

しかけんしん けっか  
**歯科検診の結果から...**

チェック  
**Check**



クエスチョン  
**Question**

歯科健康診断結果のお知らせ

学校名 福山市立常金中学校	年 組 学 級	名 前
この度の歯・口腔の健康診断の結果、次のことが分かりました。歯科医師に適切な処置及び指導を受けられるようおすすめます。 1) 治療が必要と考えられるむし歯があります。 2) 歯肉・歯周組織に再検査、又は、治療が必要と考えられます。 3) <b>歯並び・かみ合わせ・顎関節</b> について相談してください。 4) <b>要注意乳歯</b> があります。 5) 歯垢について相談してください。 6) <b>要観察歯</b> について相談してください。 7) その他( )について相談してください。		
1. 治療完了しました。 2. 経過観察します。 3. その他( )		
年 月 日	歯科医師	

※結果がわかりましたら、この「歯科健康診断結果のお知らせ」を学級担任に提出してください。

**Question!**

おたよりの  
この言葉、  
どんな意味かな?

- Q1 要注意歯「C」って何?
- Q2 「要注意乳歯」って何?
- Q3 「歯列・咬合」って何をみているの?

**ほげんだより**

定期健康診断の結果をお知らせします

**Check!**

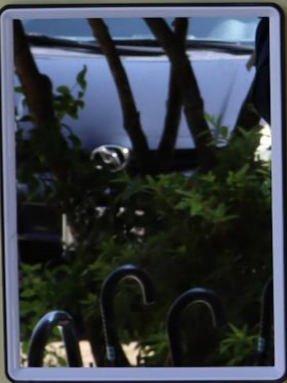
おたよりをもらったら、まずはここを確認。結果は?

- 所見あり
- 異常なし

**Check!**

あなたの歯ぐきは  
どちらに近い?  
鏡で見てみよう。

- ☑ 赤や紫に近い
  - ☑ 腫れてフヨフヨしている
  - ☑ 丸く厚みをもって膨らんでいる
- ☑ つまみゼンク
  - ☑ 引き締まっていて硬い
  - ☑ 歯と歯の間にしっかりと入り込んで三角形に見える



**歯の健康を維持するポイント**

① 歯垢を毎日しっかりと落とす  
② 歯垢が溜まると、歯の表面を酸で溶かして歯質を弱くし、虫歯や歯周病の原因になります。

③ 歯垢を落とすには、歯ブラシだけでなく、歯間ブラシやフロスも使ってください。

④ 歯垢が溜まると、歯の表面を酸で溶かして歯質を弱くし、虫歯や歯周病の原因になります。

⑤ 歯垢が溜まると、歯の表面を酸で溶かして歯質を弱くし、虫歯や歯周病の原因になります。

**むし歯や歯周病の原因は歯垢・歯石です**

歯垢は、食べかすや唾液が歯の表面に溜まり、細菌が繁殖してできるものです。

歯石は、歯垢が長時間付着すると、石灰化して硬くなるものです。

歯垢が溜まると、歯の表面を酸で溶かして歯質を弱くし、虫歯や歯周病の原因になります。

**歯垢は放っておくとどんどん取りにくくなります**

歯垢の状態	歯垢が溜まると	歯垢が溜まると
歯垢が薄く付着している状態	歯垢が薄く付着している状態	歯垢が薄く付着している状態
歯垢が少し溜まっている状態	歯垢が少し溜まっている状態	歯垢が少し溜まっている状態
歯垢が厚く溜まっている状態	歯垢が厚く溜まっている状態	歯垢が厚く溜まっている状態

歯垢が溜まると、歯の表面を酸で溶かして歯質を弱くし、虫歯や歯周病の原因になります。

**歯周病を口の中の病気で思っはけません**

歯周病は、口の中だけでなく、全身の健康にも影響を及ぼす病気です。

歯周病にかかると、歯がぐらぐらしたり、抜けたりすることがあります。

歯周病は、口の中の病気で思っはけません。

**口臭が気になったら予防しましょう**

口臭は、口の中の細菌が繁殖して発生します。

口臭が気になったら、歯垢をしっかりと落とすことが大切です。

口臭が気になったら、歯垢をしっかりと落とすことが大切です。

**食べるために「かむ」ではありません**

かむことは、歯の健康を維持するために大切なことです。

かむことで、歯の表面を強くし、歯垢の付着を防ぐことができます。

かむことは、歯の健康を維持するために大切なことです。



6月1日～6月10日までの10日間限定体験コーナー

Q. 歯をみがくときの力はどれくらいがいいのかな？

- ① 50グラム
- ② 150グラム
- ③ 350グラム



終わったら  
ハブラシをケースの中に  
戻してください!!

はかりを使って実際に試してみよう!!

正解はめくってください↓

正解は…

②150グラム程度の力加減

何度か はかりで試して力加減を覚えよう!!

みがく時は1本ずつ小刻みにみがくと◎

①50グラム…力が弱すぎると歯についた歯垢がとりきれないかも。

③350グラム…力が強いと歯肉を痛める原因になってしまいます。

全校で取り組みます!!  
 詳細は6月の食育だよりに掲載します。

農林水産省 後援! 夏休みの自由研究に! クラブみんなの目標に! 雑誌などに取材されるチャンス!

第9回 オレンジページ × Ajinomoto

# ジュニア料理選手権

最終審査+表彰式はオンライン開催

国内最大級の学生向け料理コンテスト 2019年の応募数約8000件

テーマ「がんばる人のチカラになるごはん」

締切 9月13日(月) 消印有効 9月13日(月) 23:59

**オリジナルレシピ部門** 自分で考え、作った料理レシピを募集します。料理のエピソード、レシピのポイントもご記入ください。

部門	●中学生の部	●高校生の部
賞品	グランプリ(各部より1作品) オレンジページ-味の素(株)商品詰め合わせ、金券3万円分 優秀賞 味の素(株)「贈り巻」賞、オレンジページ賞、特別審査員賞(各賞で、中学生・高校生部門より作品ずつ) オレンジページ-味の素(株)商品詰め合わせ 特別学校賞 学校で表彰する賞です。応募数や先生の指導力、学校生のレシピのクオリティなど総合的に審査し、最優秀賞を授与いたします。	準グランプリ(各部より2作品) オレンジページ-味の素(株)商品詰め合わせ、金券1万円分 味の素グループ賞 全応募作品の中から、最も「グランプリ」準グランプリ、優秀賞には及ばなかったものの、審査員に高い評価を得た優秀な作品に、味の素グループ賞を贈ります!



**初心者向け トライアル部門**

オレンジページnetの「オレンジページのレシピに挑戦!」では、料理の基礎知識を学びながら、作る楽しさを体験できる8つのレシピを、3つのパートに分けてご紹介しています。そのページの中から1点以上料理を選び、自分で作った料理を、写真に撮って応募ください。アレンジも大歓迎です!

**参加賞** 応募者全員に参加賞贈呈! 2019年は特製クリアファイルでした。

**勝ち組版**

「勝ち組」はトップアスリートのサポートから生まれた、アミノ酸のはたらきで美しく手軽に摂取できる「食卓」に「健康」のこと、必要な栄養素を必要なタイミングで摂れるので、からだの調子が上がります。「食卓」では、5つの編(主食、主菜、汁物、副菜、牛乳・乳製品)がそろった、栄養バランスがよい食事になります。「たんぱく質」「野菜」「汁物」の3つのポイントを押さずれば「食卓」でも簡単に「勝ち組」を実現できます! 「なかでも汁物」は、材料を工夫することでたんぱく質と野菜がたっぷり摂れる、おすすめメニューです。

株式会社オレンジページ  
 コラボ推進部(第9回ジュニア料理選手権)担当  
 ☎03-3436-8417(月~金曜10:00~18:00 土日を除く)

# 一生を共に歩む 自分の歯



- 8020運動を進めよう (80歳になっても、20本の歯を保とう)
- 一生自分の歯で食べよう
- 歯みがきで心と体を健やかに

歯と口の健康週間 令和3年6月4日~10日

主催:厚生労働省・文部科学省・日本歯科医師会・都道府県歯科医師会・日本学校歯科医師会  
 後援:日本歯工工業会・全日本ブラシ工業協同組合・日本歯科衛生士会

今年もやります!  
 ミニ保健~歯科編~実施について

- ねらい
  - ①中学生になると歯周病が増加する。また歯科検診の結果、むし歯のある生徒は少ないが、2年生以上の(複数年度)3年生はGO(歯肉に軽度の炎症がある)生徒が多い。このことから歯周病の改善を図る。
  - ②歯の健康の重要性を知らせ、歯科衛生士としての意識を高める。
  - ③口腔の衛生に関する自己の生活上の課題の改善に向けて取り組むことの意義を理解し、必要な知識や行動の仕方を知らせる。
- 日時
  - 1年生~6月 4日(金) 14:40~
  - 2年生~6月 7日(月) 15:40~
  - 3年生~6月 10日(木) 15:40~
  - ※観望なし10分早く開始(7日は3年生実力テストのため、観望あり、観望なし)
  - 4日 5時間終了 14:25 14:30~14:40(OH)
  - 7日~10日 4時間終了 15:25 15:30~15:40(OH)
- 場所 各教室
- ミニ保健指導内容
  - 1年生~上手な歯みがき方
  - 2年生~むし歯以外の歯の役割
  - 3年生~歯肉炎や歯周病を予防するため
- お問い
  - ミニ保健当日は歯ブラシのコップを忘れず持ってきてください