

ほけんだより 11月

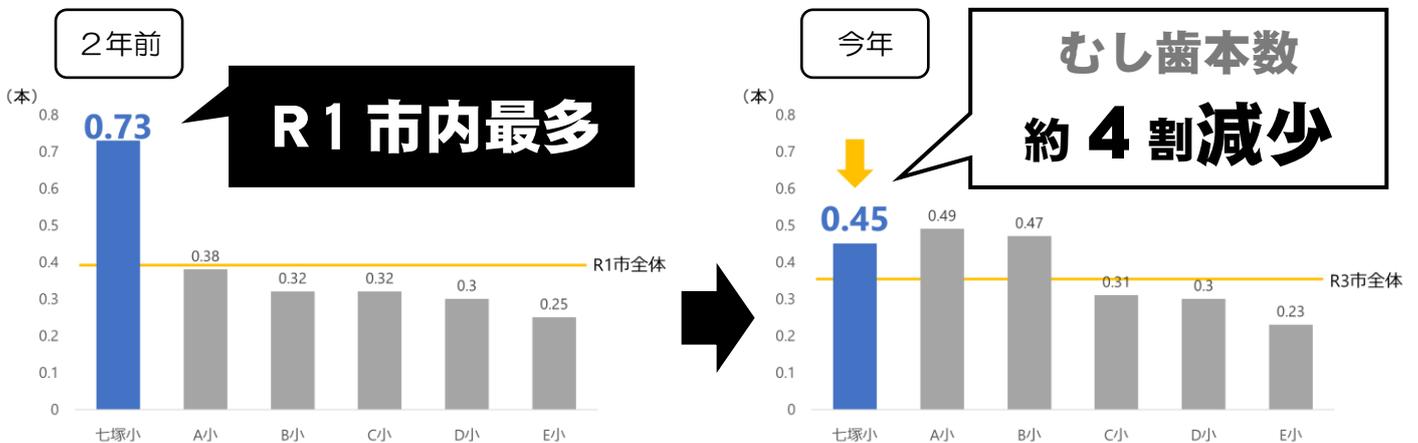
令和3年11月8日
かほく市立七塚小学校
保健室

11月8日は「いい歯の日」むし歯市内最多の七小、今年の結果は？

かほく市には6つの小学校がありますが、その中で、七塚小学校はこれまでむし歯が**一番多い学校**でした。「このままではいけない！」と、2年前から保健委員会やPTA研修部の方が中心となって七小の口腔改革に取り組んできました。全校のみなさんも食後の歯みがきや正しい歯みがき方の練習、デンタルフロス（糸ようじ）の使用、歯医者さんの定期受診など、「いい歯」にするために取り組んできたことと思います。

では、2年間の取組の結果、七小の歯は「いい歯」になったのでしょうか？今年の結果を見てみましょう。

一人当たりのむし歯（未処置歯）の本数

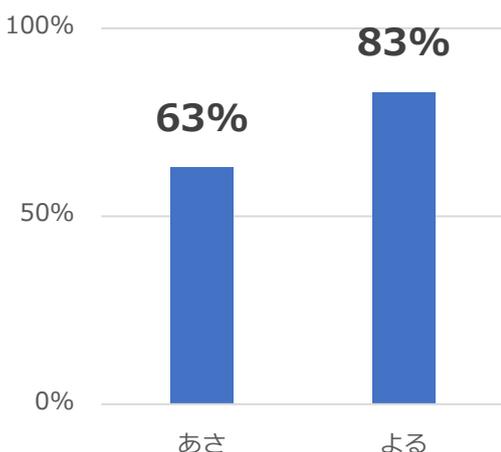


むし歯本数4割減&むし歯市内3番目に！

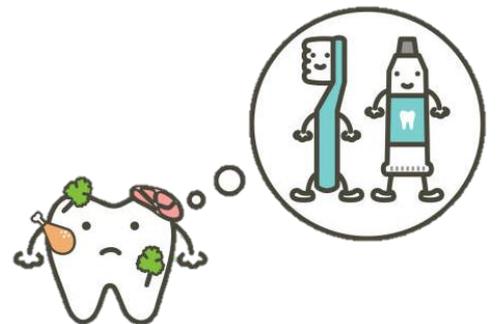
みなさんの中で、「自分の歯を大切にしよう」という意識の人が増えてきたように思います。その意識の変化がむし歯の減少につながったのではないのでしょうか。

しかし、まだ七小の歯には課題があります。それは、**歯みがきが習慣になっている人が少ない**ことです。むし歯の本数も他の小学校に比べて少ないとは言えません。では、どうしたらいいのでしょうか？

「必ずみがく」人の割合



朝 **3** 人に **1** 人
夜 **5** 人に **1** 人



はみがきが**習慣**になっていない

一生健康な「歯+口」でいるために、がんばりたいことを決めよう

細菌、糖分、歯の質、時間の中からそれぞれ1つずつがんばりたいことを選んで○をつけよう。



細菌(ばいきん)		糖分(さとう)	
歯ブラシを小さく動かしてみがく		ジュースをお茶か牛乳に変える	
歯をみがいた後、舌でつるつるになったか確かめる		むし歯になりやすいおかし(アメ・キャラメル・チョコレートなど)を減らす	
歯をみがいた後、おうちの人に点検してもらう		おやつは1日1回までにする	
歯の質(歯のつよさ)		時間	
歯によい食べ物(魚・牛乳・野菜)を食べる		食べたらずぐにみがく	
よくかんでだ液を増やす		ねる前に食べない	
むし歯になりやすい生え始めの歯からみがく		1日3回は歯をみがく	

この4つの条件が重なるとむし歯が発生します。1つ1つの原因を小さくするためにどうすればいいか考えましょう。



おうちの方へ ~子どもの頃から予防ケアの習慣づけと定期受診を~

大人になってからのむし歯で多いのは、**子どもの頃に治療した歯**です。プラスチックや金属の被せ物は、一生ものではありません。実は、むし歯の治療は、穴が開いた部分に人工物を入れるだけで、根本的な原因は治せないそうです。

だから、まずは**子どもの頃にむし歯にならないことが重要**です。生えたばかりの永久歯は表面がまだ柔らかく、むし歯になりやすいのですが、その後数十年間にわたって必要とされる歯なので、生えて間がない頃からむし歯になるのは何としてでも防ぎたいところです。

そのために重要なのが、**予防ケアの習慣づけ**。むし歯の治療と違って、予防ケアは1日で完了することはありません。お子さんの歯とお口の健康を維持するために、毎日ずっと継続していくことが大切です。また、「症状があるときのみ受診する人」と「定期的に予防・検診を受けた人」とでは、80歳の時の歯の本数(残存歯)が格段に違ってきます。高齢になった時にどれだけの歯が残っているかで健康度だけでなく、QOL(生活の質)が変わってくるということです。子どもたちがいつまでも健康でいるために、**症状がなくても定期的に受診する習慣**をつけてあげたいものですね。

