

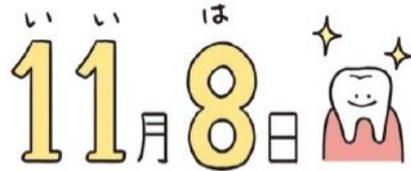


令和5年 11月 8日
川口市立芝西中学校
陽春分校保健室

「いい歯」のためにも「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」です。

みなさんは、いい歯とはどんな歯だと思いますか？
むし歯がない、歯ならびがきれい、白い… だけではなく
「**歯肉が健康であること**」も大切です。



歯肉は、歯の土台です。歯垢（プラーク）が原因で歯肉に炎症がおこると、はれたり、痛くなったり、歯と歯肉のあいだにすき間（歯周ポケット）ができてしまいます。

ひどくなると、歯がグラグラして抜けてしまうことも…。



予防には、毎日の歯みがきが大切です。

歯肉の健康にも気をつけよう！



むし歯の治療、
すすんでいきますか？



4月におこなった歯科検診の「結果のお知らせ」で、
下の段（左の写真の白で囲まれている部分）に「○」がついていた人は、歯医者さんで治療を受けてほしい人です。

陽春分校では「むし歯0人」を目標にしています。

下の段に「○」がついていて、まだ治療を始めていない人は、すぐに歯医者さんへ行ってみたいもらいましょう。

歯・口腔の健康診断結果のお知らせ

学年 氏名

先自行われた健康診断の結果は、以下の○印のとおりでしたので、お知らせいたします。

健康診断時には特に問題は見つかりませんでした。これから家庭での食生活や口腔清掃に気を付け、健康な状態を維持するように努めましょう。また定期的に歯科検診を受けましょう。

歯周病のみに○印のある人は、各家庭で歯みがき・食生活に十分な注意が必要です。また、かかりつけ歯科医による継続的な治療・管理を受けることをお勧めします。

○	CO (シーオー)	むし歯になりそうな歯があります。学校でも観察・指導していますが、家庭でもお口のケアや歯の清掃に注意しましょう。
○	GO (ジーオー)	軽度の歯肉炎があります。歯肉（歯ぐき）に軽度の腫れや出血がみられます。このまま放置すると歯肉炎が進行する可能性があります。
○	歯周（しこう）	歯みがきや歯磨き不足です。むし歯や歯肉炎の原因になる歯垢が溜まっています。学校でも指導しますが、家庭でも丁寧に歯みがきを行うように心がけましょう。
○	歯肉炎 歯列・咬合	（歯・かみ合わせ・歯並び）のことで経過観察や適切な治療が必要な状態です。歯に異常がみられる場合は、かかりつけ歯科医や専門医へ治療を受けてください。歯矯正治療の方もこの項目に変更されます。

○印が複数ある場合は、歯肉の状態がより悪化している可能性があります。かかりつけ歯科医へ相談してください。

○	むし歯 (C) があります。	（乳歯・永久歯）に治療を必要とするむし歯があります。早めに治療すると、食生活や口腔清掃を改善して、新しいむし歯をつくらないよう気を付けましょう。
○	歯肉の腫れがあります。 （歯肉炎・歯肉炎）	治療を必要とする歯肉の病状があります。早めに治療を受けてください。
○	治療が必要な歯があります。 （Cの虫歯状態、歯肉炎）	かかりつけ歯科医へ相談してください。
○	歯肉が腫れています。 （歯・かみ合わせ・歯並び）	（歯・かみ合わせ・歯並び）のことで相談し、必要ならば検査・治療を受けてください。
○	歯石の沈着 (S) があります。	歯の表面に歯石の沈着があります。早めに適切な治療や指導を受けてください。
○	その他	

受診報告書

1. 治療が済みました。
2. 経過観察中です。
3. 指導しました。
4. その他 ()

令和 年 月 日

担当歯科医氏名 印

○歯科医の先生へへ 治療（指導）が完了しましたら本人に渡してださい。

みなさんに健康に関するアンケートを行いました

Conducted a health questionnaire

们进行了健康问卷

すいみんへん
睡眠編

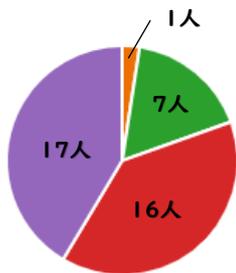
Sleep 睡觉

けっか いか
結果は以下のとおりです。

The results are as follows
結果如下

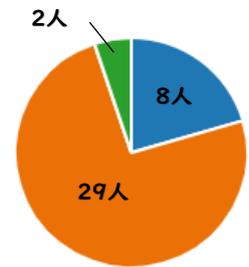
よる なんじ ね
夜は何時に寝ていますか？

- 8時台
- 9時台
- 10時台
- 11時台
- 12時以降



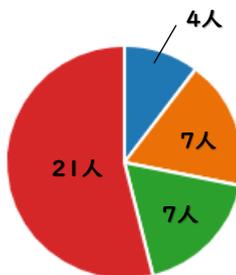
あさ
朝はすっきりと目が覚めますか？

- すっきり目が覚める
- 少し眠い起きられる
- なかなか起きられない



1にち
メディアを1日どのくらい使いますか？

- 1時間未満
- 1~2時間
- 2~3時間
- 3時間以上



ねんれい 年齢 Age 年齢	のぞ 望ましい睡眠時間 Desired sleep time 想要的睡眠时间
14歳~17歳	8~10時間
18歳~25歳	7~9時間
26歳~64歳	7~9時間

しつ よ すいみん
質の良い睡眠のためのポイント! Tips for good quality sleep 优质睡眠的秘诀

メディアを使用する時間に気をつけましょう。 Time to use media 使用媒体的时间

スマホやTVの画面からでるブルーライトは、眠気をおこすホルモンの分泌を妨げると言わ

れています。寝る前はやめましょう。 Blue light emitted from smartphone and TV screens interferes with the secretion of hormones that make you sleepy.

智能手机和电视屏幕发出的蓝光会干扰使您昏昏欲睡的激素的分泌。

寝る直前の食事に気をつけましょう。 Meal just before bed 睡前吃饭

胃が動いてしまい、ぐっすり眠れなくなります。はやめの食事を心がけましょう。

Stomach moves and can't get a good night's sleep. Make sure to eat quick meals.

胃的消化活动使人难以安然入睡。确保吃快点的饭菜。