

7月のほけんだより

鹿本農業高等学校
生徒保健委員会
令和5年7月発行
作成：3A00・3F00
3H00

歯科検診の結果

治療の必要な人は夏休みなどを利用して必ず病院へ！！

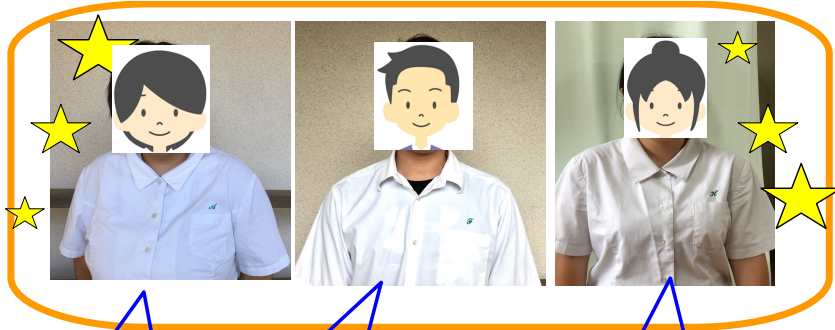
表：虫歯・歯肉に炎症のある人数とその割合



	3-A	3-F	3-H	2-A	2-F	2-H	1-A	1-F	1-H	合計
虫歯のある人	1人 7.1%	3人 15.7%	1人 20%	1人 9%	2人 11.7%	2人 20%	2人 15.3%	4人 14.2%	0人 0%	16人 12.6%
虫歯本数	13本			18本			13本			44本
歯肉の炎症	3人 21.4%	3人 15.7%	2人 40%	2人 18.1%	7人 41.1%	1人 10%	2人 15.3%	2人 7.1%	2人 20%	24人 18.9%

3年間、虫歯も歯肉の炎症も一度もなかった3年生にインタビューを行いました！

【質問項目】①日頃、お口の健康で気をつけていることは？ ②鹿本農高生へアドバイス！



3年A科 OO Oさん

- ①歯茎の中までしっかりと磨いてデンタルフロスで歯と歯の間の食べかすをきっちり取る。毎年歯医者に歯石を取りに行っています。
- ②毎日しっかり歯を磨くことがとても大切です！

3年F科 OO OOさん

- ①小中学校までは、フッ化物洗口を頑張っていました。今はとにかく毎日の歯磨きを意識しています。
- ②毎日歯磨きを続けることが大切です！

3年H科 OO OOさん

- ①歯磨きを毎日忘れずにやることです。また、強くみがきすぎないように気を付けています。
- ②毎日続けていたら、キレイは続きます！



スペシャリスト“Sさん”の

歯とお口のお悩み相談室



保健室の井上先生も驚くほどに、歯とお口の健康に力をそそぐ鹿本農高生。それがSさん。

「ぜひ、保健委員になろう！」の誘いは断られてしまいましたが、鹿本農高のみなさんのためならと、インタビューに答えてくれました。

うわさによると、Sさんは歯みがきに15分時間をかけていると聞きました。どうやったらそんなにみがけるんですか？



委員長



Sさん

私は、お風呂に入りながら歯みがきをしています。ゆっくりていねいにみがけるし、とてもおすすめですよ！

なるほど！でも、15分もみがけないよ～という人に、ココだけはおさえておいた方がいいという、歯みがきのポイントを教えてください。



委員長



Sさん

- ①一番奥の歯まで意識してみがくこと。
- ②歯ぐきの中までみがくような感覚でみがくこと。
- ③歯みがきの後に飲むものは水だけにします。キレイを保つため。

質問に答えていただきありがとうございます！それでは最後に鹿本農高生へ一言お願いします。



委員長



Sさん

これからの人生、1年に1回は歯医者に行くことをおすすめします。大人になってもおいしいものを食べられるように、毎日の歯みがきも忘れずにしましょう。

いかがでしたか？この夏、治療が必要な人は必ず受診し、そうでない人も自分の歯とお口の健康について考え、行動してみましょう。

実際に、お風呂で歯みがきをしたところ、いつも以上にしっかり歯みがきができてとてもスッキリしました！おススメです！



委員長