



2026.6

鳥越中保健室

5月は修学旅行・遠足など大きなイベントがありましたね。私は、1年生遠足に参加して皆さんと歩いたり、カレー作りをしたり、たくさんお話ができてとても楽しかったです！さて、6月は寒暖差が激しく、また梅雨になるので湿度も高くなります。体が環境についていけず、疲れやすく体調も崩しやすい時期です。規則正しい生活を心掛けて、6月も元気に過ごしましょう♪



6月の健康目標

歯を大切にしよう



～5月18日歯科健診結果～

むし歯があった人(c)・・・9人

むし歯一歩手前の人(co)・・・11人

歯列・咬合で要受診の人・・・3名 でした！

その他軽度歯列・咬合異常や歯石付着などで経過観察となった人がいました。

悪化するとむし歯や歯周病になる歯があります。丁寧な歯磨きをしてください。1度受診をして、悪くならないように治療してください。

できるだけ早く受診した方がよい歯があります。

永久歯はずっと使っていく歯です。受診をして、治療し、健康な歯で過ごしましょう。

健康診断（歯科）結果のお知らせ

健康診断（歯科）の結果、下記の○印のとおりでしたのでお知らせいたします。

○	健康診断の時には特に問題は見つかりませんでした。これからもこの状態を保つために歯みがきや食生活に注意すると共に、定期的にかかりつけ歯科医のチェックを受け、歯・口の健康づくりに心がけましょう。
---	---

下記の○印のことについて注意がありましたので、かかりつけ歯科医にて継続的な指導・管理を受けることをお勧めします。

経過観察	要観察歯 (C0)	むし歯の一歩手前の状態の歯があります。ていねいに歯みがきをしましょう。
	歯列・咬合軽度異常	歯ならびの状態・かみ合わせの状態に軽度の異常があり、定期的な観察が必要です。
	顎関節軽度異常	
	歯垢付着	歯の表面に細菌のかたまりであるプラーク(歯垢)が多少付着しています。ていねいに歯みがきをしましょう。
	歯肉炎症軽度(00)	歯肉に軽度の炎症があり、定期的な観察が必要です。ていねいに歯みがきをする事で消失すると思われます。

下記の○印のことについて、できるだけ早く歯科治療や相談を受け、受診報告書を学校へ提出してください。

受診の要	う歯(むし歯)	永久歯	むし歯は一度かかると、専門医の治療を受けない限り、絶対になおらない病気です。適切な治療を受けて、なおたら再発しないように食後はていねいに歯みがきをしましょう。
	乳歯		
	要注意乳歯		乳歯(子どもの歯)から永久歯(大人の歯)にはかわる時期に、永久歯の出る場所にまだ乳歯が残っていると、永久歯が出るのにじやまになり歯並びが悪くなる可能性があります。
	歯列・咬合		歯並びの悪いもの、かみ合わせの悪いもの等があります。専門医とご相談ください。すでに受診済の場合や、ご家庭で経過観察中の場合はその旨ご連絡ください。
	顎関節の異常		
	歯垢付着(歯石)		歯垢をそのまま放っておくと硬く変質し、歯の表面に付いてしまいます。それが歯石です。歯垢や歯石が付いていると歯周病の原因となりますので、早めに専門医で除去してもらいましょう。
	歯肉炎		歯をとりまわっている歯肉(歯ぐき)が炎症を起こす病気、歯の汚れや歯石の刺激、または全身の病気の影響や歯ブラシの使い方が適切でないとき等により起こります。歯肉が赤くはれて痛み、化膿してしまうことがあります。
	その他		

<保健委員会活動>

6月8日～12日に歯磨きカレンダーを実施します。朝・昼・夜に歯磨きをしたらカレンダーに○をつけます。歯科検診の時のように、歯ブラシを持ってきてください。

5月18日の歯科検診で歯がきれいだった人に保健委員がインタビューして、内容を新聞にしました。裏面に掲載してあるので、ぜひ読んでください♪



お知らせをもらった人は早めに受診をお願いします。受診後、お知らせ用紙を学校まで提出よろしくお願いします。

