

# 河辺中学校区 三校合同学校保健委員会 通信

かわべっこミーティング 保健部会

令和6年11月27日(水)に開催した、令和6年度学校保健委員会についてお知らせします。

## 《 開会のあいさつ 》 松田 清悦 校長（河辺中学校）

本日はお寒い中、またご多忙な中、三校合同学校保健委員会にお集まりくださりありがとうございます。このように多くの皆様がご参加くださることは、まさしく河辺地区の健康意識と関心が高いことの表れであると、大変ありがたく、心強く思っています。

本日も講話くださる、学校歯科医の石塚永幸様、市教育委員会学事課の金森陽子様、また3校の学校薬剤師の皆様方には、日頃から特段のご指導を頂戴しておりますことに、あらためて感謝を申し上げます。

ぜひとも本会を、忌憚ない意見交換の機会にしてくださるよう、よろしくお願いいたします。

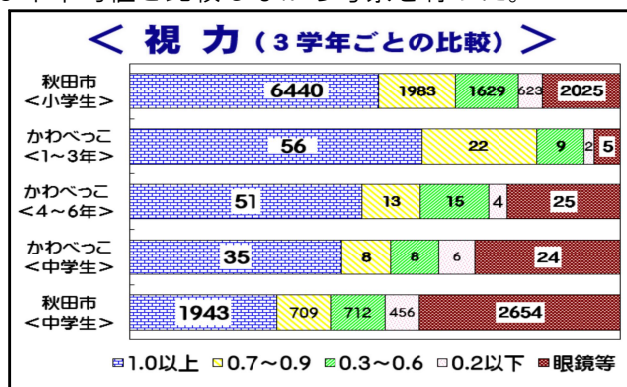
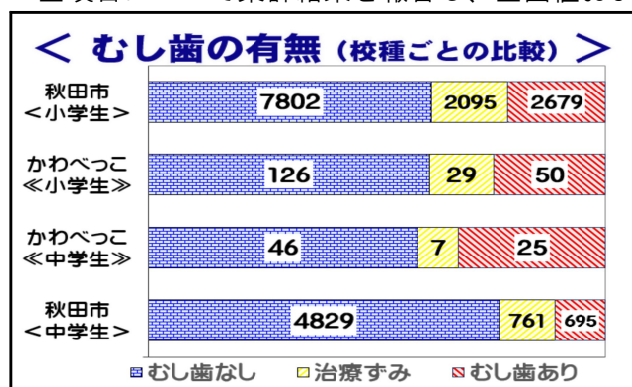


## 《 報告 》 かわべっこミーティング 保健部会

### 『 定期健康診断の結果と令和6年度の取組について 』

#### ◇ 定期健康診断の結果報告と健康課題の確認 ◇

身長・体重について9学年を通した『かわべっこ』の成長を確認するとともに、定期健康診断の全項目について集計結果を報告し、全国値および市平均値と比較しながら考察を行った。



未治療のむし歯を有する中学生が、秋田市全体と比べて多いこと。視力1.0以上の児童生徒は比較的多いが、個々に課題はあること。肥満傾向の児童生徒が多いこと等の健康課題を確認した。

#### ◇ 令和6年度の取組についての報告 ◇

- 歯みがきカード ○ 全国小学生歯みがき大会
- フッ化物洗口訪問指導 ○ 歯みがきカレンダー
- 児童委員会による全校集会（読み聞かせ、劇、クイズ）
- よい歯の標語づくり ○ よい歯のポスター制作
- メディアレス&目の健康チャレンジ

#### ◇ 実践の成果と課題 ◇

今年度は様々な取組を通して、児童生徒の意識と関心を高めることができた。かわべっこの健康課題は、1～2年の短いスパンでの解決は難しい。さらに、肥満傾向などの新たな課題も見えてきた。今年度の取組を生かしつつ、更に新たな工夫を重ねていくことが求められている。『自らの健康に関心をもち、生涯にわたって心身共にすこやかな生活を送ることができるかわべっこ』の育成



のために、学校三師、学校、各家庭・地域の関係機関が、皆で情報と課題を共有し、継続支援していくことが今後一層重要になると思われる。

## 《 講話 ① 》『健診結果から思うこと ～どうしたらむし歯を減らせるか～』

河辺中学校学校歯科医： 石 塚 永 幸 氏（石塚歯科医院 院長）



### ◇定期健康診断の結果から◇

河辺中はここ数年、う歯未処置者が秋田市全体と比較して多い傾向にある。私は平成4年から長年、河辺中学校の学校歯科医をしているが、う歯の割合が少ない時期も以前あった。

### ◇むし歯を減らすために◇

30年以上前は、誰でもむし歯があるのが当たり前の時代であった。しかし、小学校のフッ化物洗口が始まったことにより、う歯がほとんどない状態へと変化していった。この変化は、フッ化物の効果でもあるが、毎週一回フッ化物洗口を行うことにより歯の健康に関する意識が向上した、という教育的効果も加わっていると思われる。

それでも、歯みがきが習慣化できていない未成年の場合は、やはり家庭内で管理してくれる人の存在は重要である。

う歯予防といえば、歯みがきやフッ素利用に注目しがちであるが、正しい食習慣も重要である。柔らかい食べ物ばかりでなく、野菜など噛みごたえのある食物を日常的に摂ることが大切なことである。現在、歯肉炎になっている子どもが増えており、このままだと、若いうちに歯周病で歯を失う確率が高くなってしまう。近年、歯周病に関する研究が進んでおり、歯周病が全身病に関連していることが指摘されている。若い時期から、口腔をう歯や歯肉炎のない清潔な状態に保つことが重要である。

その第一歩として、歯みがき習慣を身に付けること。そして家庭内で歯に関心をもつことが大切である。以前、河辺中学校でも歯みがき教室を行ったことがあるが、そのような「身をもった体験」は子どもの記憶に残り、歯みがき習慣につながっていく。原点に立ち返って、歯みがきを習慣にするとともに、就寝前は必ず歯を磨くようにしてほしい。

歯科健診でう歯を指摘された場合は、できるだけ早期に受診を。また、痛みがなくても歯科医院へ行って定期健診を受けることを勧めたい。う歯は予防できる疾患だが、自分の口の中は自分では見えない箇所が多い。よく磨けていない部分は、第三者に確認してもらう必要があるためである。

## 《 講話 ② 》『生涯にわたる健口生活について』

歯科衛生士： 金 森 陽 子 氏（秋田市教育委員会 学事課主査）



### ◇オーラルフレイルと1口30回噛むことの大切さ◇

人が幸せを感じる場面として、「美味しいものを食べること」「楽しくおしゃべりすること」が上位に挙げられる。口元一つで話しかけやすさや年齢のイメージも変わる。口が生活にもたらす役割は想像以上に大きい。

「オーラル（口）フレイル（虚弱）」という言葉があり、口や喉の筋肉の衰えを放置していると、硬い食べ物を避けて偏食傾向となり、栄養低下や体力の低下につながる。それが気持ちの落ち込みを招いたり、全身状態のフレイル（虚弱）につながるリスクもある。1口

30回よく噛むことが、見た目や表情づくり、脳の働きや運動能力の向上、便秘予防にもなる。

### ◇歯垢の影響と唾液の働きについて◇

歯を失う2大原因は、むし歯と歯周病であり、その原因となるのは歯垢である。歯みがきをしていない口の中は、便の3倍汚れていると言われる。歯垢を除去するために、正しい歯みがきの習慣を身に付け、歯科医院を定期受診してほしい。歯周病菌と認知症の関係もはっきりしており、歯周病菌に応戦する免疫細胞の過剰反応によりアルツハイマー型認知症の原因物質が体内に増えることが明らか



となっている。歯を「磨いている」と「磨けている」は違うので、歯ぐきの色がピンクではなく赤くなっていないか注意して観察するのが大事である。また、唾液は「天然の薬」と言われており、口内を清潔に保ったり傷を治すだけでなく、味を感じやすくなる、食事や会話をスムーズにする、歯を強くするという良い働きが多くある。よく噛む力があれば唾液の力を十分に発揮させることができる。

#### ◇フッ化物洗口の働きと子どもたちの将来への願い◇

生えただけの永久歯は歯表面がまだ弱く、むし歯になりやすい状態にあるが、フッ化物も入りやすい。フッ化物洗口の働きは、歯の表面を硬くしてむし歯を予防することにある。歯の表面をフッ化物でコーティングされるイメージは、氷菓ガリガリ君の構造と似ている。

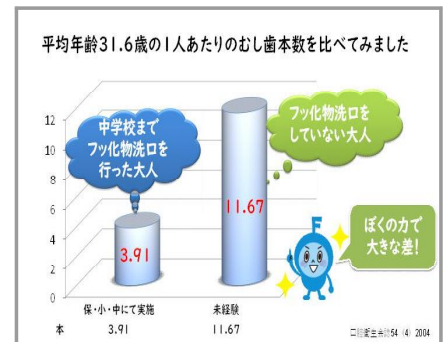
実際に、中学校までフッ化物洗口を実施してきた大人と、してこなかった大人を比べた調査の結果では、むし歯の本数に圧倒的な差があったことが報告されている。

フッ化物洗口事業開始前、秋田市の子どもの平均むし歯本数は全国44位であったが、実施から12年目のR4年には全国8位と、大きく改善されているデータもある。ただし、フッ化物は歯の質を強化することが目的の一つであるが、万能薬ではないことを忘れてはならない。生活習慣が悪ければ、むし歯や歯周病につながるので油断はできない。

子どもたち自身は現時点で、フッ化物洗口の効果を感じることは、あまりないかもしれない。しかし将来きっと、むし歯がないとそれだけで自分の「自信」になること、むし歯の治療代がかからず痛むこともないこと、など多くのメリットに気付いてくれるだろう。今は、そんなステキな将来をプレゼントするための準備の時期。絶好の機会なので、途中で止めずに中学校を卒業するまでフッ化物洗口を継続させてほしい。

子どもたちには、たくましく生きていってほしいと願っている。「食べる力は生きる力」といわれるように、口は食べ物が入る最初の場所であり、食べ方が変わると最初に変わるのは口である。子どもたちには、食べられないものが無く育ってほしいと考える。子どもに歯みがきしなさいと言うだけでなく、親も楽しみながら「一緒に歯みがきするからおいで」と子どもを歯みがきに誘い、みがく順番を説明してあげることも効果的である。

口は『命の入り口、心の出口』。お口の健康づくりを意識してみてはいかがだろうか。



#### 《 質疑・応答 》

Q. 正しい歯みがきや治療、メンテナンスを怠ると、将来どんな悪影響があるだろうか？

A. 一概には言えないが、インプラント等はかなり高額になる。定期健診は、定期的にお金がかかるが、自分の歯で噛むことができる方が、将来的には安く済む。歯みがき習慣と全身状態との相関関係もあるので、ブラッシング指導も受けてほしい。定期受診は生涯の健康保持に役立つと思う。

Q. 歯ブラシを忘れてくる児童がいるが、歯ブラシがない場合は、うがいでよいだろうか。

A. うがいで歯の汚れは絶対落ちない。歯みがきをやらないという選択肢はない。しかし「うがいしよう」と考えるのは、口の健康に関心があるという証。気付きの段階にいる人だと思われるので、そのうがいは行動を変えるための第一歩にはなるだろう。

部活動やスポ少活動で、スポーツドリンク類を飲む機会も多いと思うが、それが原因でむし歯や歯肉炎になることがある。通常、食物を口にした後20分程は歯が溶け、そのあと唾液が歯を修復する、ということを繰り返している。そのため、だらだら食べたり飲んだりしていると、歯表面の溶ける時間が続いていくことになり、修復の時間がもてなくなる。注意が必要である。

Q. 昔、「幼少期にミュータンス菌に感染しなければ、むし歯にならない」と聞いたのだが…。

A. ミュータンス菌がいない人はまずいない。一番入り込むのは1歳半～3歳半である。その時期までにむし歯が無ければ、コントロールされていると言われている。また、父母だけでなく兄弟や友達からミュータンス菌が感染するケースもあり、環境は大事である。歯みがきやフッ化物洗口という必殺技も活用しながら、上手に菌のコントロールをしてほしい。

Q. 帰宅後に昼寝をしてしまうと、就寝時刻に眠れなくなる。成長のために8時間以上睡眠をとらせたいと思っている。睡眠時間が分断した場合、健康や成長への影響はあるだろうか。

A. 小児の場合、本人の体力その他によっては、昼寝をしてしまうこともよくある。原則は短時間で済ませ、成長ホルモンが分泌される夜にしっかり睡眠をとること。睡眠サイクルが安定しないとホルモン分泌が不安定になり「夜型」を招いてしまう。夜もしっかりと眠れているなら、睡眠を分けても弊害はないが、1日8時間にこだわらず、夜にしっかり眠ることが大切と思われる。

## 《 指導助言 》

### ◎学校薬剤師：鳥 海 良 寛 氏（戸島小学校）

現在、薬局では高齢者の方へ口臭予防として口腔内衛生を整えてもらうために「唾液腺を押す等の唾液を出す方法」「定期的な歯医者への通院」等について助言することがある。また、フッ化物洗口は非常に苦労して始まった事業である。う歯が少ないことを誇りに思い、ご家庭でもフッ化物洗口をはじめ、食後や就寝前には必ず歯をみがくことを習慣付けられるよう、心掛けてほしい。

また今日話題になったことについて、ぜひ家族で語り合っていたきたい。



### ◎学校薬剤師：平 澤 恵 一 氏（河辺中学校）

自分自身も歯科の定期健診に通っているが、3か月～半年に1回は歯科医院で診察を受けることをお勧めしたい。

また現在、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症が増加傾向にあるので、手洗いやうがいといった基本的な感染症対策、今一度をしっかりと意識して実施してほしい。



### ◎学校薬剤師：高 橋 大 氏（河辺小学校）

河辺地区で行っているメディアレスの取組がとても良いと感じた。しかし現在は学校でもタブレットの持ち帰りを行っているなど、生活とメディアとを切り離すことには難しさもある、と感じることもある。



## 《 謝 辞 》 三 浦 保 仁 氏（河辺中学校 P T A 保健体育部長）

本日はお忙しいところ貴重なご意見、ご講話をいただきありがとうございます。河辺地区三校の、保護者、児童生徒で、本日の講話の内容をもとに今後の生活に生かして参りたいと考えております。先生方にはこれからもご支援、ご鞭撻くださいますよう、よろしくお願いいたします。



## 《 閉会のあいさつ 》 鈴 木 高 志 校長（戸島小学校）

河辺中学校区小・中連携推進会議では、「健やかな心と体の育成を目指すこと」「地域の子どもとして、小中学校の円滑な接続を図り、家庭・地域との連携を強化すること」を目指しています。この三校合同学校保健員会は、学校と家庭、学校三師の先生方が共通の場で、児童生徒の健康課題について、取り組んでいく方向を共有することのできる有意義な会となっています。今後も、医療機関と家庭と学校が、前向きに連携し、ともに協力し合い、三校の子どもたちの笑顔と健やかな成長のための取組を推進していきたいと考えております。どうぞご協力をお願いいたします。

