

ほけんだより



歯科検診の結果

千歳北陽高校 保健室

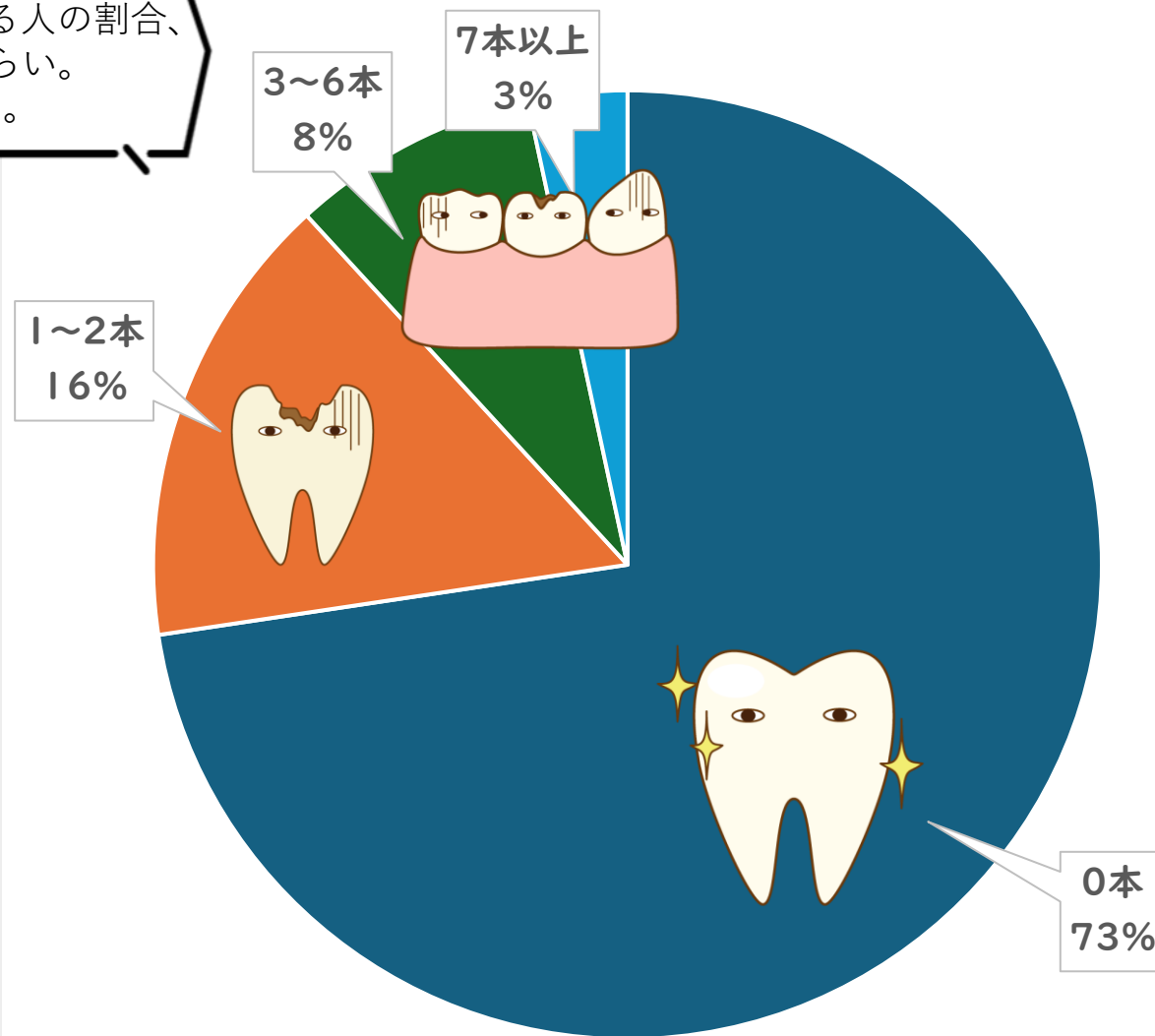
令和8年6月19日（金）発行

No. 9

むし歯の本数

- むし歯が1本でもあれば、歯医者へ行ってください。
- むし歯は、すり傷や切り傷と違って、時間がたっても治りません。(悪化します)

むし歯が1本でもある人の割合、
全国平均は14%くらい。
千歳北陽は27%…。

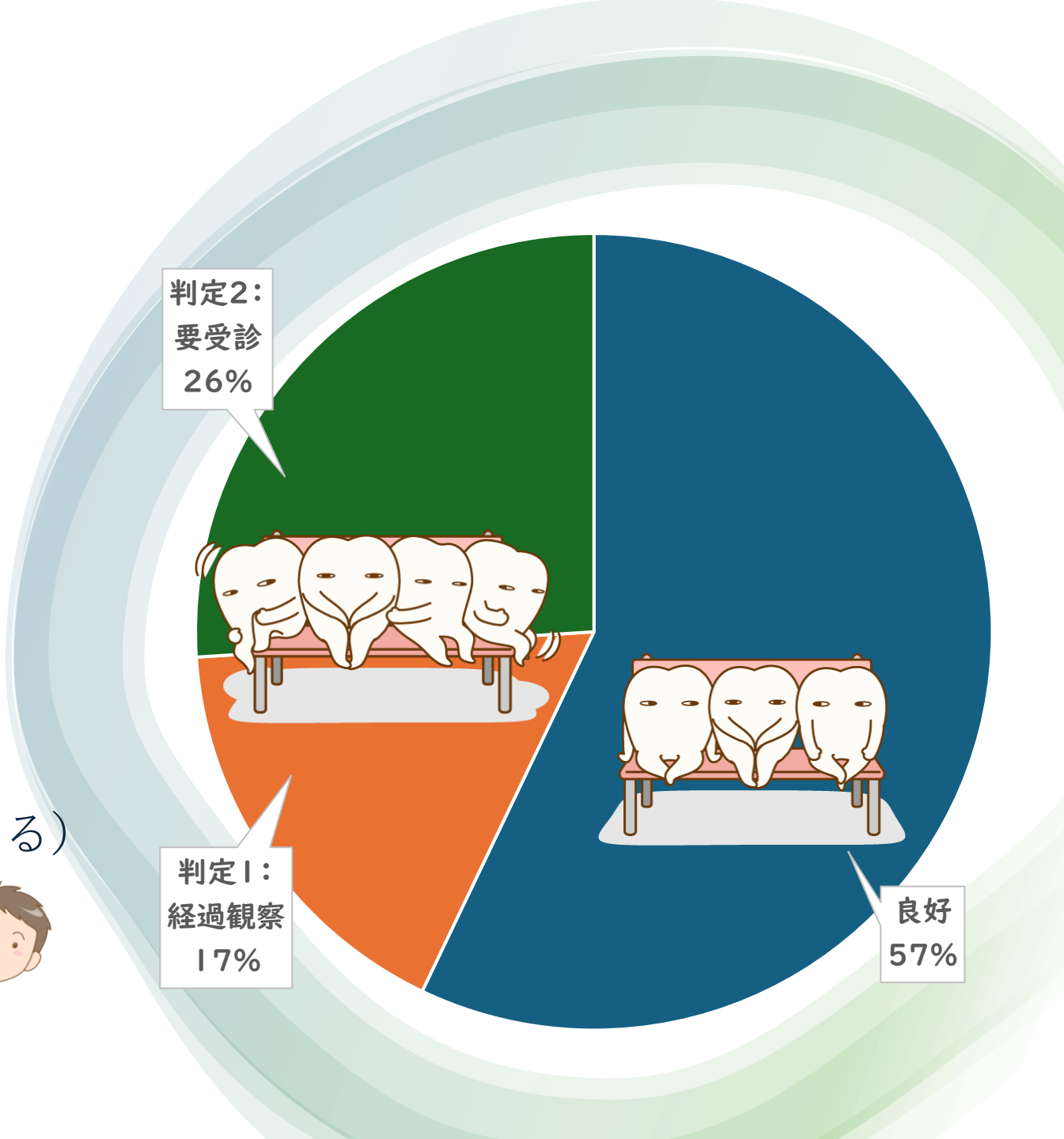
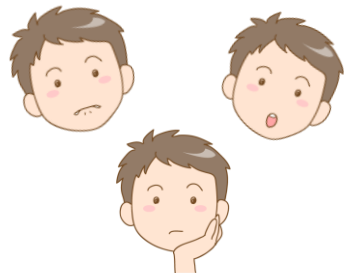


歯並びの状態

- 顎の大きさや、歯の生え替わるタイミング（乳歯がまだあるなど）、歯が生える方向で歯がきれいに並ばないことがあります。
- 他にも、個人の「日々のクセ」が歯並びに影響することがあります。

< 歯並びに影響する日々のクセ >

- 口呼吸をしている（口がいつも開いている）
- 唇をかむクセがある
- 片側だけで噛んで食べている
- よく頬杖をついている



学校歯科検診「歯列・咬合」判定について

経過観察 (判定1)

「今はまだ大きな問題はないけれど、気をつけて見ていこうね」

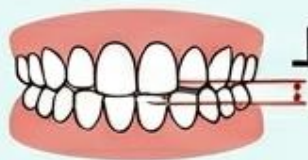
(1) 叢生 (そうせい)



1-2本の重なり

歯ブラシが届きにくい

(2) 上顎前突



上の前歯が少し前が出る

⚠️ 口が閉じにくいことがある



(3) 反対咬合



下の歯が少し前が出る (1-2本)

⚠️ 噛み合わせのバランスが崩れる

要受診 / 要精検 (判定2)

「お口の機能にトラブルが起きそう。早めに歯医者さんで見てもらおう！」

(1) 叢生



歯の幅の1/4以上

(2) 上顎前突



⚠️ 転倒時に怪我をしやすい。

(3) 反対咬合



3本以上連続

(4) 開咬



⚠️ 頬類が噛み切れない、発音が漏れる。

(5) 正中離開



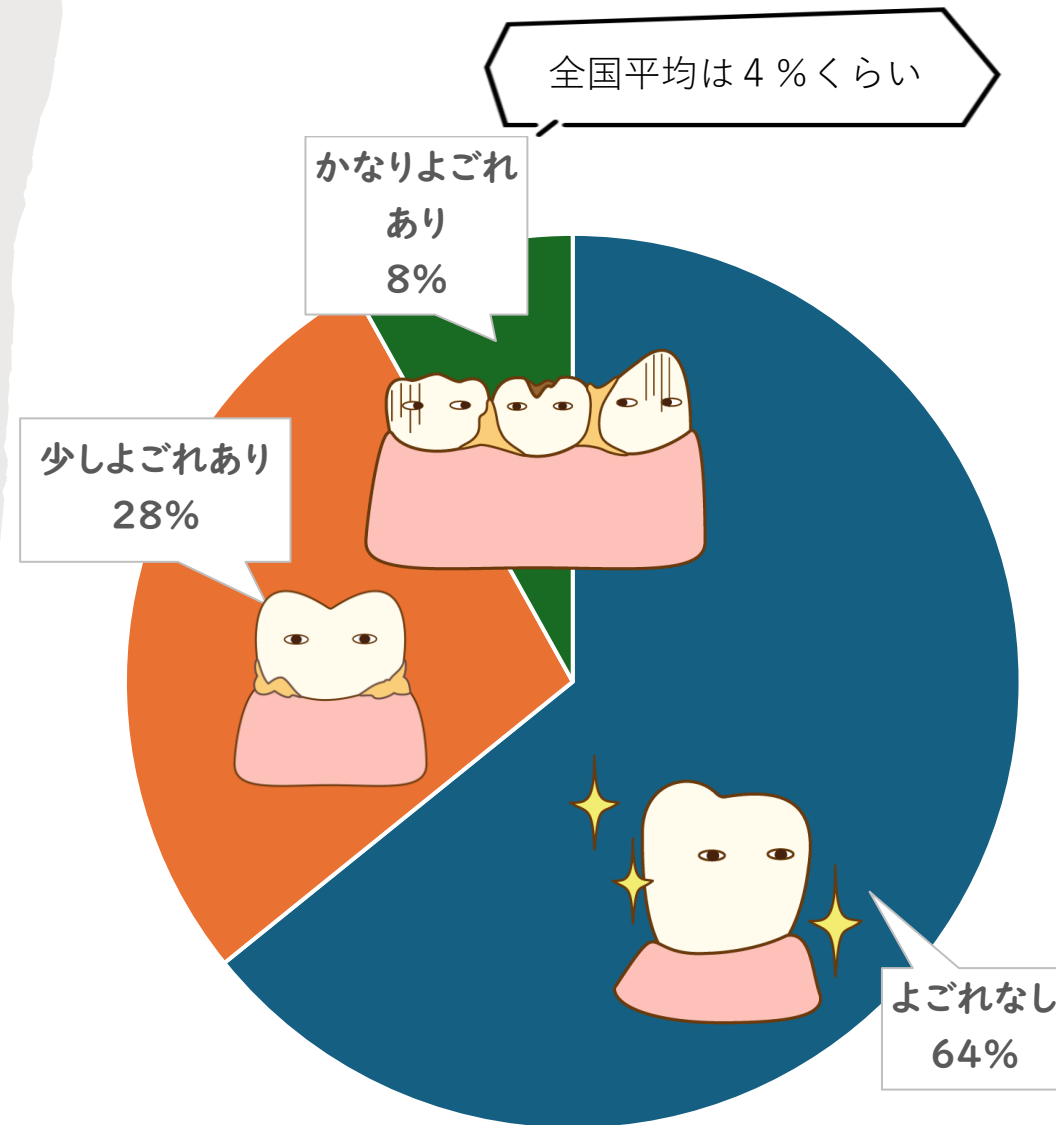
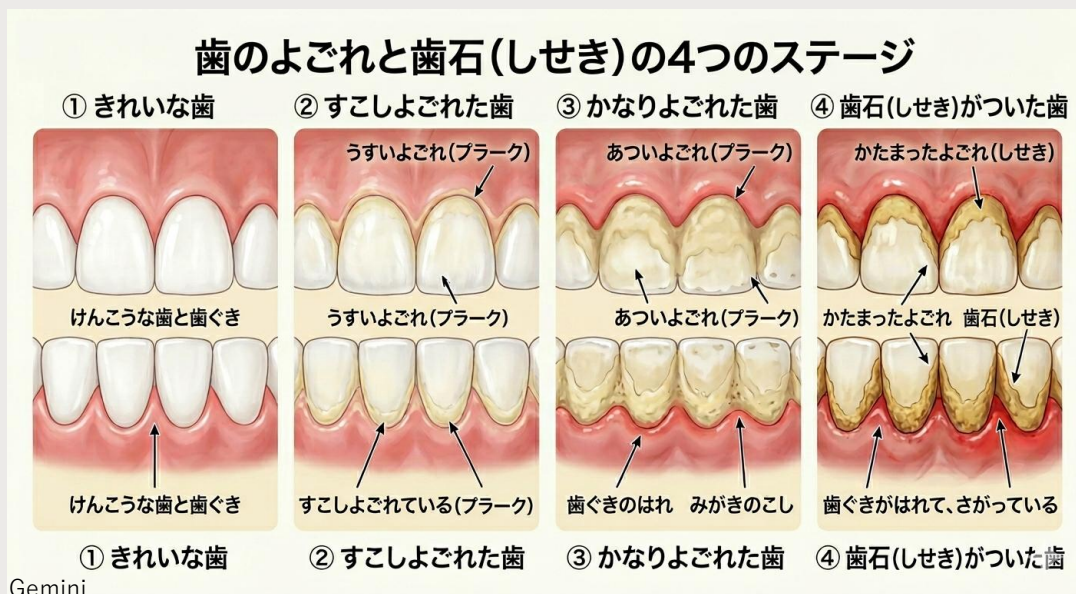
6mm以上

判定2 (要受診) = すぐ矯正、ではない。お口の機能を守るための詳しい検査を！



歯みがきの状態

- 歯垢(しこう)の状態は、歯みがきができていのかどうかで決まります。
- 要受診の人は、歯垢が固まり歯石になってしまっているのです、歯医者で取ってもらう必要があります。(歯みがきではもう取れません。)



自分の歯と比べてみて!!

歯周病を防ぐ！毎日の正しい歯みがき&デンタルケア・ガイド

歯周病の原因となるプラークを効果的に除去するための、具体的な歯ブラシとフロスの使い方を解説する。

歯ブラシの使い分けテクニック



歯と歯茎の境目は「45度」

毛先を45度の角度で当て、軽く小刻みに振るわせてプラークを除去します。



でこぼこした部分は「縦に当てる」

歯並びが重なっている場所は、ブラシを縦方向に入れて細かく磨きます。



「つま先」と「かかと」を使い分ける

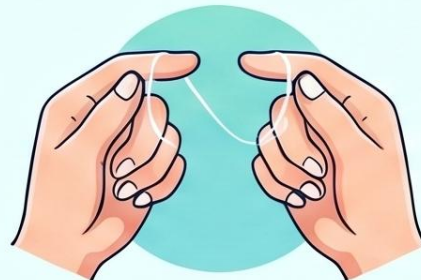
ブラシの先端を「つま先」、後ろ側を「かかと」と呼び、部位で使い分けます。

磨きにくい場所とフロスケア



前歯の裏側は「ブラシを立てる」

上下の前歯の裏は、ブラシを立てて「つま先」や「かかと」で描き出します。



フロスは「中指」に巻いて固定

両手の中指に巻き、使う位置を少しずつずらして常に清潔な部分で清掃します。



1~2週間の継続で炎症が改善

多少の出血があっても、汚れが落ちれば歯茎の腫れは徐々に収まります。

受診が必要な人へ封筒を渡しました。



むし歯が1本でもある人

- 今すぐ治療を始めてください。

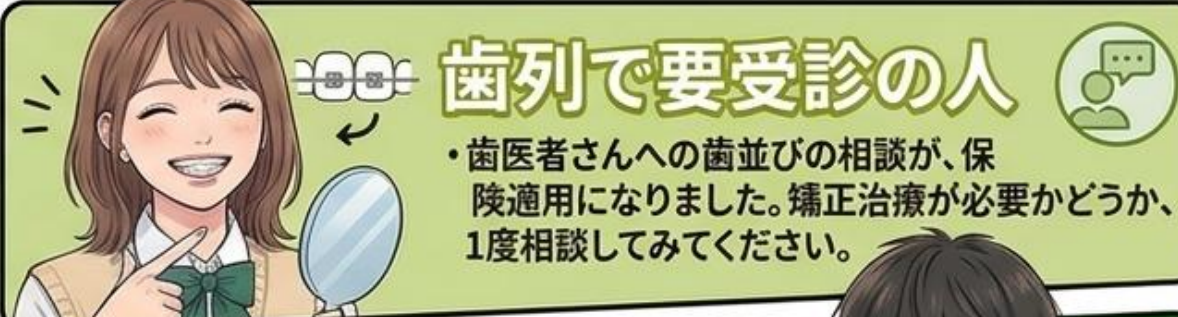
Illustration of a girl with a cavity, dental tools, and icons for toothpaste, a scaler, and a filling.



顎関節で要受診の人

- 歯科検診の時に、口があまり開かなかったり、顎がカクカクしたり、痛かったりした人です。

Illustration of a boy with jaw pain, holding his face and a phone. Includes sound effects 'カクカク'.



歯列で要受診の人

- 歯医者さんへの歯並びの相談が、保険適用になりました。矯正治療が必要かどうか、1度相談してみてください。

Illustration of a girl with a smile, dental icons, and a speech bubble icon.



歯垢で要受診の人

- 歯みがきが十分にできていないことが続いたことで、歯石が付いています。歯医者さんでとってもらってください。

Illustration of a boy with plaque, a dental scaler, and a close-up of teeth with plaque.



歯肉で要受診の人

- 歯肉炎が進んでいます。歯周病の疑いや、今後歯周病になる可能性があるため、歯医者さんで治療をしてください。

Illustration of a boy with gum inflammation, a clipboard labeled 'gum health', and a close-up of bleeding gums.

あなたのお口の健康度は？

けんこう

健口チェック



＼年代を選んではじめよう！／

10・20代 30～50代 60代以上

チェック開始

