

今年度実施されました定期健康診断結果は、1学期三者懇談で配布します「健康の記録」でお知らせします。

また、受診や健康相談の必要な人は、6月上旬までに別途、通知しています。見つかったむし歯や病気などは、夏休みのうちに受診し、2学期良い状態でスタートできますようお願いします。

【歯科検診結果について】

要観察とは

歯 垢	歯面の1/3 以下に歯垢の付着を認める者で、ブラッシング指導を要すると判断されるもの。
歯 肉 炎	歯垢の付着があり、歯肉に炎症や軽い出血がみられ、定期的な観察が必要なもの。注意深いブラッシングを行うことで改善するもの。
不正咬合	歯列・咬合に軽度の乱れがみとめられるが、矯正治療を要するほどではなく、今後の状態を注意深く観察する必要のあるもの。
顎 関 節	開口時に時々関節雑音を感じられるもの、時々口が開けにくいと訴えるものなどについて、様子を見ながら経過観察とする。

夏休みには、**病気の治療・検査も!**

普段、部活動や塾で忙しく、病院へ行けない人も多いようです。この機会に**検査・治療を済ませてしまいましょう。**

どうして歯周病になるの？

本来、歯周組織には菌から自分たちを守る免疫があります。しかし、菌が歯周組織を攻撃する力が免疫力を超えると歯周病になってしまうのです。



大事なものはこれ!

- 規則正しい生活で免疫力を保つ
- = **歯周組織の防御力をUP**
- 菌みがきで口の中の清潔を保つ
- = **菌の攻撃力をDOWN**

豆知識

歯周病



口は体の入口です

歯周病 × 体の病気

口内には無数の菌がいます。この菌が歯周病で壊れた歯ぐきから血管に入り込んで、口の中以外の病気にも影響するという報告があります。中でも、糖尿病は研究が進んでいて、歯周病と深く関係することが明らかになってきています。

歯周病とタバコの危険なタッグ

歯周病 × タバコ

タバコを吸う人は、吸わない人より歯周病になりやすく、悪化させやすいと言われています。タバコの成分が歯ぐきの表面を硬くして初期症状の歯ぐきの腫れを隠し、発見をじゃまします。せっかく治療を始めても、治りが悪いというデータもあります。

6/5～6/8まで

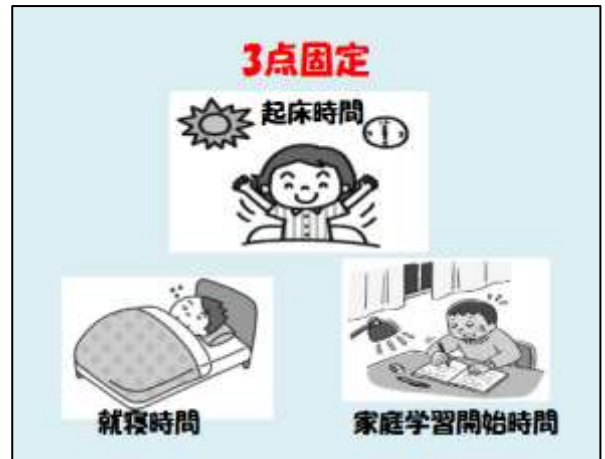
生活リズムチェックを実施しました。

睡眠時間の確保を目的に、右の図にある3点をそれぞれの生活実態に合わせて各自が決め、5日間実施しました。

【結果】就寝時間が固定している人

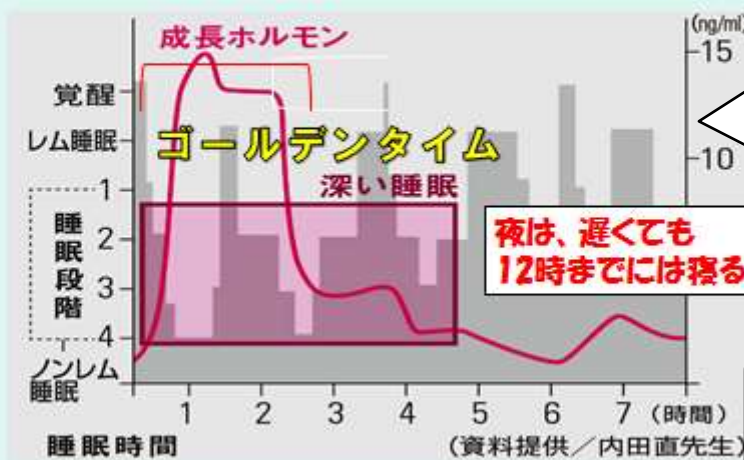
毎日の就寝時間が決まっている又は誤差 30 分以内の人

30.9% → 就寝時間を決めていない人が多くいることが分かりました。



クイズ 夜、寝る時間は、何時でもよい。 正解は、×です。
睡眠は、**ゴールデンタイム**に寝ることが大切です。

成長ホルモンは、深い眠りで分泌される



成長ホルモンは左のグラフのように、ノンレム睡眠の中でも**最も睡眠が深くなる入眠 3 時間頃まで**に分泌がピークになります。これが、**成長ホルモンをたっぷり分泌させるためのゴールデンタイム**です。



効率よく成長ホルモンを分泌させるためには「深い眠りにつきやすい時間帯に眠る」＝最も深いノンレム睡眠も出現しやすい夜の12時前には、遅くとも寝ましょう。

【睡眠の効果】

○体の成長を助ける

○骨や脳を发育させると同時に、昼間傷ついた筋肉や血管の修復をし、疲れをとり、けがや病気を治し、**からだと脳のメンテナンスをする**

○肌の組織を修復・再生し、**美肌を保つ**

○**肥満を予防する**

睡眠時間	肥満になりやすい人の割合
4 時間以下	7 3 %
5 時間程度	5 0 %
6 時間程度	2 3 %

★(7～9 時間睡眠の人との比較) アメリカ肥満学会

睡眠時間が少ないと肥満になる確率が最大で 73% アップ!

GO（歯周疾患要観察者）

適切な習慣を続けることで元の健康な状態に戻すことができます。

1. 歯ぐきのチェック

歯ぐきの状態は、鏡でチェックする習慣をつけましょう。

2. 歯垢を除去する

歯と歯ぐきの境目にみがき残しの歯垢が残っていると、歯ぐきに炎症がおきてしまいます。歯と歯ぐきの境目を特にていねいにみがき、歯と歯の間はデンタルフロスで清掃しましょう。デンタルフロスは、小学校低学年の子どもには操作が難しいので、保護者が行うことをおすすめします。高学年になって子どもが使う場合、適切に使用できているか見てあげましょう。

3. 生活習慣を見直す

体の抵抗力が低下すると炎症がおきやすくなるため、早寝早起きの習慣やバランスの良い食事なども意識しましょう。

GO) とは、歯肉に軽度の炎症症候が認められているが、歯石沈着は認められず、注意深いブラッシングを行うことによって炎症症候が消退するような歯肉の保有者をいう。

1 (定期的観察が必要) : 歯垢の付着があり、歯肉に炎症が認められるが歯石沈着は認められず定期的な観察が必要な者で、生活習慣の改善と注意深いブラッシング等の適切な保健指導を行うことによって炎症症候が消退する程度の歯肉炎を有する者。(GO—歯周疾患要観察者) **学校歯科医所見欄に「GO」と記入**
GO の基準

1. 歯肉に軽度の炎症症候が認められるが、健康な歯肉の部分も認められる者。
2. 歯垢の付着は認められるが、歯石の沈着は認められない者。
3. 歯の清掃指導を行い、注意深い歯磨きを続けて行うことによって炎症症候が消退するような歯肉炎を有する者。

2 (専門医 (歯科医師) による診断が必要) : 精密検査や診断・治療が必要な歯周疾患が認められる者で、歯石沈着を伴う歯肉炎の者、あるいは歯周炎、増殖性歯肉炎が疑われ、精密検査と処置を必要とする者。(G : 精密検査や診断・治療が必要な歯周疾患が認められる者) **学校歯科医所見欄に「G」と記入**

※歯

●顎関節に何らかの異常が認められる者で定期的観察が必要な者

開閉口時の顎の偏位

開閉時に痛みはないが軽度の顎関節部の異常を訴える。

1（定期的観察が必要）：開口時に下顎の変位が疑われるもの、時々関節雑音を感じられるもの、時々口が開けにくいと訴えるものなどについては様子を見ながら経過観察とする。

1：要観察

●軽度の歯列異常、不正咬合1（定期的観察が必要）：歯列・咬合に軽度の乱れがみとめられるが、矯正治療を要するほどでは

なく今後の状態を注意深く観察する必要のある者。

また矯正治療中の者

習癖と歯列・咬合との関係

観察が望ましい歯列・咬合（定期的観察が必要「1」の対象）

1：若干の付着

●歯面の1/3以下の沈着

●ブラッシング指導を要する者

③ 歯垢の状態

前歯部唇面で主に視診によって判断

0（ほとんど付着なし）：ほとんど歯垢の付着を認めない者。

1（若干の付着あり）：歯面の1/3以下に歯垢の付着を認める者で、ブラッシング指導を要すると判断される者。