



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？

<p>A~E 乳歯の位置 (生えかわる前の子どもの歯)</p> <p>たとえば「右下D」など</p>	<p>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)</p> <p>たとえば「左上5番」など</p>	<p>斜線 むし歯になったことがない健康な歯</p>
<p>O むし歯になったけれど治療した歯</p>	<p>X 抜いたほうがいいかもしれない乳歯</p> <p>歯医者さんへ！</p>	<p>CO むし歯になりかけの歯</p> <p>要注意</p>
<p>GO 歯ぐきの軽いはれ・出血</p> <p>要注意</p>	<p>G 歯肉炎・歯周炎</p> <p>歯医者さんへ！</p>	<p>C むし歯</p> <p>歯医者さんへ！</p>



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

息切れ 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