

学校保健委員会だより 2

令和4年11月
鯖江市中央中学校

11月2日、**学校保健委員会**が開かれました。学校三師、ゆかりの会の保護者の方が出席され、学校職員を含め22名で学校保健の課題について協議を行いました。本年度は、「歯の健康」をテーマに本校の歯科検診やアンケートの結果から課題を提案し、学校歯科医の市波先生を講師に「コロナ禍こそ歯と口の健康を守ろう」についてご講話いただきました。



学校歯科医 市波 仙光先生

中央中の学校歯科医として長年、生徒の健康の保持増進にご助力いただいています。

本校の歯科検診で、う歯は減少しているが歯並びの悪い人や噛み合わせの良くない人が多い。永久歯列は中1から中3の間で完成するため歯列矯正も小5から中3の間に治すのが好ましい。

ウイズコロナ時代の歯磨きは、ウイルスが口腔内で増殖するため、洗口剤を使用しうがいを頻繁に行うことがとても有効。また、歯を磨く時はウイルスが飛び散らないように口を閉じて磨く、歯ブラシのヘッドは小さいものを使用し、小刻みに動かすことが大事。



色々な洗口剤



学校医 柳沢博史先生

学校薬剤師 藤井博子先生



歯周病が全身に影響があること、歯肉炎と糖尿病はともに関係があり、歯周病を治療すると、糖尿病も改善する。健康でいるために親子で口腔ケアに取り組んで欲しい。



虫歯菌が心臓に入り込んで心筋炎を起こすことがある。また、歯の噛み合わせが悪いと頭痛を引き起こす要因にもなるので虫歯は治療が大事です。

<9月28日> 歯科講演会がありました (2年生対象)

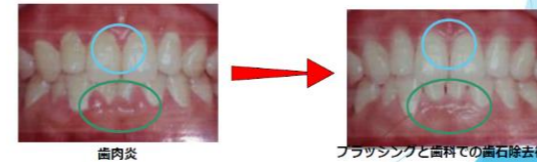
歯科衛生士さんをお招きして、2学年を対象に歯や口腔の健康について講演会を行いました。生徒達は、身近な歯について日頃疑問に感じていたことなどわかりやすく解説していただきました。



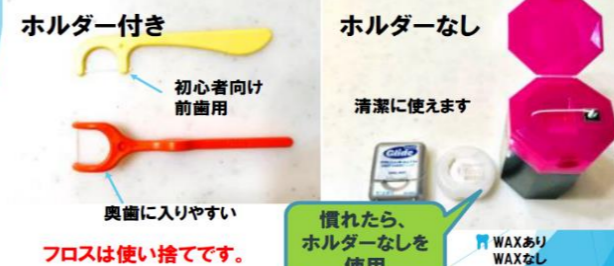
- 正しい歯みがき
- デンタルフロス
- 虫歯予防（環境の改善・歯質の強化）
- フッ化物配合歯
- シュガーコントロール
- 口元の筋肉を鍛える「あいうべ体操」

思春期性歯肉炎

- ・10代の3人に1人が、歯磨きの時に歯肉から出血
- ・成長に伴うホルモンが、歯周病菌のえさになる
- ・生活習慣の変化(部活、友人との外食、生活リズム等)
- ・放置すると、歯肉炎から歯周病に進行



フロスの使用が、虫歯・歯周病を防ぎます。



なぜフッ化物配合歯磨剤は虫歯を予防するの？

- ①歯を強くする➡耐酸性増強
- ②初期の虫歯を修復する➡再石灰化
- ③虫歯原因菌の酸産生を抑制する

参加者の感想

- ・歯磨きやうがいがコロナ禍になってからあまり良くないものというイメージがついてしまいましたが、逆に良いものという貴重な情報が得られて大変良かったと思いました。
- ・口腔ケアの重要性について、非常に興味深い講話を有難うございました。コロナウイルスの感染予防に洗口剤や歯みがきが有効であることがよくわかりました。
- ・フッ素を含んだ歯磨き粉を使うことで虫歯が減っていること、またコロナと口腔のケアの関係性がわかり、改めてコロナ対策のやり方を見直そうと思いました。
- ・コロナやインフルエンザも口と歯を大切にすることと関係が深いことを知り参考になりました。



生徒の感想

- ・歯肉炎が3人に1人の割合でなっていることに驚きました。歯肉の状態は、歯ぐきの色や形、出血具合、腫れなどでチェックできることがわかりました。
- ・コロナ禍でマスク生活になり、無意識に口呼吸になることも多くなる中で、歯や口への悪影響を知ることが出来たので生活を見直すきっかけになりました。
- ・歯科衛生士の方から直々にお話を伺えることが無いので、とてもいい経験になりました。虫歯や呼吸法など細かいところも聞いてよかったです。
- ・よく部活動にスポーツドリンクを持って行きますが、入っている砂糖の量が多く、ダラダラ飲むと虫歯になりやすいと知ったので気をつけながら飲んでいきたいです。