

# ほけんだより

大徳中学校 2024.06 NO.3



6月、大徳中学校では、歯科検診が行われます。大徳中学校の「歯と口の健康」の課題は、

- ① むし歯のある生徒の割合が、金沢市の平均よりやや多い
- ② 健診後の受診率がなかなか80%に届かない
- ③ 歯科検診では、毎年「歯磨きに課題がある生徒が多い!」と指摘を受けている

といったことがあります。歯と口の健康は、私たちの体や心へ幅広い影響があると分かっています。一生使う大切な「歯と口の健康」、今回は、特に意識して大切にしてもらえとうれしいです

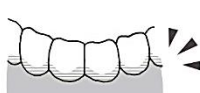
## ◆ 日々の歯磨きについて

技① 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす!

やつけ隊  
秘伝のコツ



歯と歯の間



歯と歯ぐきの境目

- ♥ みがき残しが多い場所を丁寧に
- ♥ 歯ブラシはこきざみに動かす
- ♥ 歯ぐきは45度の角度で当てる



奥歯がかみ合う場所

技② 定期的にプロにも診てもらおう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



## ◆ 歯科検診について

5日(水)午前 3の1、2の3~5

6日(木)午後 2の1~2

12日(水)午前 3の2~5

13日(木)午後 1の1~3

20日(木)午後 1の4~6



つまり  
木曜日の検診は、午後です。  
昼休みに  
歯磨きが  
できる準備を  
してきて  
ください  
ね



歯科検診については、検診を受けた人全員に「お知らせ」を配付します。「お知らせ」をもらったら、お家でしっかり記載内容を確認しましょう。

- 「受診のおすすめ」の欄に○がある場合 → できるだけ早急に病院へ行ってください。
- 「経過観察」の欄に○がある場合 → 家庭で相談して受診するかどうか判断してください。  
ただし、COやGOに○がある場合は、受診をおすすめします。

これ、訳せるかな?

“An ounce of prevention is worth a pound of cure.”

これは、英語のことわざ。直訳すると「1オンス(約28g)の予防は、1ポンド(約450g)の治療に値する」です。つまり「百の治療より1の予防」「予防は治療に勝る」というような意味になります。

歯医者さんも定期的に受診する習慣をつけておくと、丁寧なケアができるし、むし歯などの病気も早期に発見できます。今特に問題がなくても、年に1~数回受診するのがオススメです。

