



体育祭も終わり、勉強に気合が入っている日々を過ごしていることと思います。

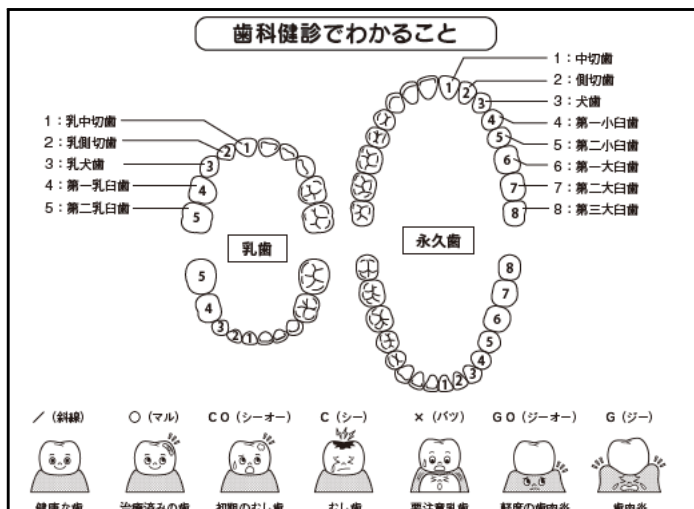
学校医等による定期健康診断は、耳鼻科検診(6/8)、歯科健診(6/15)を残すのみとなりました。すでに、検診を受けて指摘された場合は、生徒本人をとおして保護者に通知をさせていただきました。通知を受け取った生徒は、保護者と相談をして、早めの受診等をお勧めします。

《歯と口の健康を調べる 歯科健診》

学校で定期的に行っている歯科健診では、むし歯の有無や、歯肉の状態、かみ合わせに異常がないかなどを調べています。歯科医の先生の言葉をよく聞くと、みなさんの歯の1本1本の健康状態がよくわかります。CO（むし歯になりそうな歯）、GO（軽度の歯肉炎）は食習慣を見直して、丁寧に歯を磨くことで改善できます。

しかし、C（むし歯）やG（歯肉炎）は治療が必要なので、歯科医院を受診しましょう。

歯科健診では、「1 C（シー）」、2 斜線、3 ×（バツ）」などの言葉が聞こえてきますが、これは歯の位置と、その歯や歯肉の状態を1本ずつ確認している作業になります。「CO（シーオー）」や「GO（ジーオー）」と聞こえてきたら要注意です。「C（シー）」や「G（ジー）」は治療が必要です。



これから歯科健診(6/15)がある、1年生と2年生4クラスの生徒は、学校歯科医の先生が記録者へ伝えている言葉を聞いてみましょう。自分の歯がどのような状態であるかわかります。

例えば「左上7から右上7まで斜線（／）」ということは、上の永久歯が14本生えているという意味です。

「左上7がO」は左上の前から数えて7番目の永久歯が治療済みという意味です。

「右下6がCO」は、右下の前から数えて6番目の永久歯が、むし歯になりそうな歯だから、ブラッシングを念入りにしてくださいという意味です。

「左下7がC」は、左下の前から数えて7番目の歯がむし歯なので、早く治療しましょうという意味です。

矯正をしている人は「右上4が三角（△）、左上4が三角（△）」といわれることもあるでしょう。矯正治療のため前から数えて左右上の4番目の歯を抜いてあるという意味です。

自分の歯の状態を知るために、ぜひ歯科校医さんの言葉を聞いてみてください。



〈善積学校歯科医師による歯科健診の様子4/26〉

間食と歯は“あぶない関係”??

私たちが普段、ものを食べたり飲んだりしたとき、歯や口の中ではどのようなことが起こるのでしょうか。簡単に見ていきましょう。



食事や間食をとると、歯垢（プラーク）が出す酸によって口の中が酸性になり、pH5.5以下になると歯の表面からカルシウムなどのミネラルが溶け出します（「脱灰」といいます）。しかし、しばらくすると唾液による中和作用や歯の表面を洗い流す作用が働くことで、ミネラルが再び始めます（「再石灰化」といいます）。つまり、食べる回数が増えるほど、歯の表面からミネラルが溶け出す回数と時間も増え、むし歯につながりやすくなるのです。

脱灰を抑える（間食の回数を減らす、歯みがきで歯垢を落とす）ことや再石灰化を促す（歯みがき剤、キシリトールの活用など）ことを念頭に、むし歯の予防、歯と口のケアに努めることが大切です。



「万全」で臨む! 熱中症対策の必須事項

1 環境・気象条件を把握



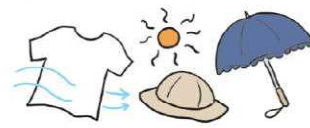
気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分＋塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

