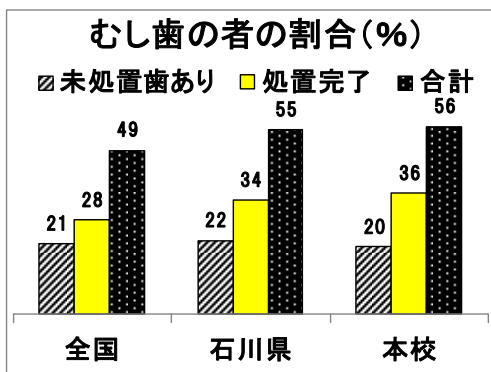


学校保健委員会だより

今年度も学校三師の先生方とPTA役員の方々をお迎えし、学校保健委員会を開催しました。テーマは、『生活習慣を整える～歯科保健活動からのアプローチ～』です。生徒の様子についてそれぞれの立場で感じていることを出し合い、今後の取組の方向性について協議しました。

学校保健委員会とは、生徒が健康の問題に自分で対処したり、生活を改善していく力を身に付けたりするための方策について、学校と家庭、地域社会が連携して、研究協議する委員会です。

話題1: 中1から高3でむし歯が20%増加する



理由 1 : 歯みがき習慣の乱れ

理由 2 : 口の中の衛生状態の悪化

- ・生活リズムの変化(夜型化、朝食欠食、間食)
- ・栄養バランスの乱れ(誤った健康観)

さらに・・・ホルモンバランスの変動等により

歯肉炎のリスクも高まります。

つまり、中学・高校生の時期は、歯にとってちょっと厄介な時期なのです。

ちなみに、平成 29 年度の志賀高 3 年生のむし歯がある者の割合は 59%で、志賀町中学 1 年生では 45%と、やはり志賀高 3 年生が高くなっています。



志賀高生の歯みがき習慣

- ・「朝と夜の 2 回歯みがきをしていた日が多かった」・・・62%
- ・「朝・昼・夜の 3 回は歯みがきをしていた日が多かった」・・・17%
- ・「1 日 1 回夜または朝だけ歯みがきをしていた日が多かった」
または「1 回もしない日が多かった」・・・2 年生の 30%、男子の 30%

話題2: 歯を含め身体全体に影響する不規則な生活

中学・高校生は、食・生活習慣が不規則になりやすくなる時期です。また、この時期の肥満や過度なダイエット等は、将来の全身の健康への影響が懸念されます。

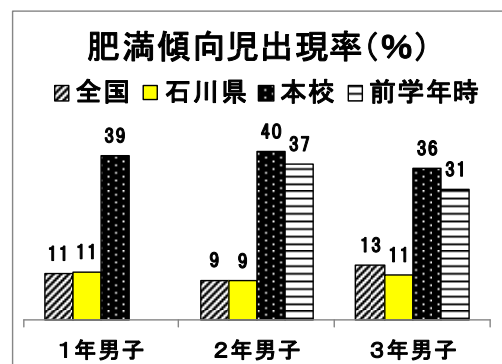
本校は、肥満傾向児出現率が全国及び石川県より高い傾向にあります。特に男子にその傾向が目立ちます。肥満は、食・生活習慣と密接に関係しており、肥満傾向児出現率の高さは、志賀高生の不規則な生活習慣を表しているといえるのかもしれませんが。

笠原薬剤師：睡眠時間が少ない方に肥満が多い。

良い睡眠をとると夜の間に 1 kg 減る。

A 保護者：基本的な生活リズムを作るのは家庭が大事だと考えている。

B 保護者：3 年生になって、自分なりに生活態度を改めているような感じはある。



話題3:口の臭いを気にするなら…まず、脱カップラーメン!

女子高校生の希望者に口臭検査を実施したところ、43名中33名から検値域をこえる口臭原因物質が検出されたそうです。口臭の原因は、ふつう歯周病が最も多いのですが、この女子高校生たちの場合は、

- ・朝食のカップ麺
- ・朝食後から昼食前の検査前の間食(パン・ちくわ・アメなど)
- ・朝のブラッシング習慣がない 等によるものが多く

歯周病やひどいむし歯が原因の生徒は数名だったそうです。



話題はカップラーメンに・・・

山下教諭 : 最近弁当にカップラーメンを持参する生徒が増えてきた。特に2年生男子。

笠原学校医 : ちゃんと食べるとはどういうことなのかがわかっていない生徒が多いように感じる。今ラーメンでお腹を満たしている生徒は、親元を離れてもやはりラーメンに走るのではないか。このままだと生活習慣病になってしまう。親も含め家族一人一人が、食べることをないがしろにしないという姿勢が必要なのではないか。食べることを意味を伝えていく必要がある。

C保護者 : ただダメだと言ってもわからない。例えば、カップ麺がダメな理由、身体に与える影響を具体的にきちんと教えないと。心の成長期なので言い方も大切。

笠原薬剤師 : 家族の誰かが手作りして食べている家庭で育つと、独り暮らしをしたとき、男子であっても自分で作って食べる傾向がある。育てたように育つ。

高田教頭 : 作っている姿を見せないと継承されない。

話題4:山岸学校歯科医流歯みがきのすすめ!

- 1.まず、歯みがき剤をつけなくて丁寧にブラッシング
- 2.次に、フッ素入り歯みがき粉をつけて仕上げみがき
- 3.すすぎかるく1回だけ
- 4.食後はできるだけ早くうがいを
- 5.歯みがきは何回やっても良い
- 6.特に就寝前の歯みがきをしっかりと



山岸学校歯科医

フッ素入り歯みがき剤はむし歯の原因菌の働きを弱めたり歯を強くしたりします!

この30年で、子どものむし歯は減少していますが、その大きな理由にフッ素入り歯みがきの普及があります。現在は、普通に歯みがきを買えば普通にフッ素が配合されている状況だそうです。フッ素入り歯みがきを使用した後は、すすぎは大さじ1杯ほどの水で最小限に留め、歯みがき後1~2時間は飲食しないことが大切です。



山岸学校歯科医

志賀町健康フェア・健康講演会のご案内

『汚いお口は災いのもと??』

—口腔衛生と全身の健康との不可解なつながり—

金沢大学医薬保健研究域保健学系 岡本成史教授

11月12日(日)10:30~12:00 志賀町福祉センター文化ホール

保健指導課では、生活習慣を整えるためのアプローチの一つに歯科保健活動を加え、今後も地道に取り組んでいきたいと考えています。学校と家庭が協力して、それぞれの立場でできることから始めていければと思います。ご協力のほどよろしくお願いいたします