



歯科検診が始まります。そんな学校の歯科検診結果の見方についてお教えします。

学校で受ける歯科検診はかなり簡易的な検査ですが、歯の状態を知る手掛かりになります。

しっかり記号の意味を読み取って早期に対処しましょう。

## 歯科検診

こんなことを  
みえています

- ✓ **むし歯や歯周病** になっていないかな？
- ✓ **あごの関節やかみ合わせ、歯並びに異常**はないかな？
- ✓ **歯みがきで上手に汚れが取れている**かな？
- ✓ **歯石はたまっていない**かな？

---

歯科医さんが言っている暗号、どういう意味？

**A~E** **乳歯の位置**  
(生えかわる前の子どもの歯)

たとえば「右下D」など

**1~8** **永久歯の位置**  
(乳歯が抜けた後に生えてくる大人の歯)

たとえば「左上5番」など

**斜線** **むし歯になったことがない健康な歯**

**O** **むし歯になったけれど治療した歯**

**X** **抜いたほうがいいかもしれない乳歯**

歯医者さんへ！

**CO** **むし歯になりかけの歯**

要注意

**GO** **歯ぐきの軽いはれ・出血**

要注意

**G** **歯肉炎・歯周炎**

歯医者さんへ！

**C** **むし歯**

歯医者さんへ！



貧血の原因として食生活・不規則な生活・激しい運動などがあります。鉄分の多い食品を積極的に摂り、バランスの良い食事をしましょう。

また、日頃から適度な運動をしているとヘモグロビンが増えます。生活習慣の改善を心がけてください。

## 内科検診に興味を持とう

貧血編

Q

### 貧血の症状

疲れやすい 息が切れる は、なぜ起こる？

❑ 鉄分の不足
❑ 酸素の不足

### そもそも貧血ってなに？

血液の働きの中でも大切なのは、体中に酸素を運ぶこと。それを担当するのが赤血球の中のヘモグロビンです。ヘモグロビンは鉄を含み、赤い色をしています。このヘモグロビンが減ってしまうのが「鉄欠乏性貧血」です。

鉄が不足する

➡➡➡

ヘモグロビンが減る

➡➡➡

体に十分な酸素を運べない

**【基準値】** 男性…13.0~16.6g/dl      女性…11.4~14.6g/dl

ということで、答えは **両方正解** ですね。

こんな症状があれば注意してください

**脳が酸素不足** ➡➡➡

立ちくらみ    めまい    失神

**体の細胞が酸素不足** ➡➡➡

鬼切れ    動悸    息苦しさ

心臓が血液をたくさん送りだそうと無理をするために起こります

**筋肉が酸素不足** ➡➡➡

肩こり    だるさ    疲れやすい

爪にも注意！

スプーン爪

爪の反っているのは貧血のサインかも