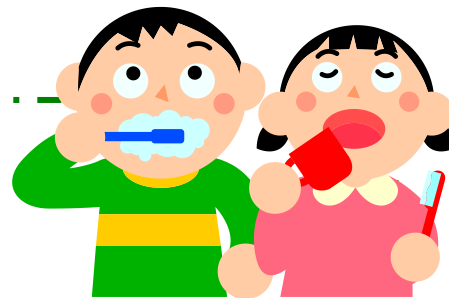


平成26年度 学校・地域保健連携推進事業

学校保健リーフレット



子どもたちの歯と口腔の 健康づくりのために



宮城県では、平成24年度から、学校・家庭・地域社会が連携して子どもたちの健康づくりに取り組んでいくために「学校・地域保健連携事業」を推進しています。

今年度、大河原教育事務所では、管内（白石市 角田市 蔵王町 七ヶ宿町 大河原町 村田町 柴田町 川崎町 丸森町）の学校課題のひとつである「歯と口腔の健康」についての対応に向け、研修会等を行ってきました。その中で、子どもたちの健康づくりは学校と家庭・地域との連携があってこそ効果が上がるということが再確認できました。

今年度行われた学校保健課題解決研修会で歯科医の先生方からいただいたご提言や、ご家庭で生かしてほしい「お子様の健康づくり」に関する情報をまとめたのがこのリーフレットです。子どもたちによりよい食生活・生活習慣を身につけさせ、将来にわたって健康な日々を送れるよう、「歯と口腔」から考えてみましょう。ご家庭、さらに地域でもこのリーフレットを活用してください。



大河原教育事務所管内学校保健課題解決支援チーム

宮城県大河原教育事務所

白刈地区学校保健会

仙南保健福祉事務所

管内市町教育委員会

白刈地区保健主事・養護教諭・栄養教諭部会代表

管理から教育, そして共育へ

平成 26 年 7 月 28 日, 大河原合同庁舎において, 「学校保健課題解決研修会」が開かれました。今回は, 口腔衛生がテーマでした。白石市の富岡歯科医院院長富岡和弘先生による基調講演, 白石市の千木良デンタルクリニック副院長千木良あき子先生による全体講評をいただきました。参加者は, 10 のグループに分かれ, ワークショップ形式で研修を深めました。

基調講演から

白石歯科医師会による学校訪問口腔衛生指導は今年で 20 回の節目を迎えました。20 年前はむし歯も多く, 学校歯科医は口の中を見るだけの健診屋で, 保健管理・保健教育・組織活動について学校側と共に理解し, 協力しているとは言いがたい状況でした。そこで歯科医師会としては, 担任の先生と歯科医が共同して行う授業を通して子どもたち自身が自分の体を守るきっかけを作りたいと願い, この事業を始めました。全国的に見ても例がない活動で, 保健教育に向かうために始めた画期的なものです。

(富岡歯科医院 院長 富岡 和弘 先生)

全体講評から

10 数年間, 毎回新しく教材教具を手作りし, 指導を行ってきました。訪問口腔衛生指導の目的は, 「口腔衛生に対するモチベーションを高める」「医療と教育と地域との連携を図る」「口腔衛生に関する情報提供を行う」の 3 点と考えています。20 年前は「管理から教育へ」であった目標に「共育」ということばを加えました。歯科医師は学校・家庭(地域)と共に子どもたちの健康を育み, 自身も育つ必要があるのです。

(千木良デンタルクリニック

副院長 千木良 あき子 先生)

ワークショップの声

給食後の歯みがきタイムや検診結果(受診の勧め)配布の仕方を工夫しています。

保護者の歯に対する意識の二極化が見られます。家庭訪問や懇談会などで直接声がけをするなど, 学校と家庭の連携が大切ですね。

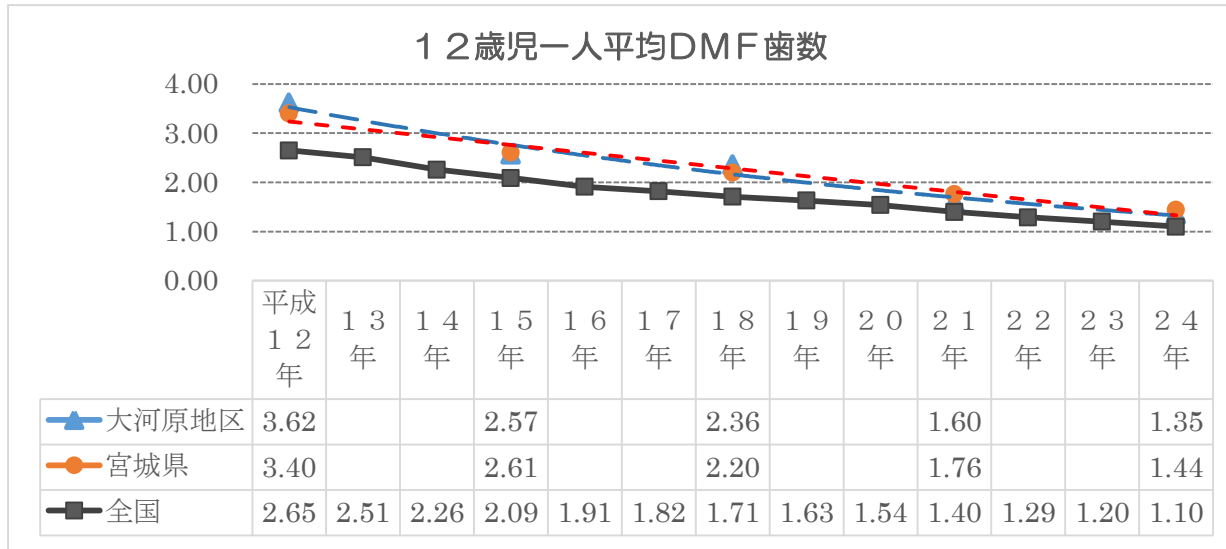
栄養教諭による授業や給食試食会を実施しています。よく噛むことが大切。「ひみこのはがよいぜ」(注)の食事を!

*注
ひ まん予防
み かくの発達
こ とばの発音
は っきり
の うの発達
は の病気予防
が んの予防
い ちょう快調
い
ぜ んりよくで
Go!

もちろん, 基本的
生活習慣を整え
ることも大切。

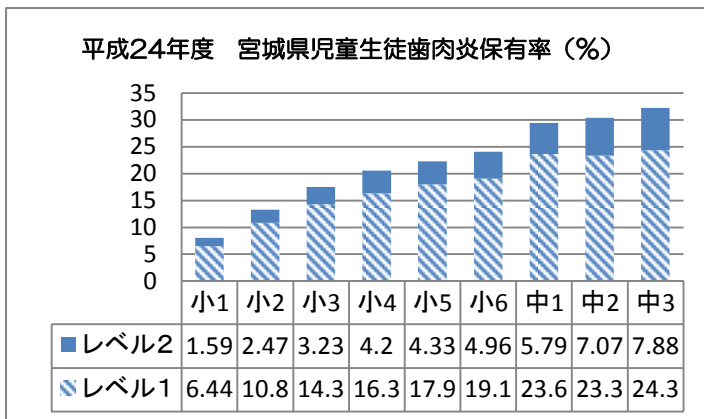


わたしたちの地域の実態をみてみましょう

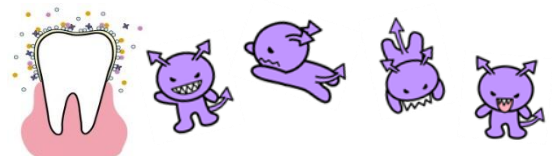


12歳児一人平均DMF歯数とは、中学1年生ひとりあたりのむし歯の本数です。「健康日本21」の提言では、この数値を1本以下にするという目標が設定されています。

※DMF歯数＝（今あるむし歯＋むし歯で治療した歯＋むし歯で抜けた歯の本数）÷人数



レベル1：歯垢の付着と軽度の歯肉炎が認められるが、歯石の付着はない。
レベル2：歯肉炎が認められ、歯垢・歯石の付着を伴う。



参考：宮城県児童生徒の健康実態調査結果報告書の経年分析書（宮城県学校保健会）

大河原地区の健康課題は



- むし歯の本数は年々少なくなっているものの、全国平均に比べるとまだまだ多い。



- むし歯が多い子と少ない子の差が大きい。



- 歯並びがよくない子や歯肉炎の子が増えている。

お子さんの生活を チェックしてみましょう

- むし歯を治療していない
- 歯みがきの習慣がない
- だらだら食べていることが多い
- 甘い飲み物をよく飲む
- よくかまないで食べている

※一つでも当てはまるものがあれば、将来大きな病気につながる危険性があります。詳しくは次頁からの資料をご覧ください。

歯周病を予防し、全身の健康を守りましょう

私たちの生命活動は、食べることによって支えられています。食べるために無くてはならない器官が“歯”。歯を失う2大原因は「歯周病」と「むし歯」です。なかでも歯周病は、糖尿病や心臓病などと同じ生活習慣病に位置づけられています。



歯周病とは、歯垢の中の細菌によって歯肉に炎症をひき起こし、やがては歯を支えている骨を溶かしていく病気のことです。結果的に**歯を失う原因**となります。P2の結果からわかるように、中学生では全体の約3割の生徒が歯肉炎にかかっています。（歯肉炎が進行すると歯周病になります）歯周病は決して大人の病気ではなく、子どものうちからの予防が必要です。

◆ 歯周病が全身の健康に関わることを知っていますか？

口の中は全身の中でも細菌などが最も多く存在している場所です。その歯周病菌が血中にのって全身を巡り、それが原因で血管が詰まって心疾患や脳梗塞など様々な全身に関わる病気に影響を及ぼすことがわかっています。

脳梗塞



糖尿病



心筋梗塞



ごえんせいはいえん
誤嚥性肺炎

※食べ物や飲み物を飲み込む際に、誤って食道ではなく気管から肺に入ってしまうことがあります。この時、歯周病菌と一緒に肺に入り込むことで肺炎を引き起こすことがあります。

歯周病が影響を及ぼす

主な全身疾患 等

メタボリックシンドローム

(※参考 日本臨床歯周病学会HP)



～歯みがきは命を支える大切なこと～





からだの健康を保つためには、「歯」は欠くことの出来ないものです。口腔の健康を守ることは、からだの健康を守ることに繋がります。歯周病予防としても欠かせないのが、歯をきちんと磨くセルフケア。毎日の正しい歯みがきを丁寧に行っていく、歯と全身の健康を守りましょう。





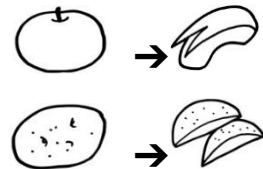
よくかんで おいしく食べていますか？

◇よくかんで食べるとよいことがいっぱい！

今の私たちの食生活は、やわらかい食事が多くなったこと、食事にゆっくり時間をかけなくなったことから、かむ回数がとても減っています。それに伴い、あごが細く歯並びが悪くなる、生活習慣病になるという問題も出ています。よくかんで食べることは、健康にとっても大切なのです。

<p>消化をよくする</p>  <p>食べ物を細かくかみくだき、だ液と混ぜるので、胃腸の消化・吸収がよい。</p>	<p>肥満を予防する</p>  <p>よくかんでゆっくり食べるので、適量で満腹感を感じ、食べすぎを防ぐ。</p>	<p>むし歯を予防する</p>  <p>だ液が多く出て、むし歯菌が活性化しにくくなる。歯並びもよくなる。</p>	<p>脳の働きをよくする</p>  <p>あごの筋肉を動かすと頭の血管や神経が刺激され、脳の血流もよくなる。</p>
---	--	---	--

◇よくかむためにはどうすればいいの？

<p>かみごたえのある食材を取り入れる</p>  <p>かたいもの、繊維質のもの、弾力のあるもの(根菜類、野菜、豆類、海草、乾物、干物、肉や魚、いか、たこ、貝類、ナッツ類、せんべい など)</p>	<p>食材を大きめに切る</p> 	<p>皮つきのまま使う</p> 
---	---	---

よくかまない やめよう！ 食べ方

流し食べ



飲み物で流し込みながら食べています。

早食い

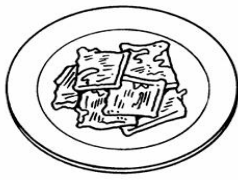


数回しかかまないうで飲み込んでいます。

かたかたメニューで かた力をつける！！

ししび

子子ミ風海鮮おやき



材料（2人分）1人分約297kcal
 いら 1/4束 桜えび 10g いか 20g
 あさりむき身 50g 卵 1/2個 水 100ml
 A（小麦粉 80g 塩 小さじ1/2）
 すりごま（白） 小さじ2
 ごま油 大さじ1/2
 たれ（しょうゆ 大さじ1
 酢 大さじ1/2 砂糖 小さじ1/4）

つくり方

- ① いらは4cmくらいの長さに切る。
- ② ボウルに卵を入れてわりほぐし、水を加えて混ぜる。この中にAを入れてだまがでないようによくかき混ぜ、①、桜えび、いか、あさりのむき身を加えて混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を加えて熱し、②の生地を半量入れて薄く広げ、フライ返しなどで押しつけながら中火で両面をこんがり焼く。残りの生地も同様に焼く。
- ④ 食べやすい大きさに切り、あわせたれをつける。

参考資料：「食育ブック ①食と健康編」 少年写真新聞社

～家族ぐるみで「よくかむこと」をちょっと意識・工夫してみましよう～

- ◆食事には20～30分かけてゆっくり食べましよう。
- ◆よくかんで、味わって食べましよう。

歯の健康も規則正しい生活リズムから



食事や運動（身体活動）、排便、歯みがき、入浴、睡眠などの生活習慣は、人が人として生きていく上で、欠かせないものです。毎日当たり前に行っていることですが、私たちの健康の保持・増進にとっても深くかかわっています。歯周病や糖尿病、心臓病、脳卒中などの病気は、以前は「成人病」と呼ばれていましたが、子どもの頃からの悪い生活習慣によって起こることが分かり、1996年に「生活習慣病」と改称されました。

体内時計を正しく動かしましょう！

◆ 体内時計とは？

人間の体には25時間周期の「体内時計」が備わっており、この体内時計によって、朝になると目が覚め、お腹がすいたら食事をとり、夜になると眠くなるという日常生活が営まれています。私たちは、日光を浴びて、規則正しい生活をするので、25時間のリズムを24時間のリズムに修正して生きているのです。



◆ 体内時計が狂うとどうなる？

体温や血圧、呼吸などを調節している自律神経ホルモンの分泌が乱れ、体調を崩しやすくなります。

◆ 体内時計を整える方法

1. 毎日決まった時間に起きて、寝る。
2. 太陽の光を浴びる。
3. 決まった時間に食事をとり、夜中に食べない。
4. 日中に適度な運動をする。
5. 睡眠不足のときは、午後3時ごろに軽く昼寝をする。



理想的な生活習慣とは？



朝食を食べられる時間に起きる

朝食・歯みがき

排便を促す
頭すっきり
体温の調節

よい循環

夜よく眠れる

体調がよく、日中の学習や活動が
充実する。

★歯みがきで生活にリズムを。

食事によって酸性に傾いた口の中は、時間がたつにつれて唾液の力で中和され、酸によって溶け出した歯の表面を回復し、歯を強くします。だらだら食べをすると、口の中は酸性に傾いている状態となり、大変むし歯になりやすい環境になります。食事と歯みがきをセットにすることで、むし歯につながるだらだら食べを防ぎ生活のリズムを整えることができます。

大人も子どもも、つい夜型になりがちな現代生活ですが、よい生活習慣が私たちの健康と幸せを運んでくると信じています。また、子どもの健全な成長のために、家庭生活を整える工夫をよろしくお願いいたします。

<リーフレット作成委員>

【養護教諭】 白石市立斎川小 星 ひろみ 白石市立白石中 小林 陽子 七ヶ宿町立七ヶ宿中 花田 百合香
蔵王町立円田中 山本 康子 【保健主事】 白石市立福岡小 半沢 佳波 大河原教育事務所 鈴木 幸栄