

## 学校保健委員会を開催しました。

11月15日に学校保健委員会「じょうぶな歯でパワーアップ～伏木っ子の歯の健康について考えよう～」を開催しました。その時の様子をご紹介します。

## ～児童保健委員会からの提案発表～

## 歯科検診の結果について

2学期の歯科検診の結果、伏木っ子232人には、合計213本のむし歯があった。



## みんなの歯のアンケート結果について

「平日歯みがきをしていますか？」の質問では、朝歯みがきしている人は約70%、昼は約80%、夜は90%だった。「休日歯みがきをしていますか」の質問では、朝歯みがきしている人は65%、そして、昼は、ぐんと減って約50%の人しか歯をみがいていなかった。

歯をみがかない理由は、習いごとがあった、出かけていた、外食していた、忘れていたの4つが挙げられた。

「おやつを食べますか？」の質問では、217人が食べると答えた。よく食べるおやつは、1位 スナック菓子、2位 アイスクリーム、3位 ジュース、4位 チョコレート、5位 グミ だった。おやつを食べた後に、歯みがきをしていない子供は150人いた。

## よい歯のコンテストに出場した6年生2人へのインタビュー

よい歯を保つためのヒントを教えてもらった。

今までにむし歯をつくったことはない。食後すぐに歯をみがくようにしている。3ヶ月に1度、歯医者さんでむし歯がないかチェックしてもらい、歯のみがき方も教わっている。



おやつは甘い物が多いし、食べた後に歯みがきできないことも多いので食べないようにしている。

## ～児童給食委員会からの提案発表～

おやつには、歯によいおやつとそうでないおやつがある。おやつの内容を見直してみる必要がある。

## 〈むし歯になりやすいおやつ〉

- ① 砂糖がたくさん入っている食べ物（チョコレート、アイスクリーム）
- ② 歯にくっつきやすい食べ物（キャラメル、ソフトキャンディ）
- ③ 口の中に残りやすい食べ物（あめ、クッキー、スナック菓子）
- ④ 歯を溶かすおそれのある飲み物（ジュース、乳酸菌飲料、炭酸飲料）

## 〈歯によいおやつ〉

- ① 歯を溶かす力を弱める食べ物（チーズ、ナッツ）
- ② 口の中に残りにくい食べ物（ヨーグルト、ゼリー）
- ③ よく噛んで食べ物（するめ、小魚、ゼリー）
- ④ 歯にやさしい飲み物（お茶）



## ～学校歯科医 牧野先生からのお話～



むし歯は、①むし歯をつくる細菌、②酸にとけやすい歯質、③細菌のエサとなる食物（砂糖）の3つの悪い条件が重なり、さらに④時間がたつことで作られる。むし歯にならないようにするには、どれかの悪い条件をなくせばよい。

1mgのプラークの中には、1億から1兆の細菌がいる。口の中は、水分があり生温かいため、約800種類の細菌がいる。むし歯菌は、死ぬとその死骸が歯に残ってこびりつく。さらに生きたむし歯菌も砂糖を食べてプラークを付けていくため、どんどん歯に堆積していく。洗面所のぬめった汚れが水だけで取れないように、プラークも、水うがいでだけではとれない。しっかり歯ブラシでプラークをこすり落とす事が大切である。



むし歯も怖いが、歯周病も怖い。歯ぐきから菌が入り、全身を回って色々なところに悪い影響を及ぼす。心臓疾患になったり、頭の血管が切れたり、肺炎になったりする可能性がある。

自分の健康を守るために、みんなができることはたくさんあるが、歯みがきをしっかりとすることもとても大切なことである。

## 感想

休日になると伏木小の半分以上の人しか歯みがきをしていなかった。私も休日はたまにしか歯みがきをしていなかったの、気をつけたい。 **6年**

牧野先生の見せて下さった動画を見て、あんなにたくさんの菌が口の中にいるのかと驚いた。やっぱり、食事のあとすぐに歯みがきすることが大切だなと思った。 **4年**

大人も反省させられることが多かった。我が家では、夜しか歯みがきをしないため、早速歯ブラシを購入し、外に出ている食後に歯を磨けるようにしたい。おやつの内容も検討したいと思う。 **保護者**

## 学校保健委員会後も活動を続けています。

### 児童保健委員会による歯のみがき方講座

正しい歯みがきの方法を知ってもらうために、12月3日～10日まで各教室をまわり、みがき方のポイントを伝えています。

奥歯のみぞ、歯と歯の間、歯と歯ぐきの間などみがき残しやすい部分は特に歯ブラシの使い方を意識しましょう。10日から全校で歯みがきチェック週間を実施します。



### 冬休みも歯みがきカードを活用して、忘れずに歯みがきしよう！

学校保健委員会のアンケート結果で、休日に歯みがきをする児童は、平日に比べてぐんと減り、特におやつを食べた後に歯みがきをしない児童が多いことが分かりました。そこでこの冬休み、3食後の歯みがき+おやつ後の歯みがきができるよう「冬休み歯みがきカード」を配布する予定にしています。ご協力をよろしくお願いします。