



平成26年度 第1回学校保健委員会報告

実施日 平成26年6月23日(月)15時20分から16時20分



第1回学校保健委員会を6月23日に開催しました。参加者は、PTAから厚生研修員の方々と各学級1名のPTA学年委員の皆様、生徒は各学級2名の生徒会保健委員でした。『「健康な生活づくりをめざして」～歯と口の健康について～』をテーマに、保健アンケート結果や健康診断の歯科健診結果の報告を行いました。そして、歯科衛生士の寺田正子さんに「歯と口の衛生管理について」の講話をしていただきました。

★★★ テーマ ★★★ 「健康な生活づくりをめざして」 ～歯と口の健康について～

◆「保健アンケート」集計結果の報告

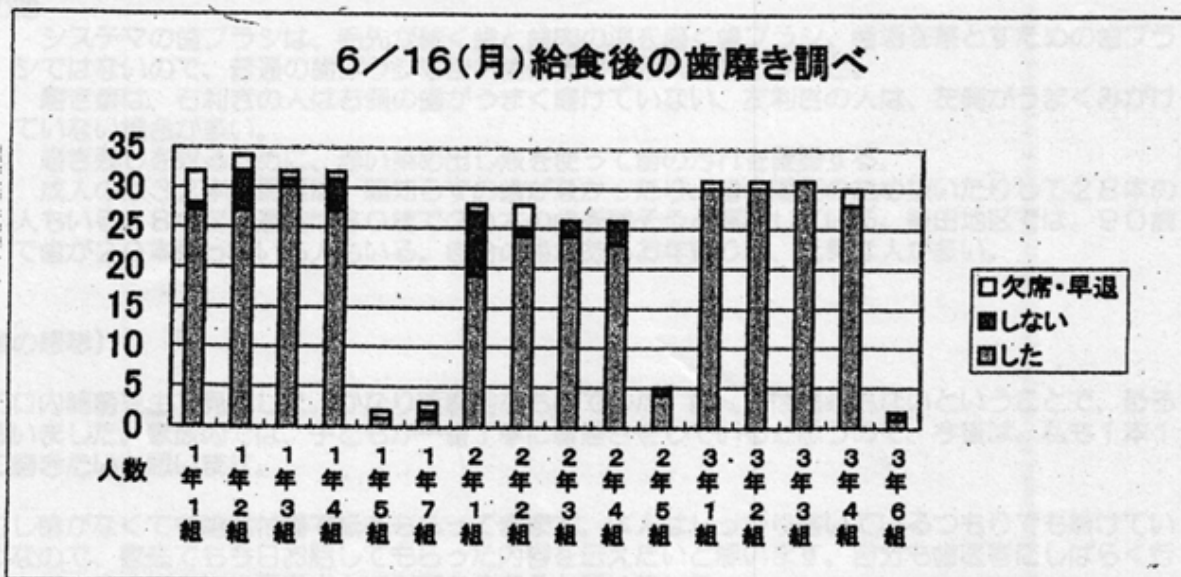
保健委員会より

生徒保健委員会では全校生徒を対象に、歯磨きに関するアンケート調査を実施しました。

一日に何回歯を磨きますかでは、一日3回歯を磨くが最も多く290人(79.9%)、1回の歯磨きにかかる時間では、5分未満が最も多く182人(50.1%)、歯ブラシを買い換える頻度では、1ヶ月以上6ヶ月未満が最も多く251人(67.1%)でした。歯磨きで気を付けていることでは、優しく丁寧に細かく磨くという意見が多く、次に歯の裏を隅々まで磨く、食べた後すぐ磨く等の回答がありました。歯磨き以外で歯のためにやっている事では、歯の矯正や液体歯磨き、うがい、歯磨きの後のガム(キシリトール入り)、良くかんで食べる、フッ素塗布などがありました。歯に対する関心が高いことが分かりましたが、実際は、歯を磨く時間が短く、正しく磨けていない場合が多いようです。

◆第1回歯みがき調べより 6月16日(月) 給食後の歯磨きの実態は……

むし歯予防のため、本年度から豊田中学校区の小学校と同じ時期に歯みがき調べをすることになりました。6月16日から20日までの5日間を調べました。その一部ですが、16日(月)の給食後の歯磨き調べの結果は、327人(92.1%)の生徒の皆さんが歯を磨いていました。



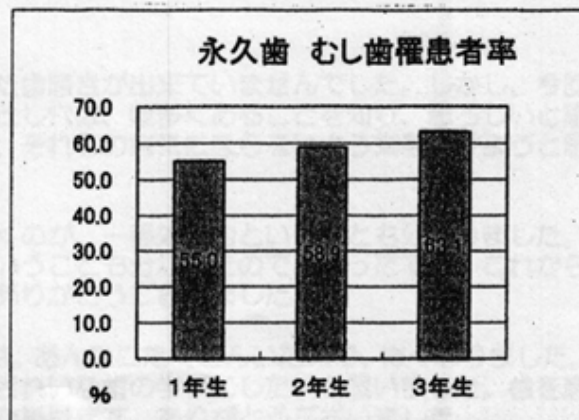
◆定期健康診断 歯科検査結果より

本校の、むし歯罹患率は1年生55%、2年生58.9%、3年生63.1%でした。

平成24年度豊田市中学校の平均は42.9%と比較すると本校のむし歯罹患率は高いです。

※むし歯罹患率：むし歯処置完了者とむし歯未処置者を合計した率

前歯の歯垢付着状態が「相当付着」や前歯部の歯肉状態が「要精検」と診断された場合は、歯科健診結果のお知らせを出しました。歯科医院では、むし歯の治療とブラッシング指導をさせていただきます。夏休みを利用して、むし歯の治療等をしてください。



- 1 歯垢の原因はむし歯菌が排泄したもの。
- 2 歯周病はねばねばした歯垢が歯石となって歯の裏に着き、時間の経過とともに顎の骨が溶ける病気。
- 3 歯垢をプロジェクターで見せてくれた。口の中には、歯周病菌やむし歯菌がいて常に活動している。
- 4 歯磨きをすることが、むし歯・歯周病の予防の手立て。

(1) 歯ブラシの選び方

- ① ブラシの部分が上の歯の2本分（下の歯の3本分）の大きさが適している。
- ② ブラシの柄は、歯を磨くときに力が分散されにくいまっすぐな柄が適している。
- ③ 材質は、ナイロンが最も良く、水を付けると歯垢を取り込む役目をしてくれる。
- ④ ブラシは、普通の硬さがよく、ひどい歯周病のときは、柔らかめがよい。

(2) 歯ブラシの管理

- ① 時々日向に干して日光消毒すること

- ② 歯ブラシの底に白い粉が付いているときは、細菌の固まりなので、歯ブラシの交換時期です。

- (3) 口の中の雑菌は、誤嚥性肺炎（こえんせいはいえん）の原因になるので、毎食後と就寝前には、必ず歯磨きが必要。特に老人や風邪気味の人などは注意が必要。

(4) ブラッシング指導

- ① 1ヶ月以内に歯ブラシの先がバラバラになる場合は、歯磨きの際、力の入れ過ぎ。

- ② 歯と歯肉の境目は、ながら磨きで、細かく磨くことが必要。

- ③ 初めは水だけで磨き、うがいをした後、歯磨き粉を少し付けて磨くのが好ましい。

- ④ フッ素が入っている歯磨き粉は、口の中の細菌を減らし、歯の再石灰化を促す。磨いた後のうがいは、フッ素が取れてしまうので2回まで。

- ⑤ 磨きすぎると歯が削れて、知覚過敏になるので注意する。

- ⑥ 夜寝る前の歯磨きが最も効果的。（口呼吸の場合は、寝ている間に口の中が乾燥して菌が増殖する。鼻呼吸は口の中が乾燥しない。唾液には、溶けた歯の表面を修復する働きがある。唾液は、食べかすを流したり、酸を中和する働きをしたりして、歯を守る強い味方。）

- ⑦ 歯ブラシは、歯に対して直角に当てる。でこぼこした歯には、縦磨きが有効。

- ⑧ 電動歯ブラシは、回転数が多いので歯に当てるだけにする。

5 その他

- (1) システムの歯ブラシは、毛先が細く歯と歯肉の境を磨く歯ブラシ。歯垢を落とすための歯ブラシではないので、普通の歯ブラシも使い歯の表面の汚れを落とすこと。

- (2) 磨き癖は、右利きの人には右側の歯がうまく磨けていない、左利きの人には、左側がうまくみがけていない場合が多い。

- (3) 磨き残しを見るために、赤い染め出し液を使って歯の汚れを確認する。

- (4) 成人のは32本。最近では、親知らずの歯がなかったり、歯の矯正のため抜いたりして28本の人もいる。8020運動は80歳で20本の歯を残そうと運動している。豊田地区では、90歳で歯が20本残っている人もいる。自分の歯があるお年寄り、元気な人が多い。

【保護者の感想】

初めて口内細菌を生で見ました。かなり衝撃的なものでした。歯周病は痛みもないということで、恐ろしいと思いました。家族内では、子どもが一番丁寧に歯磨きをしていると思うので、今後は、私も1本1本丁寧に磨きたいと思います。

毎年むし歯がなくても歯垢付着で紙をもらってきます。本人はしっかり磨いているつもりでも磨けていないようなので、家庭でも今日お話をもらった内容を伝えたいと思います。自分も歯医者にしばらく行っていないので、この機会に歯医者さんでみてもらおうと思いました。

【生徒の感想】

正直なところ今回の講話を聴くまでは、あまり意識した歯磨きが出来ていませんでした。しかし、今回歯について詳しく学び、むし歯や歯周病、歯肉炎への落とし穴は、数多くあることを知り、恐ろしいと思いました。また、今日からすぐに教わったことを生かし、それらの病気にならないよう気を付けようと思いました。

今日は、いろいろなことが分かりました。夜に歯を磨くのが、一番効果的ということも分かりました。歯ブラシが歯に直角に当たっていれば、汚れは落ちるということも分かったので良かったです。これからの歯磨きを心掛けてしていきたいと改めて思いました。ありがとうございました。

歯磨きの大切さを知りました。病気になる口の中の菌は、あんなにたくさんいたので、怖くなりました。歯磨きをもっと意識して、みんなにも呼び掛け、豊中をきれいな歯の学校にしたいと思いました。歯を磨くコツを覚えたので、むし歯や歯周病にならないように心掛けます。ありがとうございました。