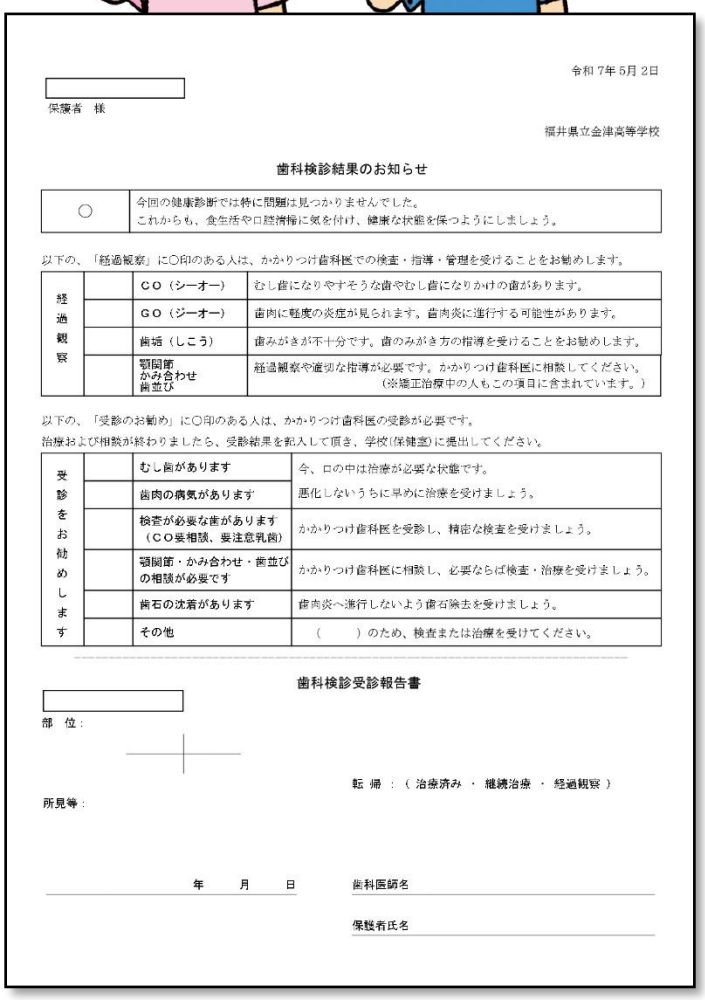
ほけんだより　えがお

福井県立金津高等学校
保健室
2025年6月　No.3

生徒健康診断がおおむね終了しました。健康診断の結果、受診や検査が必要となっている人は早めに医療機関を受診し、必要な検査を受けてください。また、受診先の医師に検査結果を受診勧告書へ記入してもらい、保健室まで提出してください。

特に、歯科検診で「むし歯がある」、「歯肉の病気がある」との結果であった人は必ず歯科医を受診し、結果を保健室まで報告してください。そこで今月は、6 月の「歯と口の健康週間」にもちなんで、歯の健康について学んでいきましょう。

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



令和 7年 5月 2日

保護者　様

福井県立金津高等学校

歯科検診結果のお知らせ

○	今回の健康診断では特に問題は見つかりませんでした。 これからも、食生活や口腔衛生に気を付け、健康な状態を保つようにしましょう。

以下の、「経過観察」に○印のある人は、かかりつけ歯科医での検査・指導・管理を受けることをお勧めします。

経過観察		CO（シーオー）	むし歯になりやすそうな歯やむし歯になりかけの歯があります。
		GO（ジーオー）	歯肉に軽度の炎症が見られます。歯肉炎に進行する可能性があります。
		歯垢（しこう）	歯みがきが不十分です。歯のみがき方の指導を受けることをお勧めします。
		顎関節 かみ合わせ 歯並び	経過観察や適切な指導が必要です。かかりつけ歯科医に相談してください。 （※矯正治療中の人もこの項目に含まれています。）

以下の、「受診のお勧め」に○印のある人は、かかりつけ歯科医の受診が必要です。
治療および相談が終わりましたら、受診結果を記入して頂き、学校(保健室)に提出してください。

受診をお勧めします		むし歯があります	今、口の中は治療が必要な状態です。 悪化しないうちに早めに治療を受けましょう。
		歯肉の病気があります	
		検査が必要な歯があります （CO要相談、要注意乳歯）	かかりつけ歯科医を受診し、精密な検査を受けましょう。
		顎関節・かみ合わせ・歯並びの相談が必要です	かかりつけ歯科医に相談し、必要ならば検査・治療を受けましょう。
		歯石の沈着があります	歯肉炎へ進行しないよう歯石除去を受けましょう。
		その他	（　　）のため、検査または治療を受けてください。

歯科検診受診報告書

部　位：

転　帰　：（ 治療済み ・ 継続治療 ・ 経過観察 ）

所見等：

年　　月　　日　　歯科医師名

保護者氏名

ゴールデンウィーク前に左下の様式の「歯科検診結果のお知らせ」を配付しました。

- □　一番上の枠内に○→「異常なし」
- □　「経過観察」に○→「受診するとよい」
- □　「受診をお勧めします」に○→「必ず受診してください」

早めの受診と保健室への報告をお願いします。

「経過観察」欄の「CO」や「GO」は、皆さんが普段行っている歯磨き等で改善の余地がある状態を指します。

CO（要観察歯）

現時点では、むし歯と断定できないが、むし歯の初期病変の疑いがあり、口腔環境が悪い状態が続くとむし歯に移行する可能性が高い状態のことを指します。

しかし、口腔環境が改善されれば、健全な状態に移行する可能性もあります。

GO（歯周疾患要観察者）

歯垢の付着と歯肉に軽度の炎症がみられるが、歯石は沈着しておらず、生活習慣の改善と注意深い歯みがき等によって炎症が改善されるような歯肉の状態の者を指します。

歯ブラシでは届きにくいところに！！

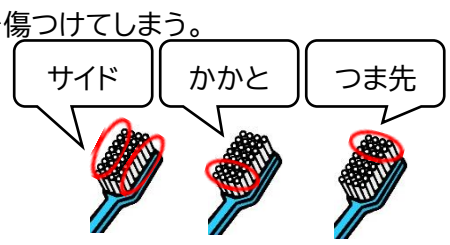
歯ブラシを使用した歯みがきで落とせる汚れは約 6 割。そこに、デンタルフロスをプラスすることで約 8 割の汚れが落とせます。

デンタルフロスには、F 字型、Y 字型、糸巻型などがあるので、自分に合ったものを見つけるとよいです。

<u>今回、2 年生の皆さんに Y 字型のデンタルフロスをお試し用として配付します。</u>試してみて、自分に合っているかどうかを見てみてください。一生ものの歯を守っていきましょう！！

歯みがきのポイント

其の一：歯ブラシは強く握らず、軽い力で小刻みに動かすこと
→力を入れて歯に押し当てると毛先が割れてしまう原因に！
また、強い力で磨きすぎると歯肉を傷つけてしまう。



其の二：歯ブラシの毛先を使い分ける
→広い面は毛先全体で、溝や間はつま先、サイド、かかとを使い分け！

其の三：歯の形、歯並びに合わせて磨くこと
→歯ブラシをどのように当てると磨きやすいか工夫して 1 本ずつ磨こう。

其の四：適切な歯ブラシを使用すること
→毛先の広がりは交換のサイン！一か月に一回の交換が望ましい。