

6/4～6/10 は歯と口の健康週間です。歯科検診の結果を配付しましたが、早めに歯科を受診するようと言われた人もたくさんいると思います。毎日の丁寧な歯みがきと、定期的な歯科受診で、歯の寿命を伸ばしていきましょう！

## 歯と口の健康について考えよう！

「歯医者さんが苦手…」という声をよく聞きます。あの音やライトが怖い気持ちはよく分かります…しかし、そう言って受診せずにむし歯や歯肉の病気などを放置していると、治療期間が伸びて費用もかかり、痛い思いをします。また、むし歯の菌が全身に回ること、心臓や脳、肺などの臓器に影響が出ることもあります。早めの治療や、定期的な歯科受診を心がけましょう。

### 歯と口の健康を保つために大切な健康習慣

#### (1) 口呼吸をしない

唾液には、口の中を清潔に保つ働きがあります。口呼吸になると、口の中が乾燥し、むし歯になりやすくなります。鼻呼吸は感染症の予防にもつながるので、**呼吸は鼻から**を意識してみてください。

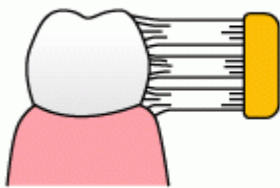
#### (2) 食事の習慣を改善する

だらだらと食事をする、間食が多い、糖分の入った飲み物を頻繁に飲むという人は特に注意が必要です。口の中に常に飲み物や食べ物が入っている状態になり、むし歯になりやすくなります。おやつを食べたいという人は、食事と食事の間ではなく、食後のデザートとして食べた方がむし歯になりにくいです。また、**1口 30 回噛んで食べる**ことで、唾液が出やすくなり、口の中を清潔に保つことができます。

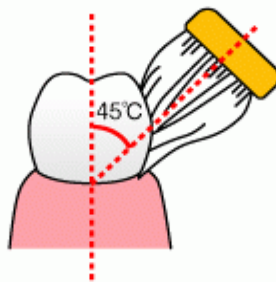
#### (3) 正しいブラッシング方法で歯みがきをする

歯みがきをするときにゴシゴシこすっている人はいませんか？強くこすりすぎると、歯のエナメル質も削ってしまうので、歯みがきの強さは、手の甲をこすっても痛くない程度にしましょう。

外側のあて方



歯と歯肉の境目のあて方



内側のあて方

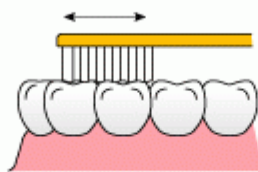


前歯の裏側



歯ブラシを縦にあて、縦方向に動かします。

奥歯の噛みあわせ



噛みあわせ面のくぼみに毛先を水平にあてます。

奥歯の内側


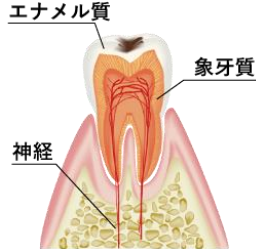




いちばん奥の歯まで毛先が届くように意識しながら振動させます。

## 《 歯科医院を受診してみよう！ 》

歯科検診の結果、むし歯や歯肉の病気があると言われた人、今が治療のチャンスです！早めに治療を開始することで、痛みも費用も比較的少なく済みます。受診のおすすめを持って近くの歯医者さんで治療を受けてみましょう。

**\*治療にかかる費用**（全て3割負担の場合で算出、むし歯の場合の初診料等は除いています。）

①定期検診の場合 (3~4カ月に1回)	②初期段階の むし歯の場合	③中度のむし歯の場合	④重度のむし歯の場合 (神経を抜く、抜歯など)
2,000~3,000円	1,500~3000円	2,000~10,000円	7,000~20,000円
			

**定期検診は高い？⇒継続的に定期検診を受けた方が、将来的にかかる医療費を抑えられて、お財布にも優しい😊**

定期検診に通っている場合：80歳までにかかる治療維持費は約151万円

痛いときだけ通院する場合：80歳までにかかる治療維持費は約435万円

**定期検診にかかっている人の方が、約284万円もお得！**



### \*受診の流れ

- ①予約：予約なしで来院すると、待ち時間が長くなります。電話だけでなく、ネットで予約できる病院もあります。
- ②来院：初診の場合は、問診票の記入などがあるため、10分程早めに行くと安心。  
保険証、お薬手帳、お金（5,000円程あれば安心）を持っていく。
- ③診療：「痛いのが苦手…」という人は、痛みが和らぐ処置ができる場合もあるので、最初に伝えておきましょう。
- ④会計：治療費を支払います。次回の予約を取ってくれる病院が多いです。

## 《 内科検診について 》

延期になっていた内科検診を実施します。（お待たせしました。）年に1回の貴重な検診なので、体調管理をきちんとしてきてください。



日時	6月14日(月) 18:45~ ※5/24から延期になりました。
場所	保健室
服装	着脱のしやすい服装にする。ワンピースは着てこない。
検診順	4年生(女子→男子)⇒3年生(男子→女子)⇒2年生(女子→男子)⇒1年生(男子→女子)の順で実施します。
注意	できるだけ遅刻や欠席をしないようにする。 マスク着用、保健室内での会話は控える。

