



季節は秋から冬へと進み、一日の寒暖差が大きくなり始めます。
また、空気が乾燥すると、風邪やインフルエンザ、新型コロナ等の感染症にかかりやすくなる恐れもあります。
睡眠・休息、適度な運動、バランスの良い食事といった基本的な健康管理で免疫力を高めて、本格的な冬に備えましょう。

歯科健診の結果について

11月8日はいい歯の日です。今月の保健だよりでは、いい歯の日に^{ちな}因んで、今年度の歯科健診の結果についてみなさんに報告します。

上溝南高校のみなさんの今年度の歯科健診の結果と、昨年度の歯科健診結果、R6年度の全国値（R7年9月24日現在公表されている最新の学校保健統計調査）とを比べて表にしました。

(%)	う歯（未処置歯）があった人の割合			歯垢の状態が 「要受診」の人の割合			歯肉の状態が 「要受診」の人の割合		
	上南生 （今年度）	上南生 （昨年度）	全国 （R6年度）	上南生 （今年度）	上南生 （昨年度）	全国 （R6年度）	上南生 （今年度）	上南生 （昨年度）	全国 （R6年度）
1年合計	2.31	-	11.88	0.58	-	3.74	0.58	-	3.38
2年合計	4.12↗	2.85	13.14	0.59↘	5.70	3.94	0.59↘	3.70	3.63
3年合計	2.31↗	1.46	14.51	1.16↘	5.56	3.92	0.58↘	2.34	3.60
1年男子	0.00 ^{「たいい歯ふくでさました!」}	-	11.86	1.23	-	4.64	0.61	-	4.08
2年男子	4.44↗	3.24	13.11	0.56↘	4.86	4.88	0.56↘	3.24	4.49
3年男子	1.09↗	0.55	14.99	1.63↘	8.24	4.88	0.54↘	3.85	4.40
1年女子	4.37	-	11.91	0.00 ^{「たいい歯ふくでさました!」}	-	2.80	0.55	-	2.65
2年女子	3.75↗	2.41	13.18	0.63↘	6.63	2.96	0.63↘	4.22	2.73
3年女子	3.70↗	2.50	14.02	0.62↘	2.50	2.92	0.62↘	0.63	2.78

全国値については文部科学省 学校保健統計調査（R6年度）より引用

上溝南高校のみなさんの、う歯（むし歯）があった人の割合について見ると、すべての学年で、全国値よりもかなり低いことがわかります。しかし、上南生の昨年度の値と比較すると、う歯があった人の割合は、昨年度の値と比較できない1年生を除く2・3年生の合計・男女別ともに増えていることがわかります。

次に、歯垢の状態・歯肉の状態について見てみると、どちらについても、すべての学年で、合計・男女別ともに、昨年度よりかなり改善していることがわかります。

今年度は、1年男子で、う歯（むし歯）があった人が一人もいませんでした。また、歯垢の状態について、1年女子では、受診が必要な人が一人もいませんでした。う歯・歯垢・歯肉のすべてについて、全国値と比較してもかなり低く、みなさんが歯磨きや口腔内のケアを丁寧に行っている様子がうかがえます。

「歯科健診結果票」を確認して、自分の健診結果を振り返ってみてください。



受診勧告書(「歯科健診結果票」)について

「歯科健診結果票」記号の説明

「歯の状態」	————	<input type="checkbox"/> C	う歯（むし歯）がないか	
		<input type="checkbox"/> CO	要観察歯（う歯になりかけている歯）がないか	
「歯肉の状態」	————	<input type="checkbox"/> GO	歯ぐきに軽い腫れや出血がないか	
		<input type="checkbox"/> G	歯肉炎、歯周炎になっていないか	<input type="checkbox"/> 0 異常なし
「歯列・咬合」「顎関節」	—		歯並びやかみ合わせ、あごの異常がないか	<input type="checkbox"/> 1 要観察
「歯垢の状態」	————		歯垢が残っていないか、歯石が沈着していないか	<input type="checkbox"/> 2 要治療

「歯科健診結果票」事後措置の欄で要受診に○がついている人には、受診をお勧めします。

治療が必要な歯を放置していると、放置された歯から血管を通して細菌が全身に広がり、頭痛、発熱、倦怠感、関節痛などの症状が現れることがあります。

また、口の中が不潔になりやすく、口臭があったり、発音が不明瞭になったりするなど、対人関係に影響が出ることもあります。

さらに、奥歯でかみ締めることができないため、体幹が安定せず、本来の力が発揮できないなど、多岐にわたり不都合が出る場合があります。

歯肉の炎症を放置すると、歯肉が腫れ、さらに進行すると膿が出て、最後には歯が抜けてしまいます。

また、歯周病でも、細菌が出した毒素（エンドトキシン）が体内に入り、様々な病気を引き起こす可能性があります。

早めに専門医を受診しましょう。

「歯科健診結果票」事後措置の欄で要観察に○がついている人は、生活習慣や食生活、歯の磨き方など、自身の生活を振り返ってみましょう。歯の健康状態が気になる人は、かかりつけの歯科医に相談をしてみましょう。

受診をしたら、受診報告書を提出してください。受診済みで、まだ受診報告書を出していない生徒は、担任の先生または保健室まで提出をお願いします。



11月・12月のスクールカウンセラー(SC)・スクールソーシャルワーカー(SSW)来校日のお知らせ

スクールカウンセラー	11/5 (水)	11/12 (水)	11/19 (水)	—	12/10 (水)	12/17 (水)
スクールソーシャルワーカー	11/5 (水)	11/12 (水)	11/19 (水)	11/26 (水)	12/10 (水)	—

希望者は担任の先生または養護教諭まで希望の日時を申し出てください。生徒と保護者の方が一緒に受けることもできますし、生徒本人のみ、保護者の方のみで受けることもできます。

予約制で、希望者多数の場合は日時の変更をお願いすることもあります。