ 歯周病チェックリスト

- 朝起きたとき口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯ぐきがときどき腫れる
- 歯ぐきが下がって、歯と歯の間に隙間ができています
- 歯がぐらぐらする

チェックが多い人は病院へ行きましょう。

### 保護者のみなさまへ

### 色の見え方 お困りではないですか？ 希望者に色覚検査を実施します



『先天性色覚異常』は男子の約5%(20人に1人)、女子の約0.2%(500人に1人)の割合にみられます。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれます。

本人には自覚のない場合が多く、児童生徒等が検査を受けるまで、保護者もそのことに気付いていない場合が少なくありません。治療方法はありませんが、授業を受けるに当たり、また職業・進路選択に当たり、自分自身の色の見え方を知っておくためにも大切な検査です。

現在、色の見え方を調べるための色覚検査は、学校の定期健康診断に含まれておりませんが、本校では学校医と相談した結果、色覚に特性のある児童生徒等に配慮した指導ができるよう、希望者を対象にした色覚の検査を実施します。検査の実施においては、プライバシーの保護に十分配慮し、検査の結果は保護者にお知らせいたします。なお、小学校の時に検査された場合、結果が変わることはありませんので、中学校で検査は必要ありません。

1年生は全員を対象に、希望調査書(水色)を既に配付していますので、下欄を提出していただく必要はありません。

2、3年生で希望される場合は、下記にご記入の上、学級担任にご提出ください(1年生の時に検査されていない方が対象です)。

きりとり

### 色覚検査の申込書

色覚の検査を希望します。

\_\_\_年 \_\_\_組 \_\_\_番 生徒名 \_\_\_\_\_

保護者名 \_\_\_\_\_