

# ほけんだより

2011年4月20日

戸田市立美笹中学校

保健室 NO. 4

## 健康診断を上手に受けよう

今週は歯科健診があります。歯や歯ぐきは毎日あなたの生活をサポートしてくれる大切な器官です。

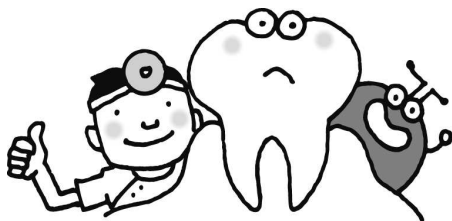
健康診断を受け、自分の体の健康状態をチェックしましょう。



### ☆21日(木)「歯科健診」があります

朝しっかり歯みがきをしてきましょう。

歯科健診では、虫歯の有無だけでなく、次のようなことを調べます。



- 歯やあごの骨が順調に成長しているか？
- 歯並びに異常はないか？
- 歯肉（歯ぐき）は健康か？

など、口の中全体をチェックする目的があります。

### 耳をすまして、歯の記号、歯医者さんの言葉の意味は？

1～7の数字・・・・・・・・・・永久歯の健康な歯のこと

ABCDE などのアルファベット・・乳歯の健康な歯のこと

○（まる）・・・・・・・・・・治療済みの歯のこと

C（シー）・・・・・・・・・・**虫歯**のこと

CO（シーオー）・・・・・・・・・・虫歯になりかけの要注意の歯

G（ジー）・・・・・・・・・・歯ぐきの病気で、検査や治療が必要

GO（ジーオー）・・・・・・・・・・歯ぐきの病気になりかけて注意が必要

×（バツ）・・・・・・・・・・これから生える永久歯のじゃまをしている歯

（さんかく）・・・・・・・・・・抜いてなくなった歯



## 歯みがきあとの3つのチェック

- 1 鏡を見て** 食べかすが歯のさかいめに残っていませんか？
- 2 舌でさわって** 歯の表面がツルツとしていますか？
- 3 口の中を意識して** 口の中全体がスッキリ  
きれいになった感じがしますか？