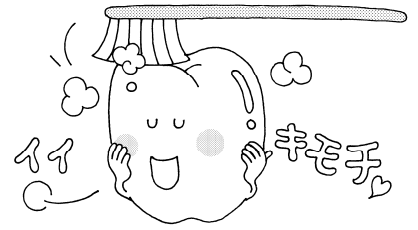


## 歯みがきの仕方

## セルフチェックしてみましょう

今年度の歯科検診で、多くの人が歯肉炎（歯ぐきの病気）を指摘されました。歯肉炎は、歯垢の付着により症状が進行するため、食後の丁寧な歯みがきが大切です。

そこで、保健委員会では、「歯みがきセルフチェック」と「歯と口の健康に関する調査」の取り組みを通して、千厩高校生の「歯みがき習慣の課題」を探ることにしました。本日、ワークシートと調査用紙を配布しますので、ご協力をお願いします。

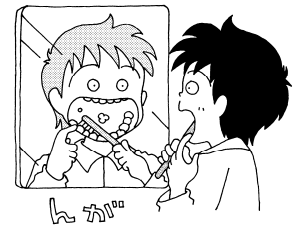


### 配布物1 ワークシート「歯みがきセルフチェックシート」 歯垢染め出し剤

- ① 今週末（27日・28日）、各自自宅で歯垢染め出し剤を使い、みがき残しのセルフチェックをしてください。染め出しの仕方は、「歯垢染め出しの仕方」（裏面）を参考にしてください。
- ② 染め出しの結果は、「歯みがきセルフチェックシート」に記入してください。6月30日（火）までに各クラスの保健委員に提出してください。

### 配布物2 歯と口の健康に関する調査

- ① 質問事項は15項目あります。調査用紙に従って、記入をお願いします。
- ② 6月30日（火）までに各クラスの保健委員に提出してください。



## 今年度の歯科検診の結果

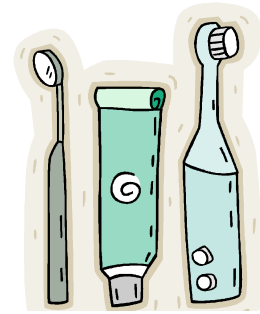
単位% n=546

	全国平均	千厩高校
歯肉炎に罹っている人	4.44	<b>17.0</b>
軽度歯肉炎に罹っている人		<b>15.9</b>
歯垢（みがき残し）付着がある人		50.5
未処置歯のある人	22.63	<b>41.5</b>
処置完了の人	30.45	30.9
むし歯のない人	46.92	27.8

歯肉炎に罹っている人は、全国平均の約4倍です。軽い歯肉炎にかかっている人も多く、現在の歯みがき習慣ではさらに症状が進行していくことが予想されます。日常の歯みがき習慣を見直して、「歯と口の健康状態」の改善を目指しましょう。

# 歯垢染め出しの仕方

- ①普段どおりの歯みがきをします。
- ②カラーテスター1錠を口に入れ、細かくかみ碎きます。
- ③細かくなったら、舌で歯の表面全体に塗りつけます。



- ④一度軽くすすいでください。歯垢が着いた部分が赤く着色されます。(汚れているほど、濃く着色されています。)
- ⑤着色された箇所を「**歯みがきセルフチェックシート**」の歯列型に赤えんぴつで記録しましょう。



どんなところにみがき残しがあるかを確認して、これからの歯みがきに活かしましょう。