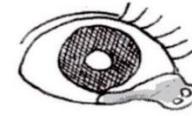


ほけんだより

伊丹市立南中学校
保健室
2019年7月12日

裏面(歯科のこと)
も、見てください!



こんなときは
目のSOSです

『視力検査結果』と『歯科健診結果』のお知らせを配布しました!

視力検査については、

裸眼視力については片眼でもB「0.7可」C「0.3可」D「0.3未満」がある生徒に、

矯正視力については片眼でもC「0.3可」D「0.3未満」がある人に通知しています。

全校生の45.4%、約半分に近い人が、視力が十分でない状況にあります。

みなさんは、黒板の字が不自由なく見えていますか? 無意識のうちに、目を細めて、「見えている」と思っているかもしれません。

メガネやコンタクトレンズを使っている人は、現在使用しているものであっているか、眼科でチェックしてもらいましょう。

- A (1.0可)
- B (0.7可)
- C (0.3可)
- D (0.3未満)

- ◆黒板に書いてある文字が、はっきり見えない。
- ◆教科書の文字がぼやけて読みにくい。
- ◆少しはなれると、テレビの文字が見えない。

春の視力検査で、ぎりぎりAだった人や「目のSOS」サインの出ている人は、眼科(目のお医者さん)で、くわしく調べてもらいましょう。

こんなふうになっているんだ!!

見るしくみ



角膜
眼球のいちばん外側の真ん中にある透明な膜。

網膜
眼球の内側の膜。「見る」ために必要な神経や細胞があります。

瞳孔
黒目の真ん中の黒い部分。光を通す穴になっています。

虹彩
黒目の中で、まわりの茶色っぽい部分。

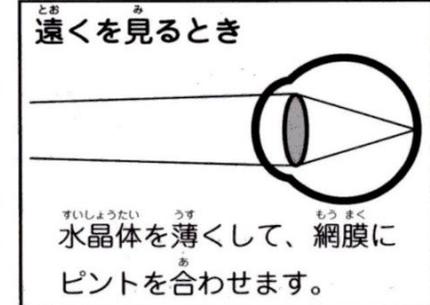
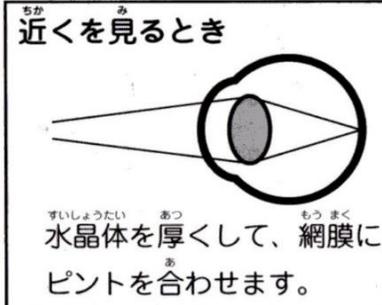
水晶体
光を集めるレンズの役目をしています。

毛様体
水晶体の厚さを調節しています。

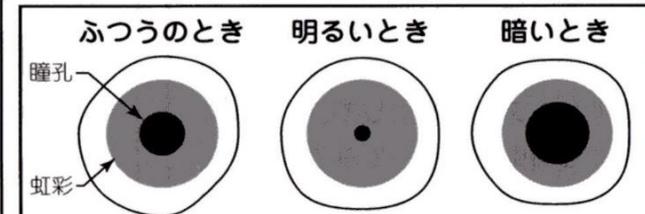
視神経
網膜に映し出された情報を脳に送ります。

変化しながら見えています

水晶体の厚さは、見ているものとの距離で変化します



瞳孔の大きさは、明るさで変化します



瞳孔を大きくしたり、小さくしたりして、取り込む光の量を調節しています。

歯科健診について、歯科健診結果のお知らせを配布した人の内訳を見ると、「歯垢」と「歯肉」の状態について配布している人が目立ちました。学年が上がるにつれて増えています。(右グラフ参照)

歯周病(歯肉炎・歯周炎)の原因は、**歯垢**です。歯と歯肉の境目の歯垢を**歯みがき**でしっかり取り除きましょう!!

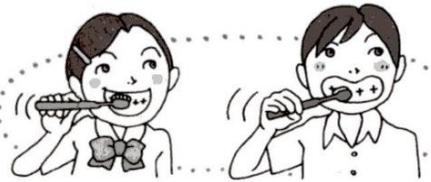
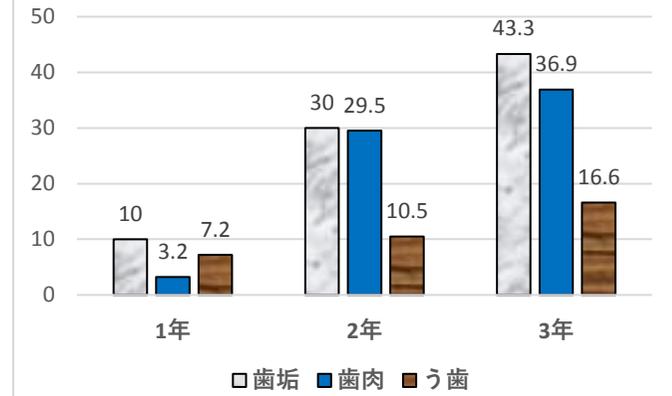
初期のむし歯や軽い歯肉炎であれば、正しく丁寧な歯みがきで改善できます。

改善が見られない場合は、歯科医を受診してください。定期的に歯科医を受診して歯垢を取ってもらったり、ブラッシング指導を受けたりすることも大切です。

今回「歯科健診の結果」のプリントをもらった人も、もらっていない人も、

毎日のていねいな歯みがきで、むし歯予防! 歯周病予防! をして下さい。

歯科健診結果通知者の内訳 (%)



将来もずっと健康な歯でいるために

知っておこう その①

歯を失くす原因 1位は歯周病

大人が歯を失くす原因の3割がむし歯。歯周病はそれを超える4割。歯周病は10代にも増えています。

歯周病の原因は?

歯垢の中には歯周病菌がいます。酸素が嫌いな歯周病菌は、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきを攻撃して炎症を起こします。これが歯周病。

進んでいくと、歯と歯ぐきの間の溝(歯周ポケット)はどんどん深くなります。

歯周ポケットが5mmだと、28本分で、なんと面積は手のひらと同じ!

健康な歯ぐき



ピンク色でひきしまっている

歯周病かも



歯ぐきが腫れて歯周ポケットができています

最後には、歯を支える骨まで溶けてしまいます。

知っておこう その②

将来を変える歯みがき!

歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態。

歯を支える骨が溶け始めると「歯周炎」



歯肉炎は歯みがきで治ることも

① ななめ45度に歯ブラシを当てる



② 鉛筆の持ち方で力を入れすぎない



手の爪を歯に見立ててみがいてみよう。痛くない程度がベスト



みがき残しをチェック

知っておこう その③

歯が欠けた! 抜けた!

歯が欠けた

口の中に出血があったら、圧迫止血しましょう。歯のかけらを保存液につけて持参し、歯医者さんへ。もとに戻せることがあります。

接着剤でつけたたりするのは、絶対ダメ!



歯が根っこごと折れた

もとに戻せる可能性もあります。大事なものは、歯の根っこを守ることと乾燥させないこと。そのためにはいけないのは

- ✕ 洗わない
- ✕ 歯の根っこを触らない
- ✕ ティッシュなどでくるまない



抜けた歯は保存液か牛乳につけて、歯医者さんへ。