



保健だよ！②

(持ち帰り、保護者の方にも見せてください)

2019.4.15

宇部工業高校 保健室

フッ素をマスターして虫歯予防！

歯科検診 (全学年)
4/16 (火) 9:00~

POINT01
ハブラシのヘッドに2/3以上(2cmの場合)のハミガキをつける。

2cmのヘッドに対し、2/3以上(1g)くらいハミガキをつけましょう。



POINT02
ハミガキが歯列全体にいきわたるように2分以上ブラッシング。

フッ素が入ったハミガキを使用しているにもかかわらず、しっかりとフッ素を届けられないと効果を得ることができません。特に、歯と歯の間や、奥歯などはハブラシの毛先が届きづらいのでしっかりとフッ素を届けましょう。



POINT03
少量の水でフクフクうがいをする。



うがいをしすぎて、せっかく歯面に取り込まれたフッ素を洗い流してしまってもったいない！フクフクうがいでお口のすすぎは必要以上に多く行わずに、少ない量の水で1,2回程度にしましょう。

☞ 1日2回のうち、1回は就寝前にみがこう

ブラッシングにより歯面に取り込まれたフッ素は、徐々に唾液に溶け出していきます。フッ素は歯面に維持することが大切で、1日にブラッシングを2回以上することで効果が持続します。

また、就寝中は唾液の分泌が低下するので、フッ素を長時間お口の中に留まらせることができます。就寝前には必ずみがきましょう。

フッ素の量と効果の関係

フッ素配合ハミガキの予防効果は、フッ素の濃度により異なります。フッ素濃度が高いほうが予防効果が高く、1000ppmを超えると、濃度が500ppmを増すごとに予防効果が6%増加し、逆に500ppm未満濃度のハミガキでは有効性が明らかになっていません。

☞ みがいた後、2時間は飲食を控えよう

ハミガキ後、1~2時間は飲食を避けたほうが、フッ素を長時間お口の中に留まらせることができるので、予防には効果的。みがいた後、2時間は飲食を控えよう。



夜食後そのまま寝るのは厳禁！もう一度ハミガキを！

4/17(水)⇒3年 4/24(水)⇒2年
5/22(水)⇒1年 いずれも 13:30~

内科検診



内科検診は具体的に何を調べるのですか？

貧血の有無や心臓・肺の状態、骨格の状態などを調べます。心臓の打つリズムや呼吸時の肺の音に異常がないか聴診器を使って調べます。



やっぱり、上半身は裸になるのですか？

男子は裸ですが、女子は上着を着て検診を受けます。以上の大切な項目を調べるので、むやみに恥ずかしがらずに、リラックスして受けましょう。プライバシーにも十分気をつけますから安心してください。



“四肢の状態”の診察で何がわかるのですか？

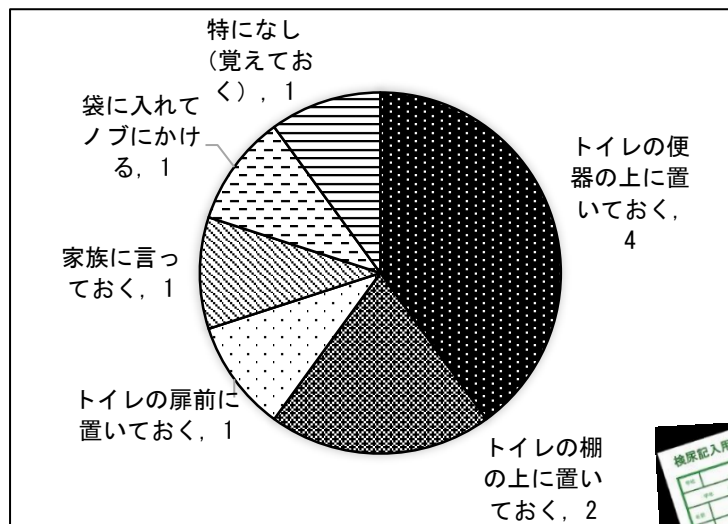
整形外科的な異常、疾患(側弯症、腰椎分離症など)を早期発見することを目的に、内科検診時に行います。問診票の提出を忘れずに。



尿検査 めげせ3日間で提出100%!

尿検査は、尿の成分（タンパク糖、血液）を調べ、腎臓などの異常や病気を早期発見する大切な検査です。業者の方が学校までとりに来てくださいます。3日間（4/24、25、26）で必ず全員が提出できるように、絶対に忘れないようにしてください。

教職員10人に聞きました 「尿検査を忘れないための工夫は??」



- 「窓のところにグッズを置いておく、朝日を浴びてコップに後光が射すので忘れない」(I先生)
- 「家族に言うておく♡」(M先生)
- 「一度、トイレの棚に置いて忘れたことがあったので、それからは便器の上に置いてある。」(U先生)



尿検査の袋が配られたら、すぐに名前を書きましょう。3日連続で忘れた人は、学校で採尿しますので注意してください。

尿検査あるある

- ・名前がない (OMGー! 毎年数人はいます)
- ・朝ごはんの後にとった (正確な結果ができません)
- ・おしっこが漏れている (泣)

7つの間違い探し

