

保健だより

平成29年10月13日発行

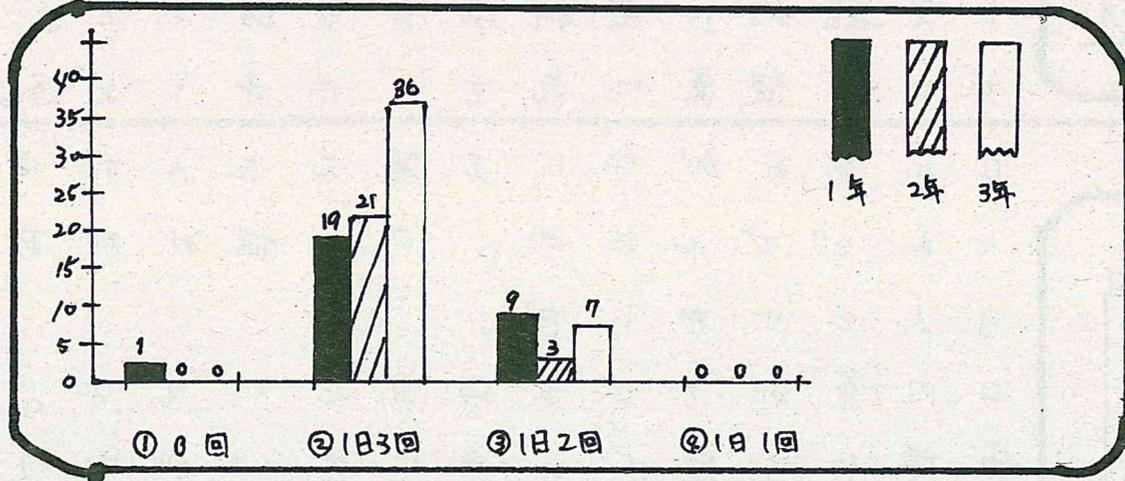
福山高校

NO.8 生徒保健委員会

歯に関するアンケート集計結果

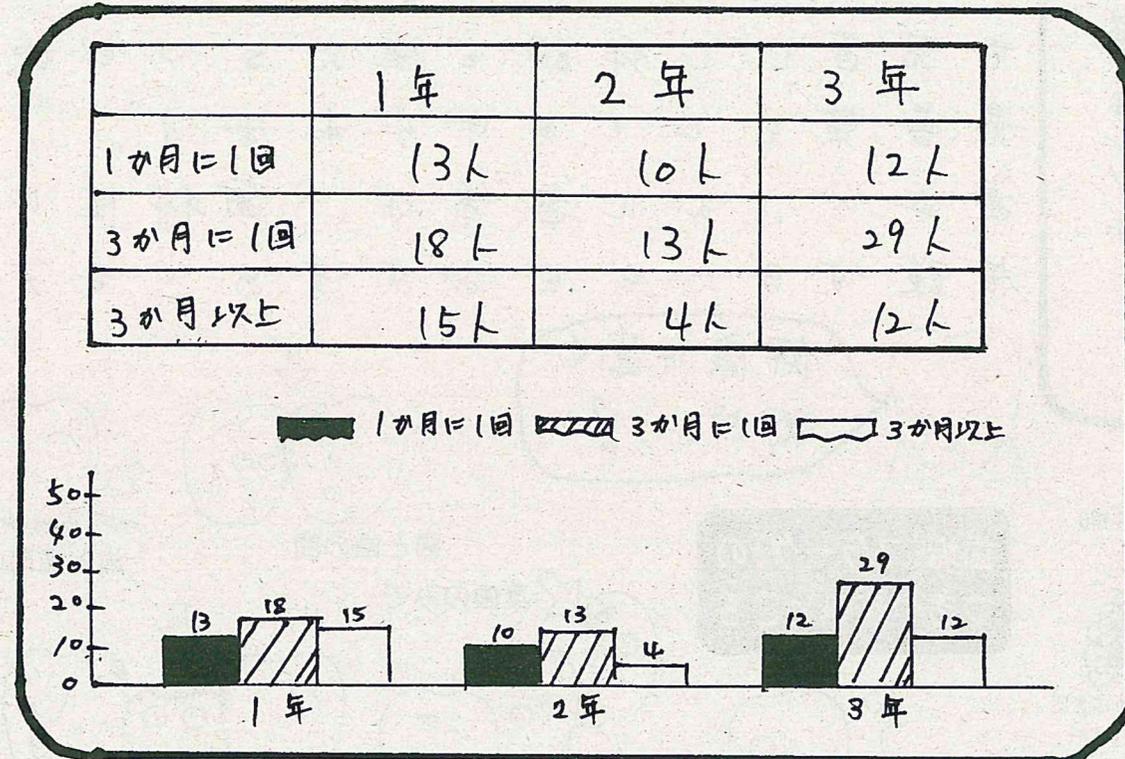
ご協力ありがとうございました!!

① あなたは一日に何回歯磨きしますか?



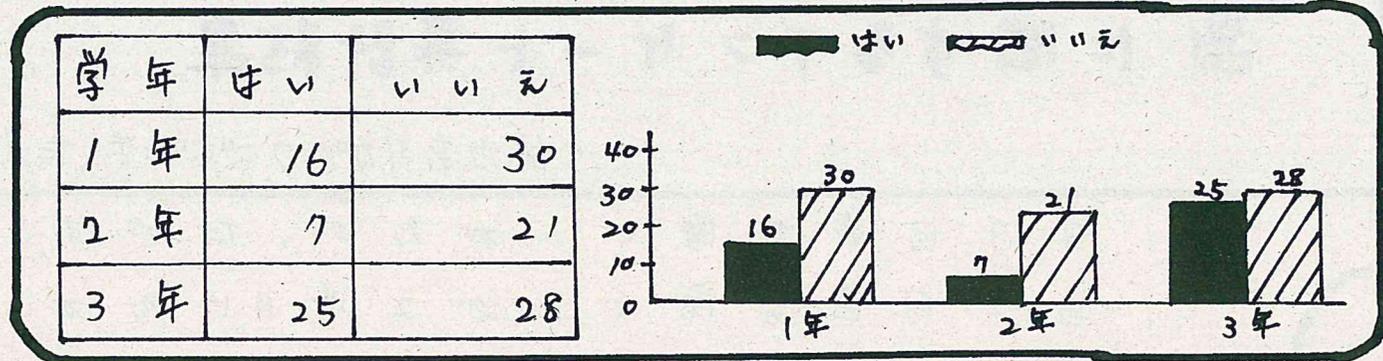
1日3回歯を磨く人が多かったです。
1日2回歯を磨く人が2番目に多かったのですが、できれば1日3回、歯を磨くことをおすすめてします。なぜかという、みなさんは1日3食＝飯を食べていると思うので、食べた後に、歯に食べかたがたくさんついてしまうからです。

② 歯ブラシはどのくらいの頻度で交換していますか?



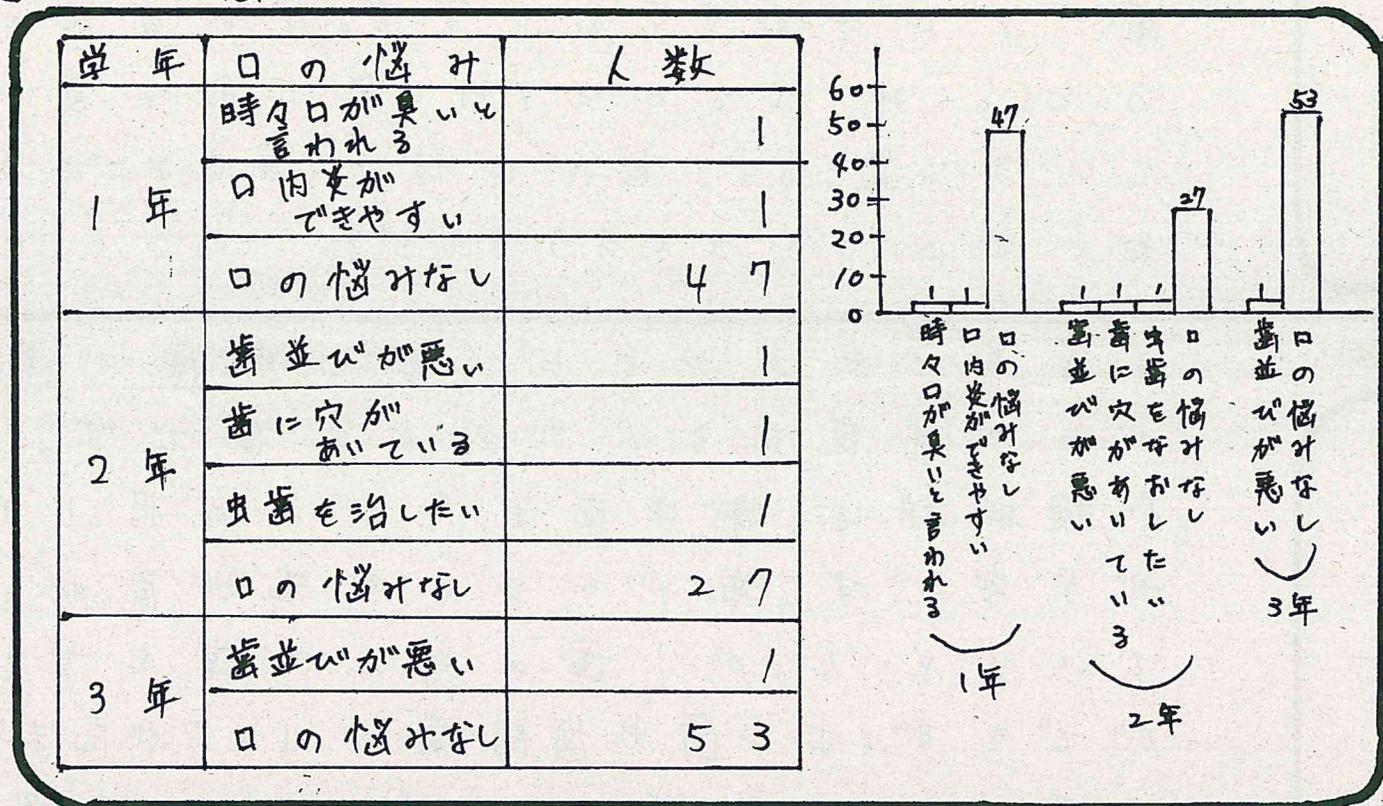
3学年とも3か月に1回の頻度で歯ブラシを変える人が多かったです。
交換時期は、衛生面を考えると月1回が目安です。歯ブラシの毛先が広がっていると、しっかり歯の汚れを落とすことができず、おし歯や歯周病のリスクが高まります。今、自分が使っている歯ブラシを確認してあげてはいかがでしょうか。
毛先が広がっていたり、1か月以上使用していたり、する場合は、交換してあげましょう。

③ あなたは今、むし歯がありますか？



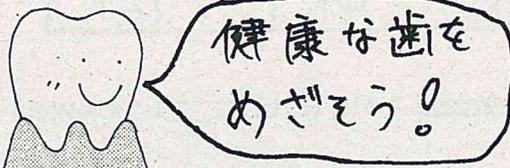
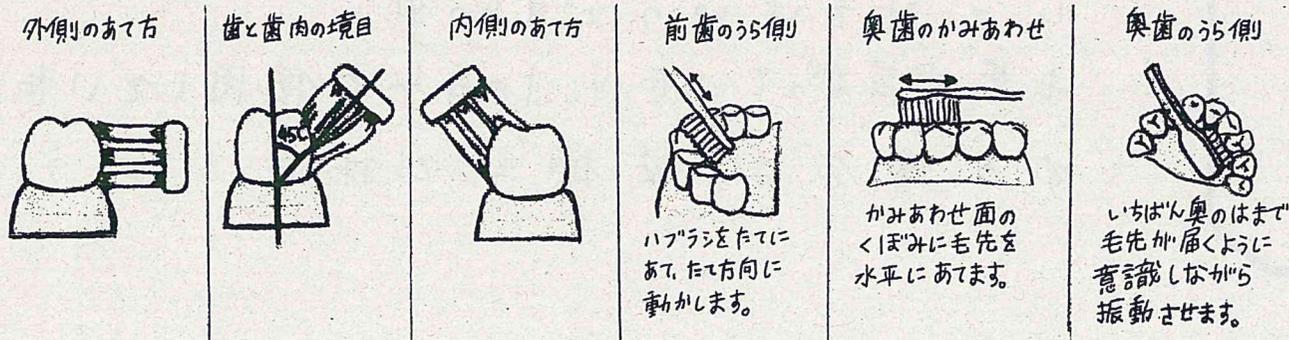
3学年全体で、むし歯がある人は48人です。治療がすんでいない人は、長期休暇などを利用して受診しましょう。むし歯がない人も定期的に歯科医を受診して、お口の健康に気を付けましょう。

④ 口の悩み



口の悩みがないと答えた人がほとんどのようですが、口の悩みがある人もいました。口内炎がでやすい理由としては、疲労や免疫力の低下などがあります。対処法は、日ごらの生活を見直し、体調を整えることが最善策としてあげられます。歯並び、むし歯等は、歯科医に相談することをおすすめします。

正しい歯の磨き方



歯垢(プラーク)のつきやすいところ

