

のびゆく太陽の子

さいたま市立常盤小学校
令和6年7月5日発行

令和6年度 第1回「太陽の子フォーラム」

6月27日(木)第1回「太陽の子フォーラム(学校保健委員会)」を開催しました。今回は会の様子をお知らせします。

(1) 令和6年度 健康教育全体計画、歯の健康に関する実践報告について

本校の健康教育目標は、「心身ともに健康で安全な生活を進んで実践する態度や能力を育てる」です。「心も体も歯も元気」を年間テーマとして掲げ、学校教育全体で健やかな心身を創造する子どもの育成を目指しています。健康教育目標を受け、重点目標、努力目標を設定しています。本校は、努力目標の中でも「**歯の健康を守るため、進んで歯みがき方法の工夫を図り、日々実践できるようにする。**」に重点を置いています。歯や口は視覚的に観察することができる貴重な教材であることを踏まえ取組を行っています。今回は特に、6月4日(火)～10日(月)の「**歯と口の健康週間**」での取組を中心に、5・6月に行った歯科保健に関する活動報告を行いました。

【5・6月に行った歯科保健活動】 よい歯の集会、歯と口の健康に関する図画・ポスター・標語・作文、学年ごとの歯科保健指導、8020 歯の健康教室(1年、6年)、歯みがきテスト、歯に関する絵本の読み聞かせ(1・2・3年生、あおぞら)、給食でのかみかみメニューの提供



よい歯の集会劇



かみかみメニューと給食の様子



歯科に関する実践発表4年生



歯科に関する実践発表1年生



2年生 歯科指導

(2) 講演「8020を目指して」 学校歯科医 鹿島 秀夫 先生

【8020とは】

80歳以上になっても歯が20本以上残っていれば、ある程度不自由なく噛めるであろうということで、1989年から厚生労働省と日本歯科医師会が目標として推進。当時の達成者は7～8%、2023年発表の2022年の結果は、達成者は51.6%となった。(2016年は51.2%)

【歯を失う原因】

- ・重症の歯周病で改善不能の動揺歯の場合。
- ・C4のむし歯で残っている歯根が短く、植立不能の場合。
- ・打撲による歯の完全脱臼で元に戻らない場合。



【むし歯の原因、唾液の効用】

- ・歯の表面に糖分が残っていると、ミュータンス菌が作用して、プラーク(歯垢)を作る。その中でさらに増殖して酸を作って溶かした状態(脱灰)がむし歯。
- ・唾液の効用: 洗浄作用、殺菌作用、酸を中和する、消化を助ける、食べ物を飲み込みやすくする。
- ・唾液が多く出るとむし歯や歯周病になりにくい。
- ・唾液を多く出すには、食事中に回数を多く噛んだり、ガムを噛んだりすると良い。あるいは唾液腺(顎下腺・耳下腺・舌下腺)のマッサージをする。

【むし歯の予防法】

- ・**就寝前の歯みがきが最重要**: 就寝中は唾液の分泌が減るため。
- ・成人の場合、特に歯間及び歯肉との境目が要注意: デンタルフロス、歯間ブラシ、ワンタフトブラシの併用。
- ・みがき残しを無くす: みがく順番を決めて、時間も十分にとる。
- ・歯を強くすること: フッ素含有歯磨剤で耐酸性を強化する。
- ・口の中に長時間甘いものが滞留しないように工夫する。
- ・キシリトールはミュータンス菌を減らし、再石灰化を促す。



【歯周病の原因】

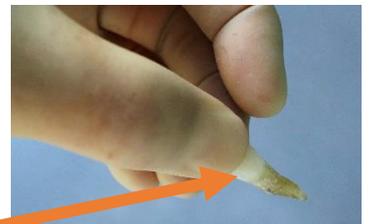
- ・歯と歯肉の境目がみがき不足だと歯垢ができ、その状態が長く続くと石灰化して歯石となる。
- ・歯石の中の歯周病菌が原因で炎症を起こし、歯肉の腫れ・排膿・歯の動揺が生じる。

【歯周病の予防法と対策】

- ① 就寝前の歯みがき。特に歯と歯肉の境目を意識してみがく。デンタルフロスや歯間ブラシを毎日欠かさず行う。
- ② 年に1度は歯科医院で歯周病の検査を受け、歯石除去等の処置を受けることが望ましい。(30代後半以上は要注意)
- ③ 重症の場合には、歯周ポケット内の歯根に付着した歯石の除去及び、ポケット内側の感染して悪くなった歯肉の表面の搔把。膿がたまっている場合は切開する。
- ④ 中高年になったら、あまり硬いものは頻繁に食べない。
- ⑤ ニコチンが歯肉の血管を収縮させ血流を悪くするためタバコは吸わない。

【歯の破折と対策】

- ・健全な歯で軽度なら樹脂または金属で一部を補修する。崩壊がC3に至っていない場合は、クラウンを被せる。崩壊がC3又はC4の場合は、抜髄後に樹脂または金属で土台を立ててクラウンを被せる。
- ・歯根まで破折した場合、抜歯となる可能性が高くなる。
- ・抜髄してある無髄歯は破折しやすい。歯肉が退縮し、歯根部がむし歯になり破折すると、抜歯の可能性が高くなるため、歯と歯肉の境目をよく磨くこと。
- ・打撲等で歯が欠けてしまった場合、歯根部は決して触らないで歯冠部を持つ。
- ・牛乳パックの牛乳のみで洗い流す。(水道水は塩素を含むので不可)残った牛乳の中に保管し、できるだけ早く歯科医院を受診する。



(3) おわりに

健康教育の実践にあたっては、計画的且つ組織的に取り組むことや家庭との連携、学校医、学校歯科医の先生方等との連携が不可欠です。子どもたちが自らの健康に関心を持ち、すすんで健康で安全な生活を送れるよう、今後とも本校の健康教育の推進にお力添えいただきますよう、どうぞご協力のほど、よろしくお願いいたします。