

子どもの歯を守る会 だより

健康づくりには、望ましい基本的生活習慣を築くことが大切です。
“歯や口の健康”から全身の健康へつなげていきましょう。

『子どもの歯を守る会』から、家庭への提案⑯

おやつは考えながらとろう！

☆「甘いおやつ」

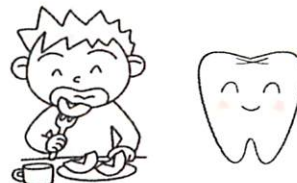
キャンディ・ケーキ・スナック・キャラメルなど



・とてもおいしそう。でもベトベトした砂糖たっぷり
の甘いおやつは、むし歯きんも大好き！

☆「さっぱりして砂糖の少ないおやつ」

りんご・せんべい・するめ・ピーナッツなど



・ちょっぴり固くて、砂糖ひかえめのさっぱりした
おやつは、歯にやさしいんだよ。

どっちをえらぶ？

●ベトベトおやつはなぜ悪い？ ナイフでりんごとケーキを切ったとき、ナイフによ
れがつくのはどっちでしょう。ケーキの方は、水で流しただけではとれませんね。
歯についたよごれ(歯垢)も同じで、歯みがきしないととれません。

●ダラダラ食いはきけんです。おやつは、回数も時間も少ない方がよいのです。
甘いおやつを食べるときは、お茶や果物などと組み合わせてみましょう。

☆『飲み物習慣からくる“前歯のむし歯”が気になります』歯科検診で熊谷歯科医から言われた言葉です。



糖分の入っている飲み物はもちろんですが、スポーツドリンクや栄養ドリンク、
牛乳を飲んだ後も、必ず歯をみがくようにしましょう。寝る前に歯をみがかなくて
いい飲み物は、水かお茶です。また、冷えた飲み物は、甘みを少なく感じさせます。
ちなみに、その飲み物の本当の甘さを知るには、人肌ぐらいに温めて飲んでみて
ください。甘すぎて飲めない場合は、砂糖が大量に入っているためです。

小学校

昨年度と比較して…

- ・う歯経験のない者は増えている。
(生え替わりによって、学年が進むにつれて増加する。)
- ・歯垢、歯肉の状態も改善が見られる。
- ・治療勧告の回収率も良くなっている。
- ・中学年から歯肉の状態が悪化する傾向あり、おやつとり方も影響があるようだ。
- ・一人の児童が複数のう歯をかかえている実態がある。

中学校

昨年度と比較して…

- ・う歯経験のない者の割合は増えている。
- ・一人の生徒が複数のう歯をかかえている実態がある。
- ・歯垢、歯肉の状態は、昨年より良くない結果となった。う歯より歯肉の状態が気になるところ。
- ・診療所での指導が持続しないので、学校からの声かけがやはり必要である。
- ・3年生は意識が高い。

H25・第1回

子どもの歯を守る会

こども園

- ・年齢が進むにつれて、う歯経験のない者が減少している。年長で今の3割から5割をめざしたい。
- ・家庭での仕上げみがきが定着してきている。学校歯科医作成の「仕上げみがき用のDVD」配付の効果が出てきているようだ。

乳幼児

- ・7ヶ月検診で歯についての指導を実施している。その時に、大船渡市独自のう歯になりやすいリスクをみる問診票も実施している。
- ・昨年度の結果が一昨年より増えているのは、震災も要因のようである。
- ・検診時に、リフレットを配布して啓発している。

☆ 熊谷歯科医より ☆

今年は、会が設立してちょうど10周年となる。平成12年に診療所に勤務し、各施設の検診に関わることで、二つの継続性が必要だと感じた。①生まれてからずっとの継続性、②自分自身の活動・意識の継続性。会設立の一番の目的は、子供達の「健全育成」である。

むし歯予防

基本的生活習慣の確率

学力・運動

歯みがき習慣

早寝・早起き・朝ご飯

規則正しいおやつ習慣



- ◎ 家族・家庭だけでなく、学校・地域で子どもたちの健康・成長を、歯科保健から支えていく。

我慢と加減を教えることの中で、むし歯予防を意識した育児を！

- ◎ 4月に県で、「口腔の健康づくり推進条例」が制定された。(国会では震災の年の8月に「歯科口腔保健の推進に関する法律」が制定されている。これは、急速に進む高齢化社会に伴い、口腔内が健康でないと、全身の健康を維持できない、また生活習慣病の予防など、子どものうちから将来の健康生活を見据えての取り組みである。

※ここ綾里地区は、地域みんなで子ども達を見守り、育ててくれています。震災後2年と4ヶ月になりました。まだまだ課題はたくさんありますが、これからも子ども達のすこやかな成長のために、お力添えをよろしくお願いいたします。

子どもの歯を守る会 だより

No. 17

平成25年12月

綾里地区子どもの歯を守る会

健康づくりには、望ましい基本的生活習慣を築くことが大切です。“歯や口の健康”から全身の健康へつなげていきましょう。『子どもの歯を守る会』から家庭への提案⑪



今年度2回目の「歯を守る会」は、初めての試みとして「学校保健委員会」と一緒に開催されました。発足から丸10年が経過し、その成果が年々表れてきています。



報告

小学校

- ・春と秋の検診結果を比較すると、やはり秋の方に改善が見られる。しかし例年、翌年春の検診でまた後退する傾向がある。
- ・3年生以降は、歯の生え替わりにより乳歯と永久歯が混在する時期となる。ちょうど、親の手も離れがちになる頃でもあり、学校でも指導の機会を多くしている。

こども園・年長児の就学時検診結果は、春の検診と比較すると、お口の状態は良くなっている。給食後の歯みがき・紙芝居や絵本の読み聞かせ、熊谷歯科医作成の「仕上げみがきDVD」の活用等、お家の方の意識も高くなっている。



中学校

- ・乳歯が抜けて永久歯が生えそろう時期ということもあってむし歯は少ない。特に3年生は増やしたむし歯もなく、素晴らしい。
- ・数は少ないが、新たにむし歯ができている生徒がいるので、引き続き指導の充実を図ってきたい。

保健介護センター

*今回は都合により欠席でしたが、資料の提供をしていただきました。
3歳児の健康診査結果、昨年度のむし歯有病率が「県 ワースト1」に…

熊谷学校歯科医より講話

【発足から10年】

【目的】

地域単位でそれぞれの関係する立場の者が連携を深め、問題を把握しより効率的な保健活動を実践し、子供たちの「健全育成を図る」こと。

【まとめ】

むし歯予防はただ単に歯みがきだけではない。

- ・子供自身の成長、生活習慣の変化(部活動、家庭学習)
 - ・家庭の事情、生活環境、健康観、意識
- むし歯の原因は、口の中だけではない。
むしろ、
口の外にある。

- ・保育所・幼稚園、小中学校と検診時の写真撮影を実施している。
- ・給食後の歯みがきが中学校でも徹底。
- ・子供たちの歯や口の健康知識の深まり。
- ・小さいうちから歯科治療を受けるようになった。
- ・仕上げみがきが徹底されてきた。
- ・基本的生活習慣が定着してきている。
- ・診療室から帰る時、ドアのところでしっかりとあいさつをするようになった。
- ・講話をさく態度も立派になった。
- ・みんなが休まずそろう日が大幅に増えた。
- ・小学生も中学生も、地域で気持ちよくあいさつをする。

☆☆☆ 参加者の感想から ☆☆☆

*写真のスライド等を使い、とてもわかりやすい講話で勉強になりました。優志先生のおかげで、子ども達の歯が良い状態を保っていると実感しています。学んだことを生かしていきたいです。

学校保健委員会だより

綾里小学校・綾里中学校学校保健委員会発行 H25. 12月



去る12月3日、綾里小学校;多目的ホールにおいて、お忙しい中、学校医の先生方や佐藤公民館長さん・PTA役員や会員の皆さん・学校教職員等40名が参加し、綾里小中学校合同学校保健委員会が開催されました。

前半は、綾里小・中学校それぞれから、「健康診断結果や給食指導からみた児童生徒の実態と課題」についての報告がありました。後半は、「子どもの歯を守る会」の報告並びに学校歯科医:熊谷優志先生の講話がありました。

学校医:山浦玄悟先生より…

インフルエンザ予防について



心配いらず! インフルエンザ ☆ おうちの人による登校前の健康観察をお願いします

○インフルエンザの出席停止期間…

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまで出席停止。抗インフルエンザ薬は効果が強く、翌日や翌々日には下がり、元気になるケースも多いが、熱が下がっても他人にうつす可能性があるとの、発症してから5日は、自宅療養が望ましい。

	発症当日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
(例1) 発症2日目に解熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日以内 登校不可	登校可	登校可
(例2) 発症4日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可

※発症とは、「発熱」のみを発症とする。(関節炎、咳などは含まない)

※発症日は、医師の診断にかかわらず、発熱が始まった日を基準とする。

左の表は、出席停止期間をわかりやすく表示しています。参考にしてください。

○予防法

- ・感染経路を断つこと…うがい、手洗い、アルコール消毒。マスクの着用。人ごみをさける。
- ・予防接種…発症する可能性を減らし、重症化を防ぐ。抗体ができるまで、2週間程度かかる。
- ・普段の健康管理…栄養と睡眠を十分取る(抵抗力を高める)。適度な温度と湿度を保つ。

学校薬剤師:熊谷正代先生より…

薬物の誘惑・害から子どもたちを守りたい、という気持ちで伝え続けています。受動喫煙の害から子どもたちを守りましょう。すわない人の健康を守ることが大切です。薬物は、『買わない・使わない・近寄らない(関わらない)』『たばこ』も『お酒』も薬物に変わりありません!



感想紹介…

- インフルエンザ発症の時の対応が、今まで漠然としか分かっていませんでした。これからは、予防も含めてきちんとした対応ができると思います。
 - 最近、インターネットで手に入るとのこと、子どもたちが被害に遭わないように薬物の怖さ・受動喫煙の怖さを伝えていきます。
 - 「歯を守る」ということは、口の中だけではなく、生活環境も影響する事がわかりました。気を配っていかなければいけないと思いました。
- ご意見として…小中合同なのに、参加人数が少ない。参加人数を増やす工夫が必要だと思いました。



子どもの歯を守る会 だより

健康づくりには、望ましい基本的生活習慣の定着が大切です。

“歯や口の健康”から全身の健康につなげていきましょう。食後・就寝前の歯みがきの習慣もその中の一つです。そこで、『子どもの歯を守る会』から、家庭への提案⑩

『スポーツドリンクの甘いワナ!』

歯をとがす 酸性の飲み物に注意!

スポーツドリンクやジュースなどの多くは、歯をとがす酸性の飲み物です。歯の表面がとけて弱くなってしまいますので、だらだらと飲み続けないように気をつけましょう。



むし歯の予防のために…

- ◇清涼飲料水のだらだら飲みをしない
- ◇清涼飲料水を飲んだ後は、うがいをするか、水やお茶を飲んで口を洗い流す。
- ◇運動で汗をかく時は、スポーツ飲料(イオン飲料)を薄めて飲み、運動が終わったら普通の水を飲む。
※スポーツ飲料(イオン飲料)のpHは3.6～4.6と低いです。pH5.4以下では歯のエナメル質の脱灰がおこりむし歯になりやすくなります。スポーツ飲料が絶えず口腔内に残存するという事は、生え間もない永久歯がむし歯になってしまう原因となります。

☆研修のまとめ【熊谷学校歯科医】



- 今年度も歯肉に注目した活動に力を入れていく
 - ・小学校の段階で、糸ようじ(フロス)の使い方の指導を取り入れる
 - ・飲み物の取り方を注意していく(おやつ後の歯みがき・ぶくぶくうがいの励行含めて)
- 基本的生活習慣の確立
 - ・早寝早起き朝ご飯…むし歯予防に限らず、子どもの心身の成長させるのにとっても重要
 - ・徒歩での登校の推奨…子どもの自立につながるだけでなく、むし歯と栄養過多(肥満)と運動が強く関連していることから一緒に取り組む必要がある。
- 健康な体づくりはもちろん、学習習慣・学力向上の礎といっても過言ではない



※うらもあります。

子どもの歯を守る会 だより

健康づくりには、望ましい基本的生活習慣の定着が大切です。“歯や口の健康”から全身の健康につなげていきましょう。食後・就寝前の歯みがきの習慣もその中の一つです。『子どもの歯を守る会』から、家庭への提案⑯

報 告...



こども園

- ・年長児の就学時検診結果は、春の検診と比較すると、お口の状態がちょっと悪くなった。(1人で3~4本のむし歯が…)



小学校・中学校

- ・小中とも歯の状態は、大きな変化はなかったようですが、歯肉の状態が悪くなった。丁寧な歯みがきを意識させていきたい。

保健介護センター

資料の提供より…

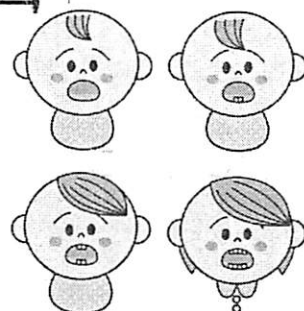
- ・3歳児検診結果、むし歯有病者率…H24は「県ワースト1、昨年は「ワースト3」に、若干改善…

県内の3歳児歯科健診結果ワースト10

H17年	H18年	H19年	H20年	H21年	H23年	H24年	H25年
川井村	川井村	陸前高田市	川井村	野田村	陸前高田市	大船渡市	陸前高田市
一戸町	野田村	二戸市	遠野市	陸前高田市	葛巻町	陸前高田市	大槌町
野田村	軽米町	岩手町	平泉町	九戸町	九戸町	軽米町	大船渡市
岩手町	住田町	九戸村	陸前高田市	葛巻町	大槌町	葛巻町	西和賀町
陸前高田市	岩手町	平泉町	釜石市	釜石市	大船渡市	大槌町	釜石市
岩泉町	大槌町	大槌町	岩手町	一戸町	軽米町	岩泉町	葛巻町
田野畑村	二戸市	釜石市	野田村	住田町	住田町	岩手町	普代村
二戸市	九戸村	野田村	一戸町	一関市	一戸町	野田村	洋野町
釜石市	釜石市	遠野市	洋野町	久慈市	釜石市	釜石市	野田村
大船渡市	岩泉町	藤沢町	山田町	八幡平市	野田村	平泉町	一戸町

そのうち、津波被災市町村

5	4	4	5	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---



【研修よい…】

こども園の様子…〈船渡先生から〉

- こども園では、発達段階に応じた歯みがき指導を実施している。
 - ・上下の前歯をみがいてあげる(未満児)→フクフクうがい(ぺっ…ができないので練習しながら)→仕上げみがき→一緒に手本を示しながらみがく→砂時計を使って3分間みがく→おやつの後みがく
- 各組で歯みがきの仕方や状況を、年度当初に確認することが大事です。

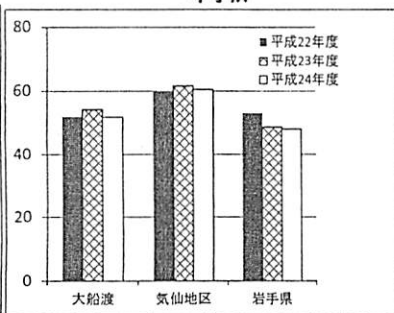
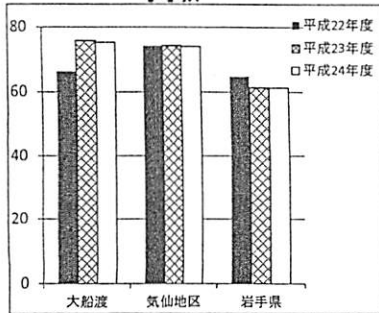


熊谷 優志先生のお話…

むし歯有病者(処置完了者+未処置歯所有者)

小学校

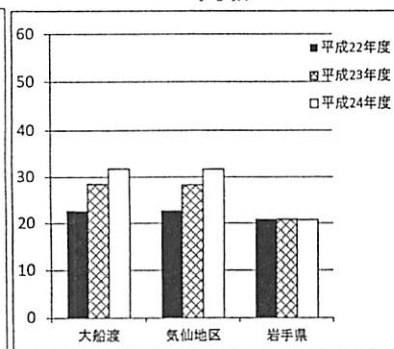
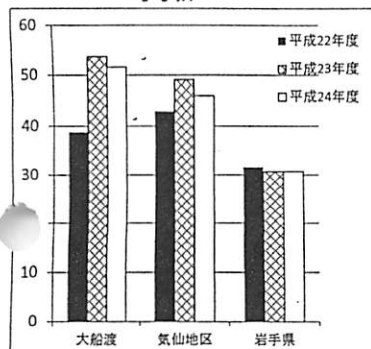
中学校



未処置歯所有者

小学校

中学校

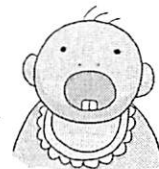


治療済みの歯を含めた「むし歯の有病者率」では、大船渡の小学校は震災以降増加しているが、気仙地区でみれば小学校も中学校もあまり変化がない。一方、治療済みの歯を除いた「未処置歯所有者率」でみると、小学校と中学校共に震災後大きく増加している。このことは、二つのことを意味するが、一つは受診して治療を受けられない状況にあること、もう一つは、新たなむし歯を多く発生させていることである。どちらかという、後者の方が強いと考えられる。綾里地区は、市内の中では元々むし歯が少ないが、震災後少し増加している。



まとめ…

- ・離乳食が、子どもたちの口腔内への影響を与えているということ。離乳食の与え方をこども園から発信してきましょう。離乳期からの食習慣の大切さも伝えていきましょう。
- ・生活習慣病予防は、口腔内から…
- ・積み上げていくことが大事!!



市養護研修会より…

歯学博士 岡崎 好秀 先生の講話から



インフルエンザ(カゼ)と口呼吸

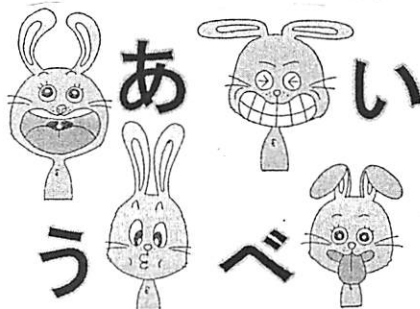


冷たい空気を鼻から吸っても咽頭部(のど)あたりでは体温位まで上昇します。これは、鼻の中の毛細血管により加湿されるため…だそうです。そして、もう一つ、乾燥し空気を加湿する働きもあるのです。驚くことに、ヒトの鼻の中では、1日1Lの水が出ています。

ヒトは、マスクの代わりになるものを体に備えています。それは、鼻で呼吸することです。

一方、口で呼吸するとカゼを引きやすい。直接、口から空気が入ると体の防御機能が働かないからです。

口呼吸かな…と、思う方々は「あ・い・う・べえ」体操をやってみましょう。



小学校・中学校保健室からの冬休みの宿題

冬休みに家庭で「歯の汚れのチェック」をしましょう！
1人に一個カラーテスターを配布します。
休み中に実施して、チェック用紙に記入しましょう。
自分がどこが磨けてないかがわかりますね。

子どもの歯を守る会 だより

健康づくりには、望ましい基本的生活習慣を築くことが大切です。

“歯や口の健康”から全身の健康へつなげていきましょう。食後・就寝前の歯みがきもその中の一つです。『子どもの歯を守る会』から、家庭への提案②

むし歯は生活習慣病！



☆健口な一生を☆… 胎児の指しゃぶりの時から始まっている。むし歯の原因は口の中だけでなく、むしろ口の外にある。口の中から生活習慣が分かる。

★以下は、岡崎好秀氏より寄贈していただいた「おもしろ防煙教育・最前線」を参考にしました★

最近注目されている

「防煙教育」

聞きたい話・聞きたくない話 ～ 子どもに影響が大きい“受動喫煙”

喫煙した人が吸い込む煙を「主流煙」、火がついたほうから出る煙を「副流煙」と言いますが、実は副流煙の方が主流煙の何倍も体に悪いことが



分かっています。（一酸化炭素は5倍、ニコチンは3倍、発がん物質のベンゾピレンは4倍！）タバコによって肺が黒くなっている写真は多くの方が見たことがあると思いますが、実は、喫煙している家庭の場合、子どもの歯ぐきにも着色が見られる場合があるということです。

歯ぐきが知らせる

タバコの害

喫煙される保護者さまへ

大人のタバコの影響（受動喫煙）でお子様の歯ぐきが黒くなること（歯肉メラニン色素沈着）がわかりました。歯肉メラニン色素沈着は子どもたちのSOSのメッセージです。

歯肉メラニン色素沈着の裏に潜む症状・疾患
喘息・中耳炎・口呼吸・アレルギー・肌の色

お子様の歯ぐきの色確かめていただき、禁煙のきっかけとなることを願っております。

受動喫煙によって



歯ぐきが黒くなる
（歯肉メラニン色素沈着）

歯周病は

1.4倍ふえる

むし歯は
2.0倍増える



お子様の健康を守るためにタバコをやめませんか…？

各施設の状況

こども園

- ・ふだんから歯ブラシを持つ習慣、昼食後の歯みがきのチェックに努めているが、3歳児になるとむし歯の増加が激しいという実態がある。
- ・離乳食で甘みのある物を取りすぎないことや仕上げみがき等で、家庭との協力で基礎作りに努めていきたい。

小学校

- ・むし歯の状況に大きな変化はない。歯垢は増加していたが、積み重ねでおこる歯肉炎やCO(要観察歯)は減少していたので、改善の方向にある。
- ・バランスの良い食事とともに、良く噛んで食べることを勧め、生活習慣病予防に努めたい。

中学校

- ・う歯経験のない者が昨年より10%近く増加した。これは大変素晴らしいこと。
- ・むし歯の本数がかなり多い生徒がいる。やはり、生活習慣に問題がありそうである。
- ・1日3回歯みがきしている生徒が8割いる。就寝前の歯みがきを徹底させたい。

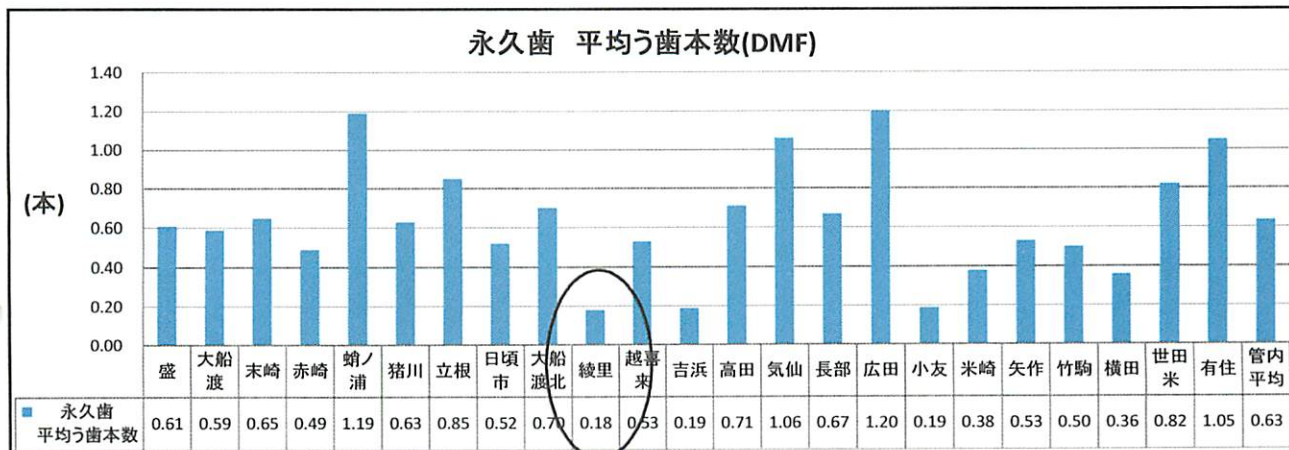
市健康推進課

- ・乳幼児の歯科保健については、100%生活環境、つまりは家庭の影響が大きい。
- ・大船渡市の乳幼児のむし歯は、内陸部と比較しても2倍多いという実態がある。哺乳びんでミルク以外の物を与えていたり、離乳の時期や内容が適切でない場合も多いので、お知らせをしていきたい。
- ・「健康おおふなと21プラン(第2次) 元気トントンおおふなと健康チャレンジプラン」より
健康づくり10か条 第7条(口腔保健)“食べたらず磨きをする”
第8条(口腔保健)“タバコを吸わない、吸わせない”

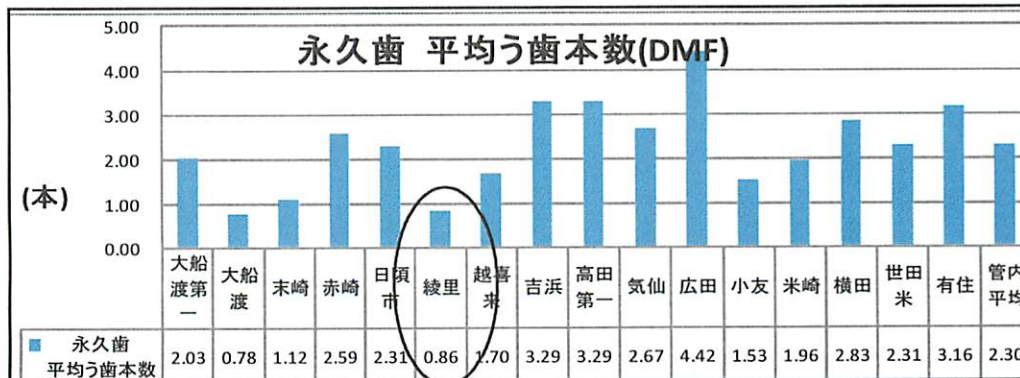


熊谷 優志先生のデータより

H24 年度小学校別う歯状況グラフ



H24 年度中学校別う歯状況グラフ



※平成十五年に「子どもの歯を守る会」が設立されてから、目に見える変化がグラフにも顕れてきている。これから家庭・学校・地域が協力し合って、子どもたちの健全育成を歯科保健から支えていければと思う。

※DMF：未処置歯、処置歯、喪失歯の合計をDMFと表記、集団におけるう蝕状況を表す指標である。数値が小さいほど良い。

子どもの歯を守る会 だより

健康づくりには、望ましい基本的生活習慣を築くことが大切です。

“歯や口の健康”から全身の健康へつなげていきましょう。食後・就寝前の歯みがきもその中の一つです。『子どもの歯を守る会』から、家庭への提案 ②1

『噛む』&『唾液』の大効用



乳幼児期から小・中学生までの口の中を見続けてくれている学校歯科医の熊谷先生から、「最近唾液の量が少なくなってきたためか、治療がしやすくなった。」というお話がありました。これは決して良いことではなく、噛む力や回数が減少したためで、消化不良やお口の中の汚れの原因となります。柔らかい物ばかり、あまり噛まないで飲み込む食生活が続けば、全身の健康にも影響します。沿岸南部が肥満が多いということから、給食では白米だけのご飯より雑穀や大豆等を混ぜて、よく噛んで食べられるようにしています。

また、食事中に水やお茶等で流し込む「水洗式咀嚼」(流し込み食べ)が問題であるという話題提供もありました。この言葉は、10日に講演をいただいた岡崎先生が提唱しています。噛む力はもちろんのこと、胃液が薄まることで病気への抵抗力もなくなるそうです。

よく噛む 8 大効用



岡崎 好秀 氏(歯学博士) 講演会より

(綾里小中学校家庭教育学級&学校保健委員会)



・唾液は毒消しと言われている、唾液に含まれるリゾチームには免疫機能があります。

だから、よだれの多い赤ちゃんは丈夫に育つし、唾液

の多い高齢者は長寿で若いといわれます。

・「若いうちにやっておけばよかったアンケート」

- ①歯の定期検診 ②スポーツで鍛える
- ③よく歩く ④腹八分目

・喫煙は老化のもと、むし歯や歯周病にもなりやすくなります。

・日頃のおやつの与え方で、上手に治療を受けられる子とそうでない子がいます。これは泣けは何でもすぐ手に入る習慣で、我慢する心が育っていないからです。

★あいうべ体操～口を閉じて病気を予防する。
舌を鍛えて、口呼吸から鼻呼吸へ～

岡崎先生の模擬授業

「世界で一番聞きたい歯と口の話」

12月11日(金)3校時 綾里中 1年生

50分間の授業があつという間でした。
クイズ形式でテンポ良く、楽しみながら、歯・口と
タバコとの関係や学力・運動能力との関係等を、とても分かりやすく教えていただきました。



◆タバコの販売、若者をターゲットにしているのは
なぜか？（生涯、吸い続けるから）

◆タバコを吸うと、なぜ老化が早い？
（ニコチンや一酸化炭素等の有害物質により、
しわやシミが増え肌もくすむ。一酸化炭素は
車の排気ガスを吸っているのと同じ！）

◆中学生の運動能力テストによれば、歯の良い
生徒の方の結果が良い。
また、大学受験の合格率も15%の差が出た。

◆口の中の臭気の強さを測定した結果、最も
臭かったのは？
（1位 歯周病、次は むし歯・舌・歯垢の順）



歯と歯ぐきの境目を
コップでイメージ！

◆歯垢と食べかすの違いとは？

（台所の三角コーナーにたとえると分かりやすい。時間が経ちネバネバ・ヌルヌルと、ブラシでないと汚
れが落ちない状態が歯垢。歯垢 1g 中には 1,000 億匹の菌がいて、これはウンチの菌の 3 倍にあたる！）

◆歯の生え始めは、むし歯になりやすい。（第2大臼歯に注意！）

（例えるなら、タケノコ・流したてのコンクリート・鉛筆削りでドンドン削れる鉛筆のようなもの。
固くなるのに3年かかる。）

◆染め出ししなくても歯や口の中の汚れが分かる方法

（歯みがき粉をつけずに歯をみがき、
時々ブラシをコップの水で洗いながら、
コップの水が濁らなくなるまでみがく。）



◆歯並びが悪いと歯の寿命は短い。

（歯並びが悪いお年寄りがいないということ
からもわかる。歯周病になりやすいから、
抜けてしまう。）

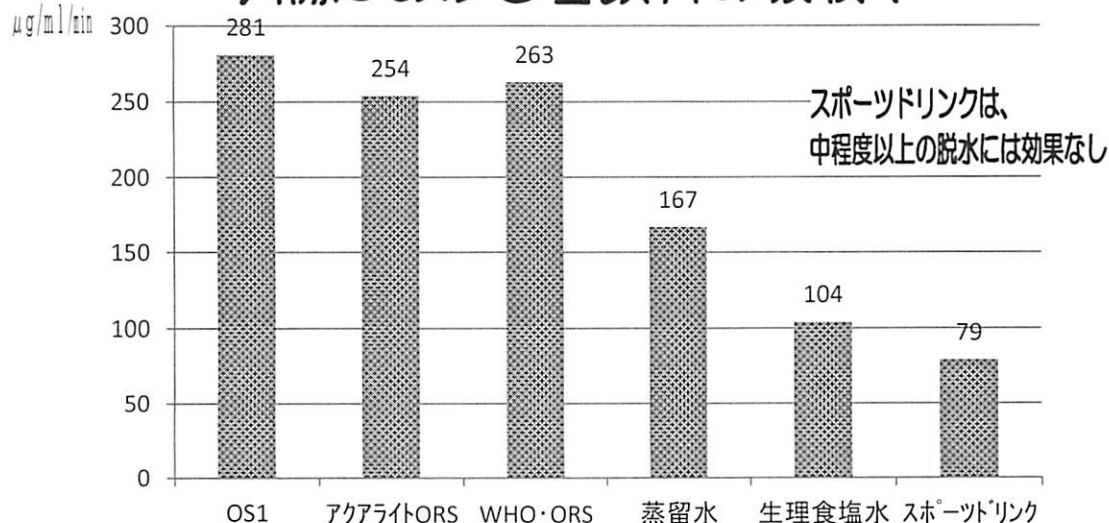


子どもの歯を守る会 だより

熱中症予防とスポーツドリンクとむし歯

金子一成小児科臨床2008

小腸における各飲料の吸収率



塩分吸収にはブドウ糖が大切

- ・吸収速度はブドウ糖の濃度が大切
- ・ブドウ糖の濃度は1.35～2%
- ・「ブドウ糖果糖液糖」はブドウ糖ではない

脱水に対して、経口補水療法

経口補水液: WHOやユニセフが1970年代より配布

- ・ブドウ糖2% 塩分濃度0.3%
- ・基本レシピ

水	1ℓ
ブドウ糖	20グラム
食塩	3グラム
- ・日本救急医学会熱中症診療ガイドライン(2015)

スポーツドリンクはジュースの仲間
ということを再確認しましょう！
むし歯の危険があります。

ナトリウム・ブドウ糖共輸送機構

スポーツドリンクは、糖分が多すぎて、
塩分が少ない・・・
嗜好飲料水(清涼飲料水)である



簡単でお得な経口補水液の作り方 豊田裕章先生による

1. 水の入ったペットボトル(500ml)を用意
2. 食塩(1.5g)
3. ブドウ糖10g
4. レモン・グレープフルーツのしぼり汁少々
これをまぜるだけ
5. 酸性に傾くため重曹(1g)をまぜてもよい

ブドウ糖はドラッグストア〇〇堂
や通信販売で購入出来ます。
1袋300円くらいです。

これなら1本
30円程度



ペットボトルの麦茶に中程度の梅干し(7g)でもパッチリ

平成28年度第1回「子どもの歯を守る会」報告

6月27日（月）綾里中学校において開かれました。

こども園

3歳で入園した時点ですでにむし歯になっている子どもがいる。

園では歯みがき等をがんばっている。

家庭教育学級で熊谷先生の講演会を持った。

小学校

歯肉炎が中学年から増加してくる。

治療や歯みがきが2極化している。

学童歯みがき大会へネット参加した。



中学校

1人で多数の処置歯を持っている生徒がいる。

昼の歯みがきは習慣化している。

検診前の熊谷先生の歯科講話は生徒も興味を持って聴いていた。

小学校歯みがき大会の様子



中学校歯科講話の様子



歯科診療所熊谷先生のお話

子供の歯を守る会 発足から14年

- ・保育所・幼稚園から、小学校、中学校まで検診時の写真撮影
- ・給食後の歯磨きが、中学校でも徹底された
- ・子供たちの歯・口の健康に関する知識が深まった
- ・小さいうちから、歯科治療を受けるようになった
- ・仕上げ磨きが徹底された
- ・基本的生活習慣が定着
-
- ・診療室から帰るときに、ドアのところでしっかりあいさつをする
- ・講話を聴く態度も立派
- ・みんなが休まずそうう日が大幅に増えた
- ・小学生も中学生も、地域で気持ちよくあいさつをする
-

幼児のむし歯は・・・

- ・家庭環境、育児環境
- ・地域性
- ・歯の健康に対する意識 など



むし歯の原因は、口の中だけではない。
むしろ、口の外にある！

むし歯予防を意識した子育てから...

がまんする
気持ち

友達とゆず
り合う

みんなと仲良
くできる

子ども園が楽しくなる...

ひとの話をしっかり聞く

授業に集中する

宿題や音読を自分でやる

基本的生活
習慣確立

むし歯予防を意識した育児をすると

おやつ
のとり方

歯みがき

早寝・早
起き・朝
ごはん

がまん
する

一人で勉
強できる

ルールを
理解する

ひとの話を
きく

朝ごはんを
食べる

苦手な食
べものもが
んばる

友達と仲
良く遊ぶ

朝、起き
られる

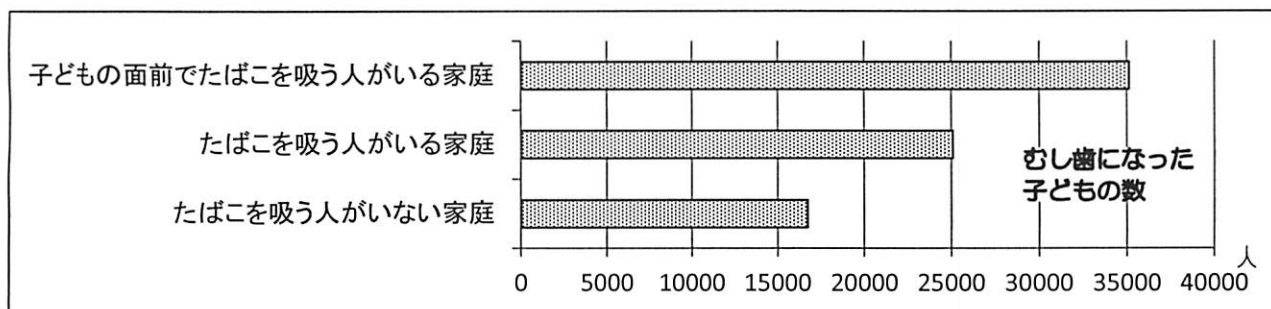
子どもの歯を守る会 だより

家族の喫煙とむし歯

第2回の歯を守る会が12月2日
綾里中学校で開催されました。
そこで話題になったのが、家族の
喫煙と子どものむし歯でした。

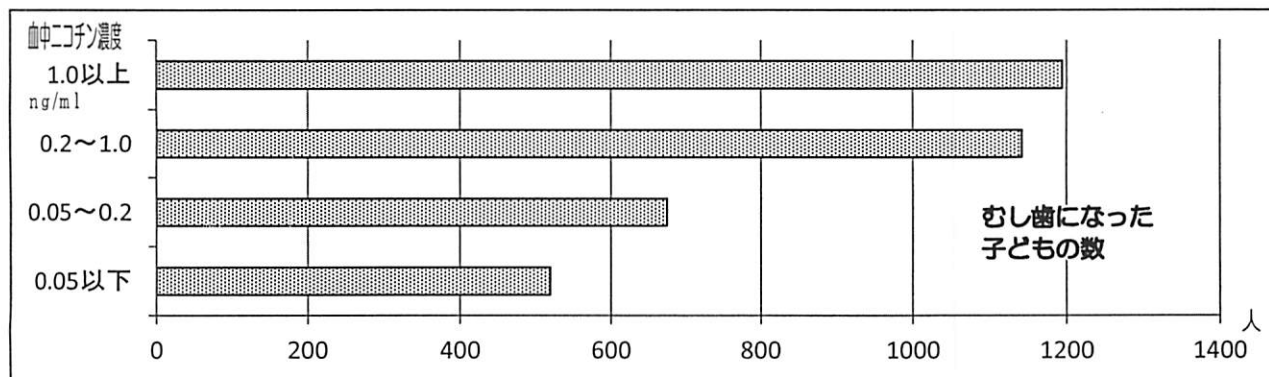
たばこを吸う人がいない家庭という家庭

神戸市で2004年～2010年に生まれた7万6920人のデータをもとに、むし歯になる割合が解析されました。



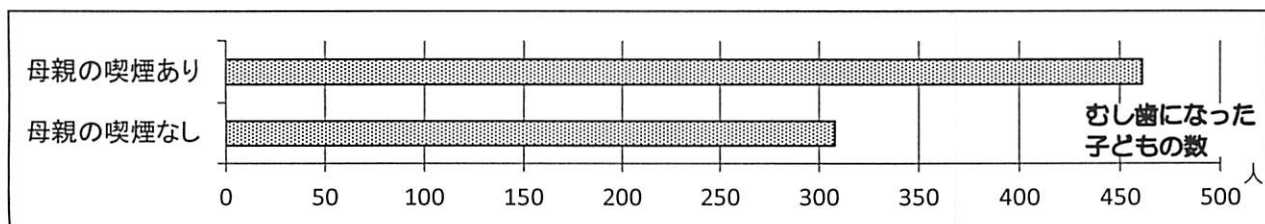
受動喫煙によるニコチン濃度との関係

1988年～1994年にかけて行われた4歳から11歳の子ども3531人を対象としたむし歯発生状況調査結果。
血中ニコチン濃度が0.2～1.0の子どもの受動喫煙有りと定義づけられています。



母親の喫煙との関係

イギリスで3～4歳のこども769人を対象とした調査



現在、多くの研究者が『家族の喫煙は子どもの健康にマイナスになる』ことを発表しています。
歯科検診時の口腔写真でも、子どもの歯ぐきの色が悪くなっているケースが見られます。
家族の喫煙について、考え直す必要があります。

平成28年度第2回「子どもの歯を守る会」報告

12月2日（金）綾里中学校において開かれました。

こども園

- ・6歳臼歯が生えている子は7人
- ・6歳臼歯がむし歯になっている子はいない。
- ・未満児の人数が増えている。こども園で離乳をする子もいる。
- ・家庭と連携しながら子どもの健康管理をしている。

小学校

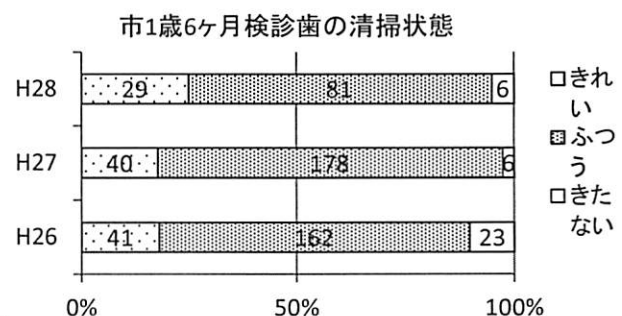
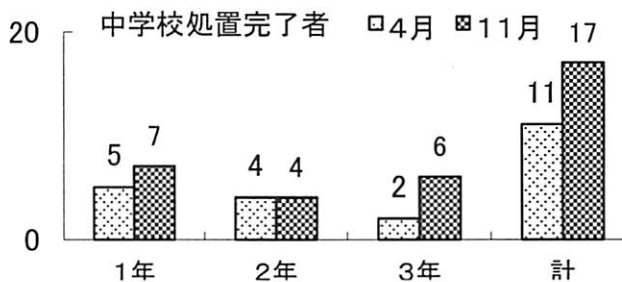
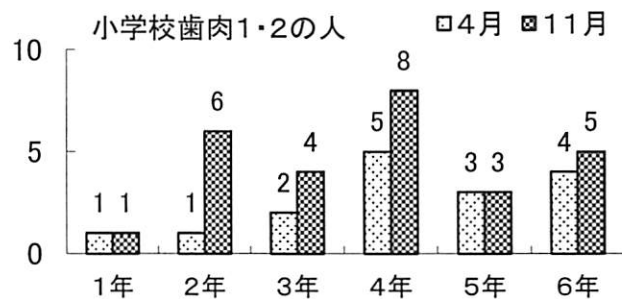
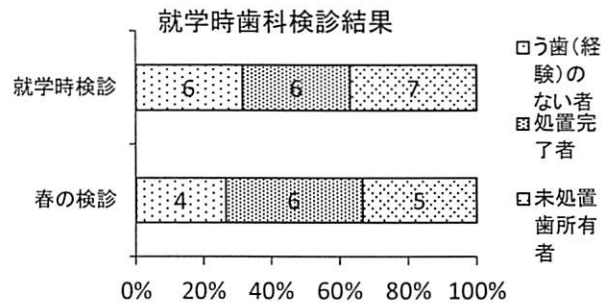
- ・3年生、4年生の歯肉炎が多い。仕上げ磨きをしなくなる時期と重なっている。丁寧な歯みがきと、時々見てもらうことが必要。
- ・6年生のう歯のない人が20人でとても良い状態。

中学校

- ・4月の未処置歯所有者の内、半数が処置完了。
- ・新規にう歯が出来た生徒は1人。
- ・秋は歯肉炎が増えることが多いが、1年生以外は減少している。ていねいな歯みがきの継続の効果ではないか。

健康推進課

- ・さまざまな保育環境の家庭が有り、乳幼児検診を受けていない家庭に電話をかけたり、直接出向いたりして確認しながら検診事業をすすめている。
- ・家族の喫煙状態が子どもたちの健康に影響を及ぼしている。乳幼児の突然死も喫煙家庭が多い。いろいろな機会を捉えて喫煙防止をすすめている。



綾里中学校今野校長先生のお話

どんな集団も2：6：2の割合で、力を発揮できている層、中間層、力を発揮できていない層があるという。集団全体が高いと、下位層のグループも相対的に高くなる。最近、自分の子だけが良ければそれでいいと考える親が多いようだが、そういうわけにはいかない。集団としての高まりを目指して『みんなで頑張る』事が大切。集団全体が『行け行け！』になる雰囲気をつくって行きたい。

大人は、子どもに良いと思われることを何でもやってもらいたい。しかしそれは『大人と同じ事をやらせる』のではない。大人になるために必要なことを学ぶ刺激を与えて欲しい。(クラシック音楽や絵画等の文化や英語など)



子どもの歯を守る会だより

“意識が変われば行動が変わる、
行動が変われば習慣が変わる”

スポーツ飲料とむし歯

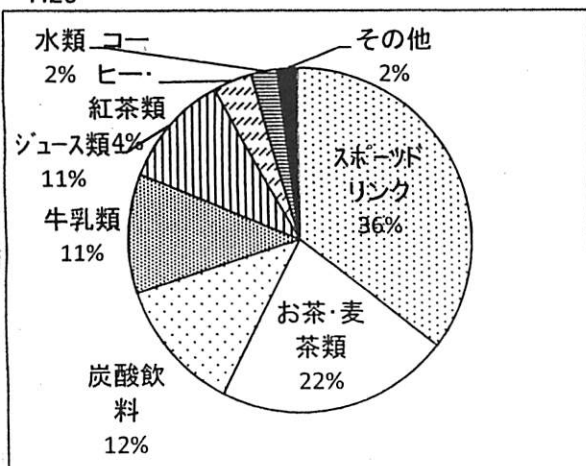


綾里中学校で、昨年スポーツ飲料の糖分についての学習をした結果、生徒達にグラフのような変容がみられたという報告がありました。

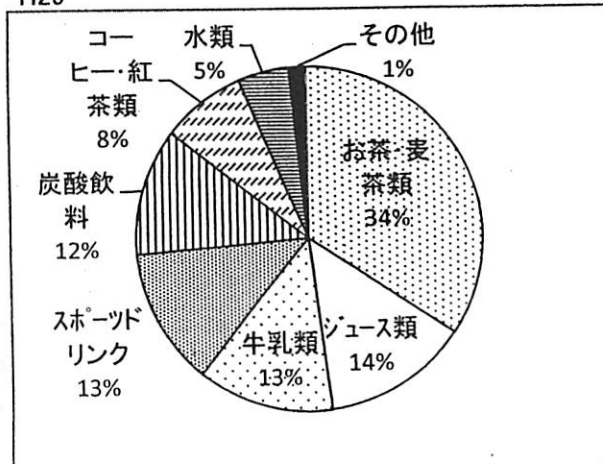
良い習慣は、子供達から大人へ、そして地域へ波及していくことでむし歯予防に大きく影響してくるように思いました。

16. よく飲む飲み物は何ですか？

H28



H29



歯垢を見てみよう！



ほんとに動いて
る…
こんなのが口の中
にいるの？
いやだなあ…

大船渡保健所から位相差顕微鏡を
お借りして歯垢を見てみました。



子どもの歯を守る会だより

平成 29 年 12 月
綾里地区歯科保健
「子どもの歯を守る会」発行

“人は環境を変える脳をもっている。
環境は人を変える”

21世紀型の歯科医療！？

21世紀型の歯科医療は、予防保健が中心となります。

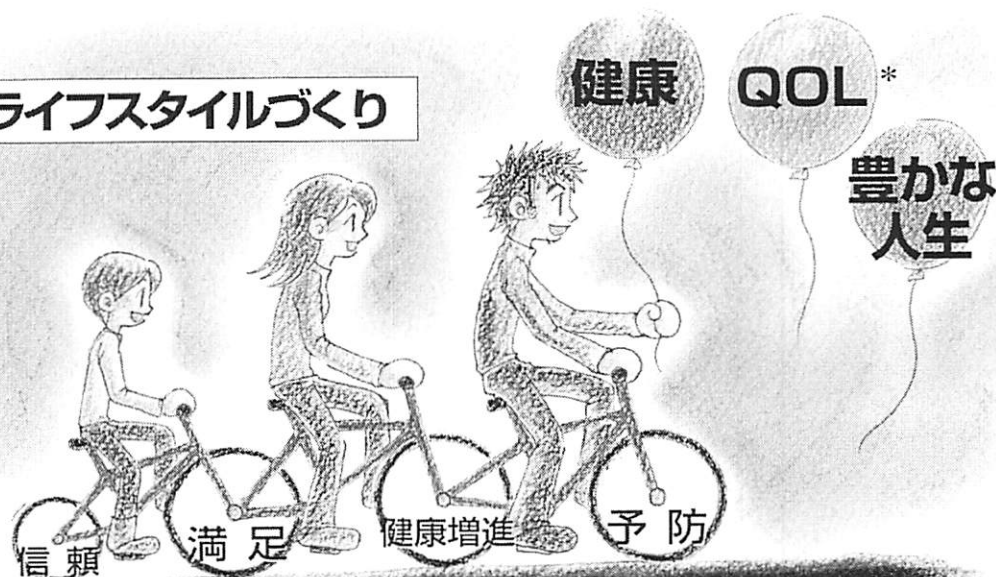
『豊かな人生づくりは歯の健康から！』口から食べることができる

高齢者は幸せだと思います。一人で健康作りをするのは大変ですが、地域やグループで行うと続けられます。子どもの歯を守る会も発足から15年になりました。綾里地区の子ども達の未来のために、「子どもの歯を守る会」に、これからもご理解とご協力をお願いします。

第2回歯を守る会が
12月6日綾里小学校で開催されました。

21世紀型の歯科医療－健康づくり型

ライフスタイルづくり



環境づくり・政策づくり

21世紀型の歯科治療は予防・保健を中心とした健康づくり型

個人のライフスタイルづくりとともに、歯と口の健康を支援する環境づくり、健康的な公共政策づくりが重要です。

*：クオリティ・オブ・ライフ、生活の質（13ページ参照）。



平成29年度第2回「子どもの歯を守る会」報告



こども園

- ・治療をした後にまた新しい歯でできていた。
- ・6歳臼歯が生えている子は3名。
- ・口腔写真では、受動喫煙の影響とみられる歯茎の黒ずみがみられる園児が数名いた。

小学校

- ・生えかわりの時期なので、う歯のない人の人数が少し増えている。
- ・CO（要観察歯）の本数が34本から15本に減少した。丁寧な歯みがきを心がけてほしい。

中学校

- ・1年生はう歯経験のない人が100%なので、継続できるようにしたい。
- ・永久歯にう歯のある生徒もやっと治療を始めた。歯みがきも頑張ってほしい。

健康推進課

- ・離乳食で甘いお菓子を与えている家庭もあった。
- ・3歳児健診で、う歯ができてしまっている家庭での意識が二極化している。（①反省 ②生えかわるからいいや）②へのアプローチが難しい。

大船渡保健所

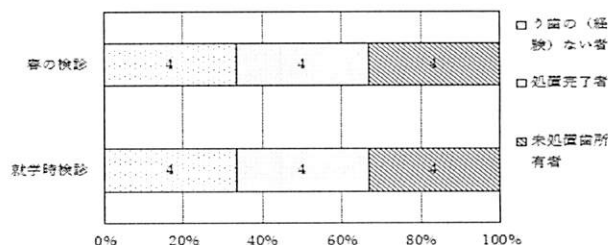
- ・気仙地区は、喫煙率が高い。妊婦の喫煙率も高い。更に妊婦の同居家族が喫煙している割合は6割にもなっている。若い家族の喫煙率が高いというアンケート結果が出ている。

歯科診療所の熊谷先生のお話より

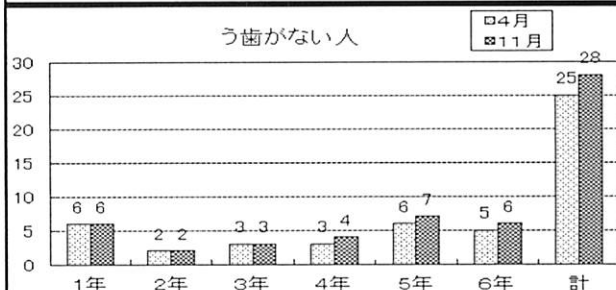
- ・う歯の治療だけでなく、生活改善が健康につながる。
- ・親の意識を変えるための対応は、一般的な指導の繰り返し。
- ・続けて通院することが親の意識の変化の表れと考える。
- ・綾里地区は、親だけでなく祖父母も育児に関わっている。そのためおばあちゃんの意識の変化も育児に大きく影響している。



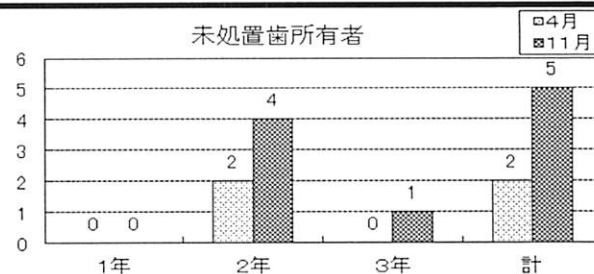
就学时歯科検診結果



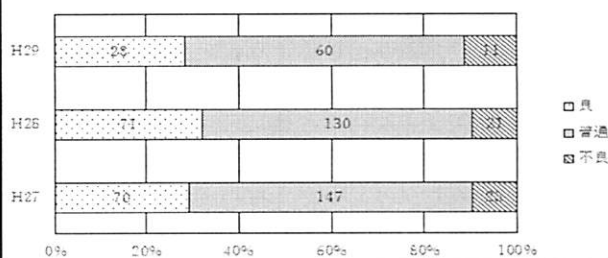
う歯がない人



未処置歯所有者



3歳児歯科健診の清掃状態



子どもの歯を守る会 だより

6月22日、綾里中学校視聴覚室にて平成30年度第1回綾里地区子どもの歯を守る会が行われました。

各施設の検診結果や様子

小学校

- ・昨年よりむし歯のない児童が増えた。
22.1% → 32.3%
- ・2年生になると、歯肉の状態が良い児童が減る傾向にある。生え替わりなどがあり、歯みがきが難しくなっていく時期なので、お家での仕上げ磨きを継続してほしい。

中学校

- ・歯肉良好の生徒が増えてきた
70.5%→80.3%→75.4%→83.1%
- ・日常の歯みがきの状態が歯肉に反映されるので、しっかり歯みがき出来ていることがうかがえる。
- ・特に2年生は歯垢も全員良好だった。

こども園

- ・3歳未満児にむし歯はない。
- ・年長にかけてむし歯が増える時期だが、今年度は増えなかった。
- ・歯ブラシ点検を行っている。大きさや、開きを確認するのはとても大切である。
- ・仕上げ磨きを丁寧に行うようにしている。

健康推進課（市内乳幼児）

- ・3歳児のむし歯保有率が減った。
41.4% → 26.7%
- ・家族喫煙の調査をしたら、喫煙割合が75%だった。継続調査をしたい。
- ・2歳6ヶ月検診は、未受診の家庭に電話連絡するなどの取組をしたところ、受診率が上がって来た。
80.2% → 83.3% → 84.9%



歯と口の健康は、生涯の健康の柱！

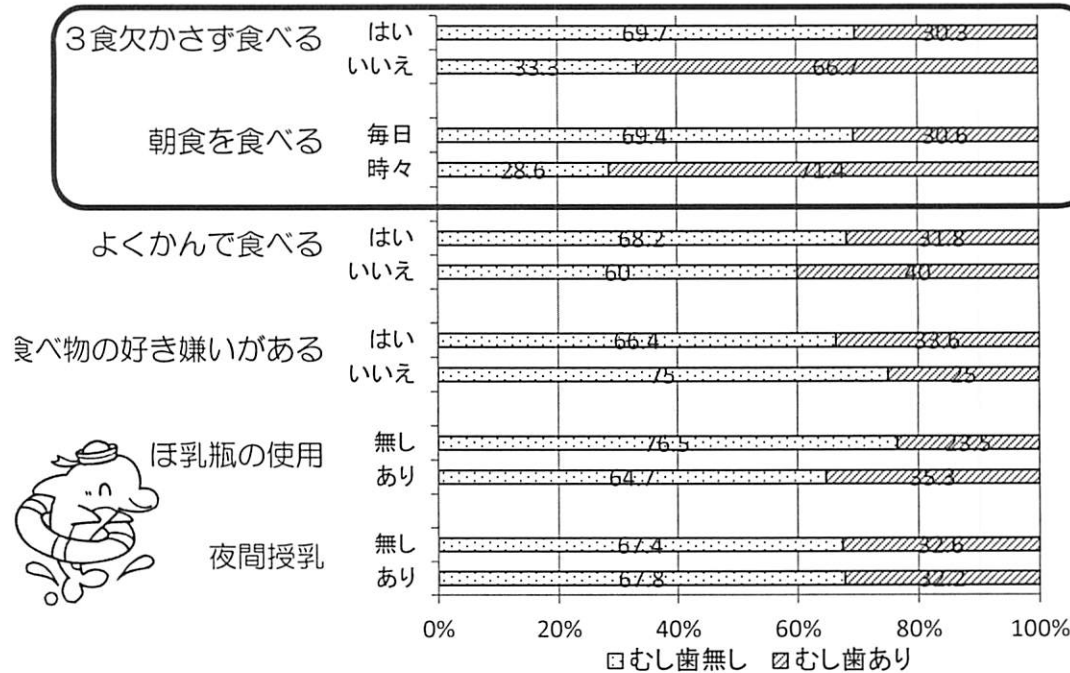
キーワードは『オーラル フレイル』（口腔虚弱）



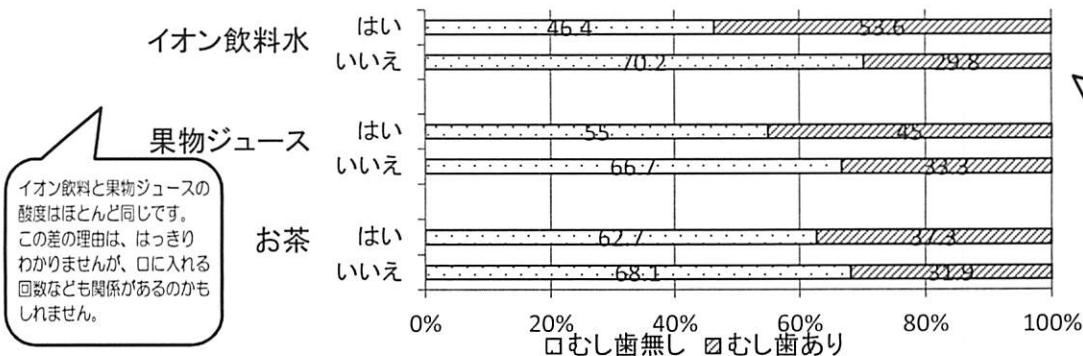
食習慣とむし歯

3歳児健康診査より

第29回岩手公衆衛生学会学術集会

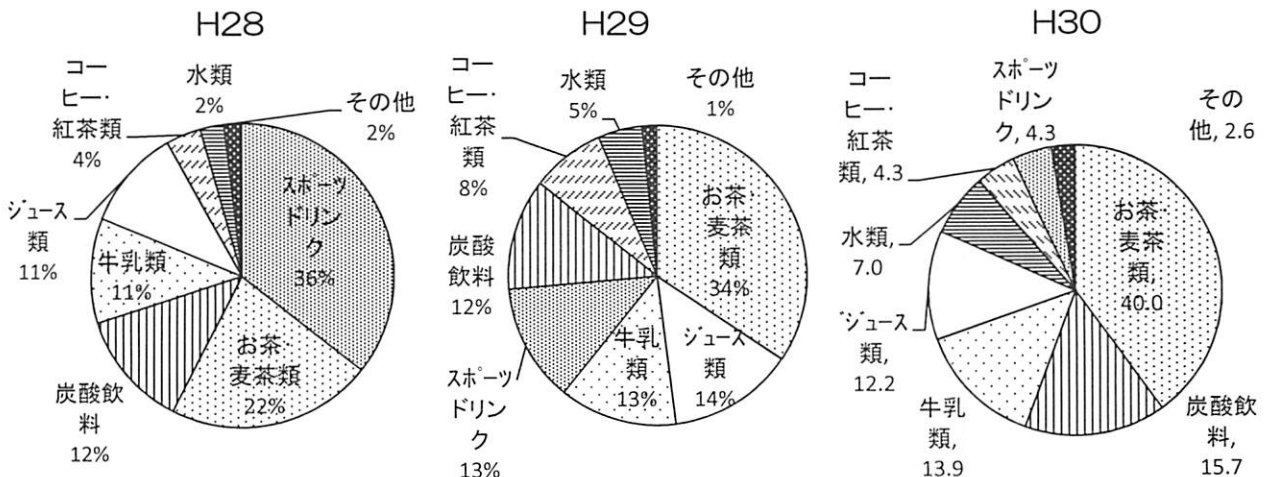


ほ乳瓶の内容と3歳児う蝕



中学校調査『よく飲む飲み物』より

お茶・麦茶、水を飲む人が増え、スポーツドリンクを飲む人が減ってきました。



子どもの歯を守る会だより

2019. 7. 16

令和元年度第 1 回綾里地区歯科保健子供の歯を守る会 開 催

綾里で発足 16 年

歯の健康をより効果的に増進し、
子供達の健全育成を目的に年 2 回開催

会員

- こども園 園長
- 小・中学校 校長 養護教諭
- 給食栄養士
- 市健康推進課 保健師 歯科衛生士
- 歯科診療所 歯科医師 歯科衛生士
- オブザーバー
- 保健所歯科保健担当者
- 赤崎小・中 校長 養護教諭

むし歯を一人で平均何本持っているか(大人の歯)

※綾里中学校のデータより



平成 12 年綾里中学校生徒
むし歯が 4.8 本



平成 29 年綾里中学校生徒
0.5 本に減少

地域全体の

口の健康意識が高まった成果

歯を守る会で協議されたこと



年齢が大きくなるとともに、急激にむし歯が増えている

こども園では、歯科指導計画で積極的に活動

保護者向け歯科講話では受動喫煙について講話を行った

こども園でも仕上げみがきを行い、

食べたら歯をみがく習慣を身に付けている



生えかわり、歯みがきが難しくなる4年生以降から上手にみがけていない

歯肉炎が中学年から増加している

3・4年生でみがき残しが増えるが、その後改善していく

中学1年生になると生活が変化し、小学校よりみがき方が悪くなっている

歯垢の状態は、検診当日の歯みがき状態が現れる

歯肉の状態は、普段の歯みがき状態が現れる

高校へ進学すると、さらに手を抜いてしまいがちに・・・

中学を卒業しても、口の健康を保てるようにしていきたい



1歳児の歯科健康相談と、歯みがき指導を行っている

お母さん方の意識が高まってきている

平成30年度「よい歯のコンクール」に推薦できた



睡眠7時間未満の中学生が大船渡市は多い

23時以降に就寝する中学生も多い

成人で運動をしない人の割合と、喫煙率も高い地域

成人の生活習慣向上にも力を入れて活動している



仕上げ磨きの徹底が、虫歯予防になっている

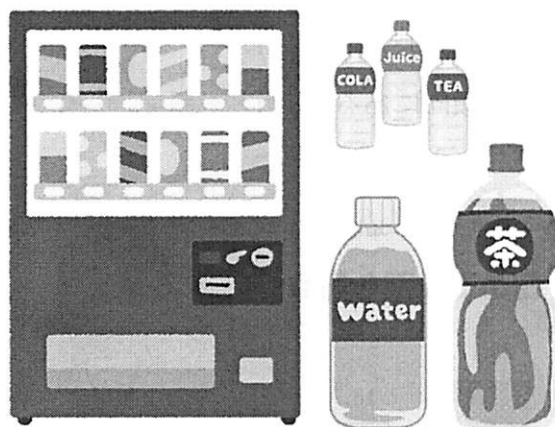
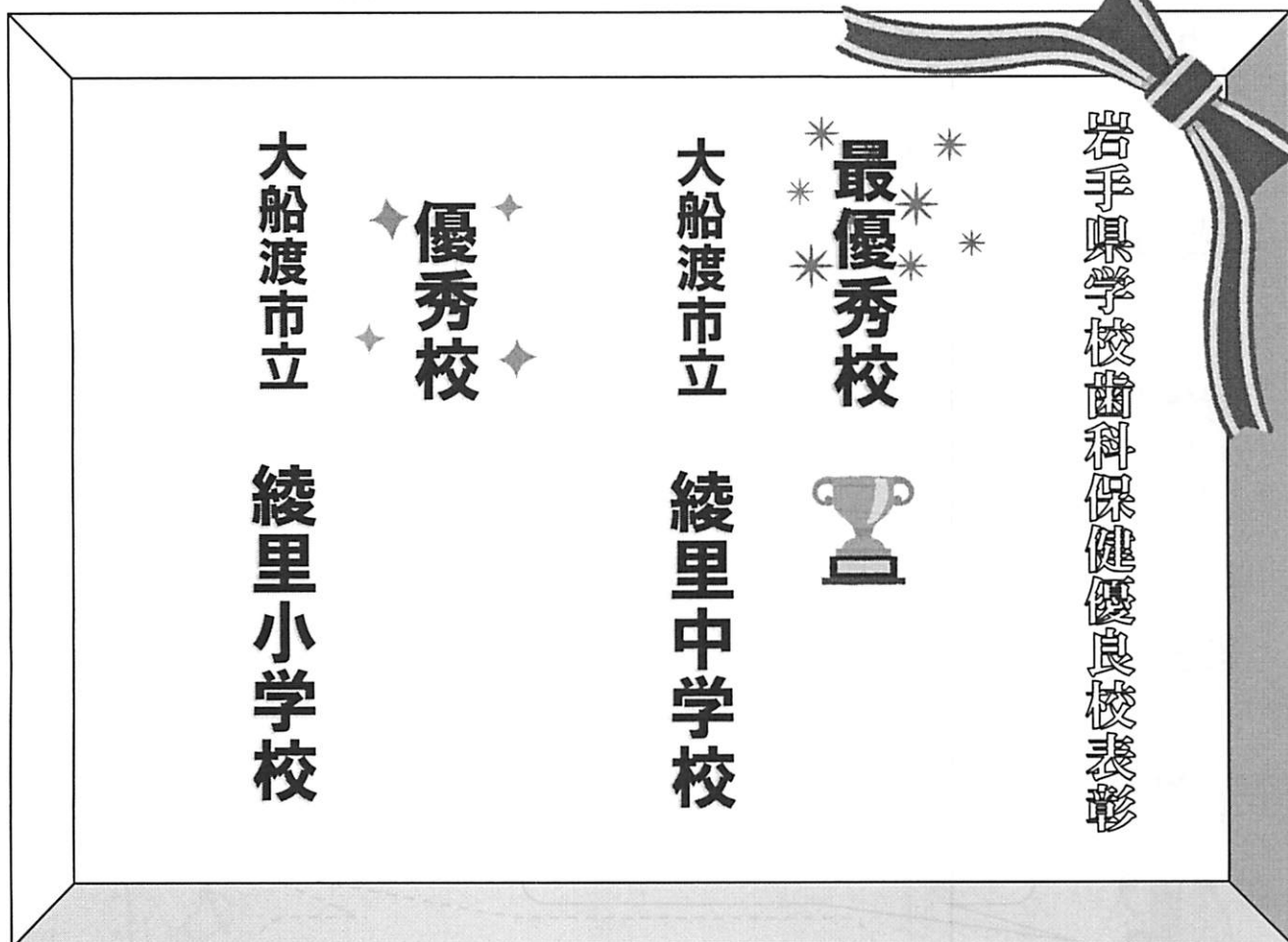
口の健康は、生活の向上につながっている

受動喫煙で、子どもの歯肉が黒く変色することがある

受動喫煙とむし歯は関係がある

子どもの歯を守る会だより

これまでの歯科保健活動が評価され、12月17日に表彰を受けました。



健康を考えて

自分で選択！

研究大会参加報告

第83回全国学校歯科保健研究大会 in 山口

第53回全日本学校歯科保健優良校表彰で岩手県立大東高校が優秀賞を受賞され、本研究大会で発表を行った。校内に設置されている自動販売機の飲み物を全て糖分の低い物に変えた。大東高校では、自分の健康を考えて、数ある中から良い物を自分で選び、実行する力が育まれている。

2019.12.11

令和元年度第2回綾里地区歯科保健子供の歯を守る会 協議されたこと



今年の年長児は、第2子第3子が多く、むし歯も多い傾向がある。シーラントを勧める資料を提供している。



6歳臼歯が早く歯が生えたと、むし歯になりやすい。



6年生は、う歯のない子が多い。
全校的には歯垢、歯肉の状態が悪い子どもが増えている。

むし歯の傾向が少なくなっている。小学生で新しくむし歯ができることは、ほとんどない。小学生のむし歯は、3歳頃にできたむし歯である。



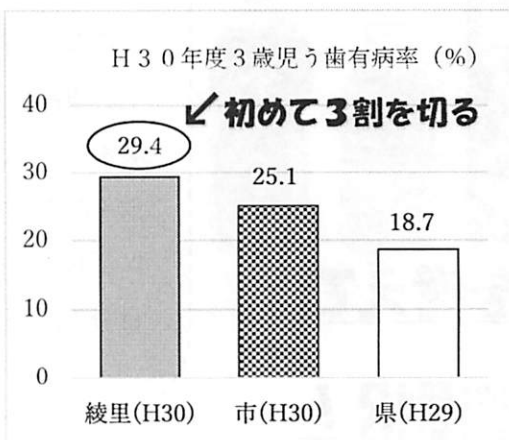
学年によって課題があり、1年生に
歯科講話で飲み物指導を行った。



磨き残しのない生徒が、春より増えてきている。進学、進級等で歯みがきがおろそかになるが、指導により改善の傾向にある。

両親の喫煙は、子どもがむし歯になる危険性がある。

過去、むし歯が県内ワースト1だったことがあるが、昨年3歳児のむし歯が3割以下となった。



健康推進課

子どもの歯を守る会 だより

7月20日、綾里中学校視聴覚室にて令和2年度第1回綾里地区子どもの歯を守る会が行われました。今回は、新型コロナウイルス感染症予防のため、綾里地区の施設のみの出席者で行いました。

各施設の検診結果や様子

小学校

- ・6年生と4年生に口腔状態の悪い児童が多い。
- ・3年生は、1年生の時から新たなむし歯が出来ていない。
- ・むし歯を減らすためには、生え替わりがチャンス！！

中学校

- ・一人で永久歯のむし歯を4本も持っている生徒がいる。
- ・2年生は、むし歯だけでなく歯みがきの状態もよくない。
- ・学年が、上がるにつれて歯みがきが定着してきている。
- ・1年生は、中学校生活に慣れないため生活習慣ができていないので、口腔内の状態が悪い。

こども園

- ・年少の未処置歯のある4人には、勧告をしている。
- ・年少には、未処置歯が一人で18本持っている園児がいる。
- ・おやつは、栄養士さんと相談して歯によさそうなものにかえてもらった。
- ・入学するまでにむし歯のない子5割をめあてにする。

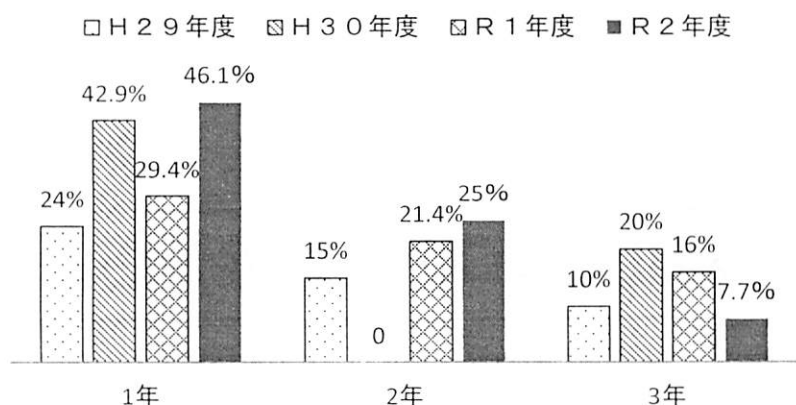
健康推進課（市内乳幼児）

- ・乳幼児は、ほぼ100%受診している。
- ・う歯有病者率
H29 (29.3%) → R1 (19.7%)
- ・今年度は、例年に比べて受診者の少ない集計ではあるが、3歳児健診のう歯有病者率が減少傾向にあり大変嬉しく思っている。



中学校の検診結果から

歯垢の状態(学年別) 要観察者と要受診者の割合



わの毎
か状年
り態が
ます中
。悪い学
いと一
年生の
うの歯
の垢垢

令和2年度 第1回 綾里地区子どもの歯を守る会

日時：令和2年7月20日（月）

午後3：00～



診療に来ている患者さんの
中で、しっかり『ぶくぶく
うがい』が出来ている人
は、口腔内の状態が良好な
人が多いようです。



『ぶくぶくうがい』について 話題になりました

子どもには、口腔機能不全症、お年寄り
には、口腔機能低下症といわれる症状が
あります。

口をしっかり閉めて「ぶくぶくうがい」
が、できるとしっかり口の筋肉が動いて
いる証拠だと思います。歯の良い人は、
口の機能が良好なので、口の中で水が
しっかり動いているのでしょう。



今年度の重点

『オーラルフレイル防止とコロナ感染症予防』

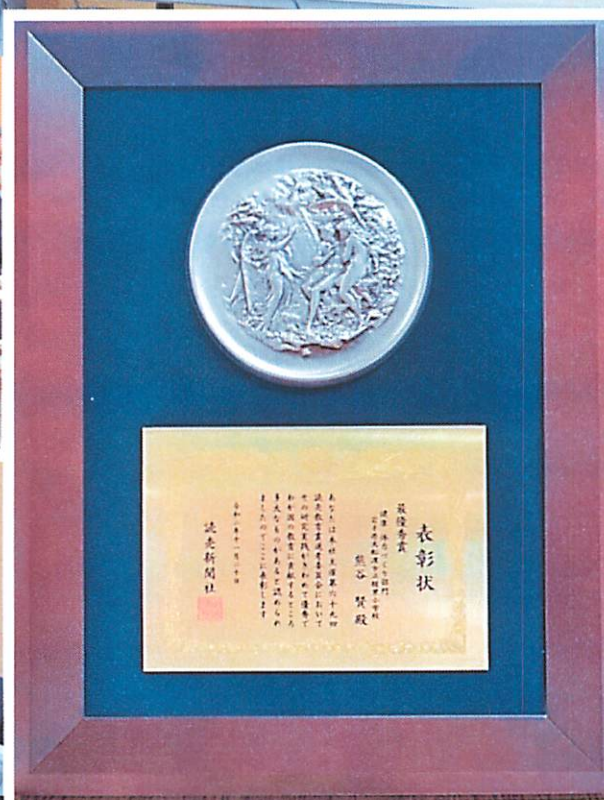
学校歯科医の熊谷先生には、小学校・中学校の歯科検診前に「コロナ感染症予防と口腔ケアの関係について」講話をしていただきました。

子どもの歯を守る会 **だより**

「第2回綾里地区歯科保健子どもの歯を守る会」並びに「第69回 読売教育賞最優秀賞受賞記念報告会」が12月8日（火）綾姫ホールで開催されました。いままで「子どもの歯を守る会」に携わった懐かしい方々が、約30人参加され綾里小学校・熊谷賢校長先生のレポート報告の中で皆さんから、当時のエピソードや思い出などのお話をいただきながら終始和やかに会が進み、来年度からの会へ要望なども話題になりました。たくさんの方々の思いを聴くことが出来た報告会でした。

赤崎学区の校長先生方も参加してくださり、来年度に向けて良い風が吹いているように感じました。当日参加してくださった皆様ありがとうございました。

「読売教育賞最優秀賞受賞レポート」を報告
綾里小学校
校長 熊谷 賢先生



当時のエピソード等を
語って頂きました。



令和2年度
第2回 綾里地区歯科保健子どもの歯を守る会 定例会

- ・就学時検診でも、春の検診と比べう歯経験のある者が増えていなくて良かった。
- ・一人平均う歯の本数が増えているが、6歳臼歯がむし歯になっている子は今のところいないので卒園まで歯をみがくことの大切さを継続して指導していきたい。（こども園）

- ・フッ素塗布の値が高くなっているのが良い傾向だと感じている。
- ・3歳児のむし歯の有病者率H29（26.7%）R2（13.3%）と、大きく年々減少している。
- ・1歳児では、仕上げ磨きの指導を実施している。むし歯は基本的生活習慣に繋がるという所を重点的に指導している。（大船渡市健康推進課）



- ・1年生保護者の関心が高く、割合の高かった未処置が秋には処置完了され改善された。
- ・6年生はう歯のない者が多く大変良い状態だと思う。この良い状態のまま中学校へ進学させたい。（小学校）

- ・1年生と2年生の処置完了者が増加している。
- ・歯肉1・2の者が大幅に減少した。春の検診後に個別歯みがき指導を実施した成果もあると思うが、口腔内の状態が悪い生徒達が治療を始めた事も結果に繋がったのではないかな。このまま継続させたい。（中学校）

新型コロナウイルス感染症
予防には、口
腔内の清潔が
必須です！！

子どもの歯を守る会だより

No. 1

令和3年7月20日

「子どもの歯を守る会」発行

2021. 7. 14

令和3年度第1回子どもの歯を守る会 開催

東朋中学区の学校（園）が連携

新たに「子どもの歯を守る会」設立



会員

学校歯科医 歯科衛生士

綾里こども園 蛸ノ浦保育園 あかさきこども園

赤崎小学校・綾里小学校・東朋中学校

栄養教諭

市健康推進課

オブザーバー

保健所歯科保健担当者、他

平成15年に発足した「綾里地区歯科保健『子どもの歯を守る会』」は、統合などを契機に、東朋中学校区の小学校、中学校、こども園、保育園で構成する『子どもの歯を守る会』として、新たなスタートを切りました。今回は、正式に会を設立し、組織の構成、情報交換などを行いました。

～「子どもの歯を守る会」の目指すもの～

口と歯の健康から、生涯に渡って生きる健康づくりへ

「子どもの歯を守る会」の目的

会長 熊谷 賢

7月14日、「子どもの歯を守る会」が発足しました。関係者の賛同を得ることができましたことに深く感謝申し上げます。

本会の目的は、表面にある通り「口と歯の健康から、生涯に渡って生きる健康づくりを目指すこと」です。そのために大事にしたいのは、子ども園(保育園)と小学校・中学校の縦の連携をこれまで以上に意識することと同時に、各学校(園)の横の情報交換も積極的に行っていくことです。会の目的を実現するために重要な点はここにあります。縦と横のつながりができることによって活動が見直され、東朋中学校区の子どもたちの歯の健康が増進されていくものと考えます。

各学校(園)の実態やこれまでの取り組み状況を踏まえ、子どもも教職員も保護者も無理のない範囲でじっくりと活動に取り組んでいければと思いますので、今後ともよろしくお願いいたします。

東朋中学区で歯を守る会設立

大船渡

3地区の関係者が情報共有

本年度、大船渡市の綾里中学校と赤崎中学校の新設統合で誕生した東朋中学校学区内(三陸町綾里、赤崎、蛸ノ浦)の小中学校や保育園、学校歯科医などが連携した「子どもの歯を守る会」が14日、新たに設立された。昨年度まで綾里地区で組織してきた会を改め、歯科検診結果の情報や課題を縦、横で共有。子どもの歯の健康増進に取り組む。



綾里小、赤崎小、東朋中の各校長、養護教諭、保育園の各代表者ら17人が出席。本年度は

綾里小の熊谷賢校長が会長に就き、事務局を務める同校提案の規約を承認した。会長は同校、赤崎小、東朋中の校長が1年交代で務めると決めた。熊谷校長は昨年度までの綾里での取り組み経過について、「平成15年の会発足後、綾里の市国民健康保険歯科診療所の熊谷優志所長を中心に情報交換しながら指導を進めた結果、東朋中学校区の「子どもの歯を守る会」を設立した綾里、赤崎、蛸ノ浦の3地区の学校、保育園関係者ら

果、成果がはっきりと表れてくるようになったと力説した。熊谷校長が、昨年度まとめた論文では年2回の歯科検診や口腔(こうくう)内の写真撮影などを通じた個別の歯の健康調査などにより、人当たり平均の虫歯は平成12年には4・8本あったが、17・18年にかけて県平均を下回り、30年には0・5本にまで改善された」と紹介。

論文は学校や地域の優れた教育実践を顕彰する「読売新聞社主催の第9回読売教育賞の健康・体力づくり部門で最優秀賞を受賞した。熊谷校長は「大事にしたいのは、子ども園、保育園と小中学校の縦の連携をこれまで以上に意識すること、各校、

各園の横の情報交換を積極的に行っていくことだ。東朋中学校区の子どもたちの歯の健康が増進されていくものと考えている」と設立趣旨も説明した。

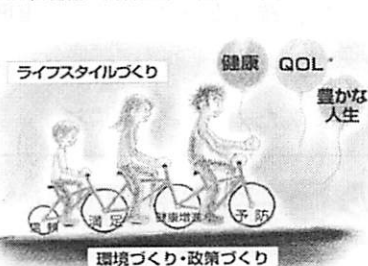
続いて3校、3園の検診結果や指導計画、取り組みを報告し、虫歯治療経験のない子ども割合などの情報を共有。各校、各園の出席者は「10本以上の虫歯があり、保護者への働きかけや個別指導が必要なものもある」「学年が上がるにつれて虫歯が増えている傾向がある」など問題意識を伝えた。

本年度の役員は次の通り。任期は1年。▽会長▽熊谷賢(綾里小学校長)▽副会長▽細川佳紀(赤崎小学校長)▽菊池万里子(同学校歯科医)▽事務局▽熊谷優志(同診療所長)▽島山美帆(綾里小養護教諭)

本年度の活動の重点項目は▽検診結果をまとめ共有、考察する▽問題点を捉える▽各校・施設間、行政、地域との連携を深める▽歯を中心とした健康づくりを学ぶ▽各校・施設で考える重点的な活動の支援の5点とした。

本年度の活動の重点項目は▽検診結果をまとめ共有、考察する▽問題点を捉える▽各校・施設間、行政、地域との連携を深める▽歯を中心とした健康づくりを学ぶ▽各校・施設で考える重点的な活動の支援の5点とした。

21世紀型の歯科医療-健康づくり型



21世紀型の歯科医療は予防・保健を中心とした健康づくり型。従来の「治療型」から「健康づくり型」へと変革が必要。歯の健康は生活の基盤である。歯の健康を維持することは、生活の質を高めることに貢献する。

(本記事は、七月一六日の東海新報に掲載されたものであり、当社の了解を得てここに紹介いたします。)

子どもの歯を守る会だより

No2

令和3年12月

「子どもの歯を守る会」発行

このつながりが
今後のヒントに

2021.12.15
第2回 子どもの歯を守る会 開催

本記事は、一二月一七日の東海新報に掲載されたものであり、当社の了解を得てここに掲載します。

定例会で検診結果共有

大船渡市
子どもの歯を守る会



歯科検診結果などの情報を共有した定例会

谷会長は「それぞれ1年間、口腔内の健康のためにどのように取り組んできたかの情報交換の場。その中で来年度取り入れたり、修正したりするヒントになればいい」とあいさつした。

各校、各園が本年度の検診結果として、子どもの虫歯の有無の割合や1人平均の虫歯の本数などのデータを令和元年度、2年度との比較で共有。歯磨き指導や歯磨き残しの染め出しチェックなど、各校、各園で行っている取り組みも発表し合った。

各出席者は「虫歯のない子も多いが、虫歯のある子は複数あり、歯の健康の二極化が進んでいる」「虫歯経験のない子は増加傾向にあるが、家庭環境や親の意識の違いにより結果は変わってくる」と状況を伝えた。

市健康推進課の職員は市全体の乳幼児の歯科健診結果を報告した。

講演では大船渡北、盛、綾里の3小学校に給食を提供している大船渡北学校給食共同調理場（大船渡北小内）の磯谷和代栄養教諭が、沿岸南部地区栄養士会で取り組んでいる「かみかみ運動」を紹介。

磯谷教諭は「よくかんで食べることは肥満の改善や、消化・吸収を良くしたり、脳が活発に働くことで学力面の効果への期待、唾液がたくさん出ることによって虫歯予防にもつながる」と説明。かみ応えのある食材を活用し、かむことを意識した献立作成などに取り組んでいくと話した。

同会は昨年度まで綾里地区で組織してきた会を改め、本年度設立された。同日は各校、各園の代表者、養護教諭など20人が出席。船

定例会 報告

<研修会の部(2名の実践発表)>

1「子どもの歯を守る会 綾里小学校の取り組み」 綾里小学校 校長 熊谷 賢

綾里小学校で実践されている取り組みの中から、3年生に指導している「歯科講話・歯科保健体験学習」について、映像を交えて活動が紹介されました。紹介されたのは、「特殊顕微鏡でむし歯菌を観察」「シーラント体験」「カメラで口の中を観察」「磨き残しチェック」「模型による抜歯体験」の4つです。これらの体験学習は、口腔内の健康に対する子どもたちの意識を向上させるのに非常に効果的であると説明されました。なお、子どもの歯を守る会の取り組みについては、綾里小学校のホームページの中の「特色ある教育活動」のページで紹介されています。(URL <http://www.ofunato-school.jp/ryori/>)

2「カミカミ運動の取組について」 大船渡北小学校 栄養教諭 磯谷 和代

健康の給食全般にわたるアンケート調査を実施しました。その中から、「いい歯の日の取り組み指導案」「カミカミレシピ集を活用した噛む給食の提供」「家庭への食育だよりによる啓発」「担任が指導しやすいような栄養教諭の資料提供」「放送資料の準備」等の実践事例が紹介されました。今後は、家庭への啓蒙として保護者の人にも試食してもらえる機会が持てれば、と話されていました。



<協議(実践交流)の部>

○乳幼児の歯科保健事業実績データより

- ・ 昨年フッ素塗布をコロナの影響により実施しなかったところ、受診率が低下してしまった。今年度は実施し、フッ素塗布の意識が高まった。大船渡子育てアプリ「トントン」を来年度広めていきたい。
- ・ 7か月児歯科健康相談を高得点のリスクがある母親向けに、歯科衛生士、保健師が実施している。
- ・ H30 年度からブラッシング指導を主に実施している。歯並び、おやつのお食べ方などの相談があった。おじいちゃん、おばあちゃんが最近参加するようになっている。
- ・ 乳幼児期に虫歯をつくるような生活環境だと、成長しても蓄積されていくので、スタートの乳幼児期は大変重要である。
- ・ ここ2、3年で効果が出てきている。清掃状態が令和1年度「ふつう」が多かったが、令和2年度から「きれい」が増えてきている。ブラッシングが上達してきている結果である。

○各学校の実践報告より

- ・ むし歯のない子どもが横ばい状態なのは歯科指導の成果と言える。
- ・ カラーテスターや鏡を使つての歯科指導、保健だより等での家庭へのお知らせ、正しいブラッシング指導など、どの学校でも共通して行われている。・ 保育園、子ども園では、園児の発達段階に合わせて取り組みがなされている。これは、小学校に行ってから結果が見えてくるはずである。虫歯ゼロの子には、賞状とメダルを授与したり、砂時計で3分間、目で見て歯磨き。できたら、ご褒美シールをもらえるなど、意欲面を大切にしている。
- ・ 小中学校では、養護教諭の指導に負担がないだろうか。保健指導も基本は学級担任が行い、養護教諭は専門的な立場からワンポイントアドバイスをするT2の役割をするのが理想的である。
- ・ 模型を使いながらの歯科指導も効果的である。
- ・ 中学校では、家庭科の時間に糖度測定を予定している。

