

# 学校保健委員会便り

2016. 10  
東和中学校

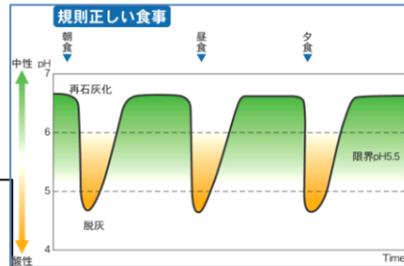


学校保健委員会とは、子どもたちの「こころ」と「からだ」の健康について、学校と家庭そして子どもたちを取り巻く地域全体で意見を出し合って考え、活動する組織です。

日時：平成28年9月28日（水） 14:30~15:20  
会場：第1体育館  
対象：全校生徒及びPTA会員 教職員 学校三師  
内容：「中学生の歯と口の健康づくり」  
講師：歯科衛生士 内野 佐智江 さん



28日(水)は、給食試食会、授業参観、学校保健委員会、学年懇談会と午後から、たくさんの保護者の方に参加して頂きました。



## 治療の必要性

## 講演内容です。

### 咀嚼の重要性

かんで、ゴクンするまで



### 噛むことの8大効用

- 1 脳の働きを活性化します
- 2 味覚の発達を促します
- 3 歯の病気を防ぎ、口臭を少なくします
- 4 元気が湧き、ストレス解消につながります
- 5 胃腸の働きを促進します
- 6 がんを防ぎます
- 7 肥満を防ぎ、生活習慣病を予防します
- 8 言葉の発音がきれいになり、顔の表情も豊かになります

ゆっくりとよく噛んで食べる習慣を!!

### 五感の活用

- 視覚** 食材の色・大きさ 料理の盛り付け
- 聴覚** 料理・咀嚼の音 食事時の会話
- 嗅覚** 料理の香り 食材におい
- 触覚** 食感・硬さ 食材に触れる
- 味覚** かんて味わう 薄味を感じる

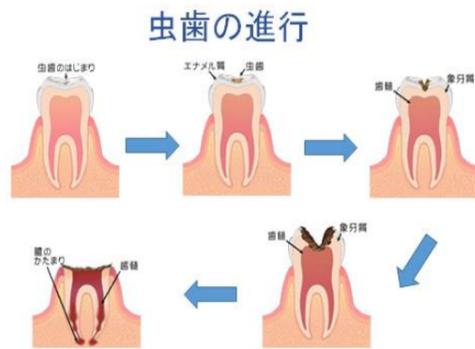
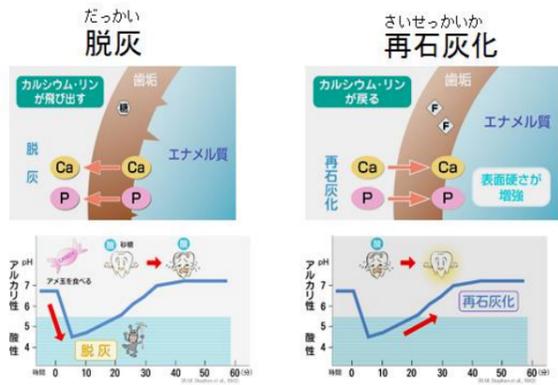
かんて、つぶしておいしさアップ

サクサク、カリカリおいしい音

かみごたえ・舌ざわりのおいしさ

## 食事の姿勢

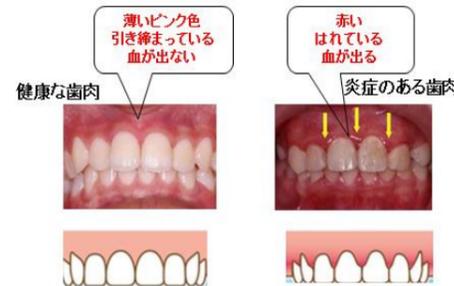
食事の姿勢も大切!!



## 歯肉炎

予防するには正しい歯磨きしかありません!

### 健康な歯肉と歯肉炎



### 歯周病の進行



むし歯になったら・・・なるべく早く 歯科医院で治療を!! 治療するなら、今!

## 歯の磨き方

### 歯ブラシの当て方



### 歯ブラシの当て方



### 歯ブラシの当て方



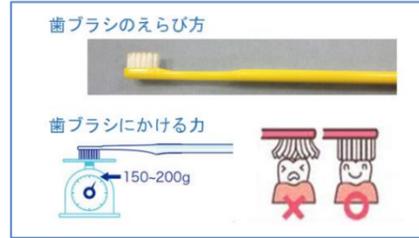
一本一本 ていねいにみがこう





## ハミガキのポイント

- 1、歯ブラシの持ち方は磨く歯によって変える
- 2、歯ブラシは歯の表面に軽く当てる
- 3、鏡を見て歯の面や歯並びに合わせて一本ずつ磨く
- 4、歯ブラシ以外の道具も使う
- 5、磨く順番を決める



むし歯や歯肉炎の予防の第一歩は、  
「かかりつけ医」での 年に2~3回の定期健診！！



## 保護者の感想

今回の講演会で改めて歯の大切さを学びました。良い姿勢でよく噛んで食べるという事や、歯を1本ずつやさしく磨く事でいろいろな病気の予防になるという事などです。これから生きていく中で大切な役割を果たしてくれる歯を一生大切にしていきたいです。

講師の先生のお話を聞き、あらためて口腔ケアの大切さを感じました。先生のお話も上手で生徒達も楽しく話を聞いていたように思います。

講師内野先生のお話はわかりやすく、笑いもある楽しい時間でもありました。しかし、初めて聞く事もありびっくりしました。中学生にもなると、ほぼ体も大人と同じなのに歯は完成されていないとか、歯が生え変わってからの3年間ぐらいはとても大切にしなければいけない時期だと知りました。

親として子どもの体はもちろん歯と口のためにバランスのいい食事に気をつけてあげられますが自分の大切な体はやはり自分の強い意志で守らなければいけないんですね。

講師の方は、話も上手でパワフルでわかりやすかった。口と歯の健康づくりということでどのように中学生に自分たちの身近な問題としてとらえられるように話されるのかと思ったが、生徒たちに興味深い内容であったと思う。



## 生徒の感想

今日、内野先生の話聞いて改めて歯の大切さを感じました。歯はとても大切なもので、しっかり残しておかなければいけないものだと思います。今のうちに食べ物を歯でしっかりかんでおいしく食べてお年寄りになった時もおいしく食べ物が食べられたらいいと思いました。今までも歯みがきを毎日ていねいにしてはいたけど、これから今までよりも、もっときれいに歯磨きしたいと思いました。

私は食べ物をよく噛んで食べることは、消化を助けるほかにも、口臭やむし歯、食べ物の残りを流す働きがあることに驚きました。これからは今までよりもかむ回数を多くして食べようと思いました。その他にも歯ブラシは1か月に1回変えた方がいいことにも驚きました。歯をみがくときは力を入れずにした方がいいんだなと思いました。今日の講演で知っているようで間違っていたことがたくさんあり、自分にとって良かったなと思えてうれしかったです。

自分の生活を振り返ってみると、勉強中にお菓子を食べながらしたりしていることに気づきました。そして、時間がない朝は、あまりかまわないで食べているので、少しはやめに起きてちゃんとかんで食べるようにしようと思いました。

歯は80才くらいになったら20本の歯があるように大切にしようと思いました。私はもともと1本無いのでみんなよりとても大事にしなければいけないことだとわかりました。歯をみがくとき強く磨いてはいけない、テレビの音が聞こえるくらいと聞いて驚きました。私はけっこう強めに磨いていたのでテレビの前でやってみようと思いました。先生はすごく元気で明るくおもしろかったです。朝ごはんの大切さもあらためて感じました。

私は今回の講演会でそしゃくと歯磨き、間食をしないことの大切さを知りました。それで昨日から鏡を見て奥まで磨いて糸ようじをすることを始めました。それで、歯が原因で病気になってしまうことのないようにしたいです。本当にためになりました。続けていきたいです。



私はよくかむことがとても大切だと思いました。「かむ」ことで、がんを防いだり、健康によかったりするのをはじめて知りました。また、脳を活性化すると言っていたのでこれからもよくかんで食べることを心がけようと思いました。

たくさんの感想ありがとうございました。

普段の生活でできそうなことがたくさんありましたね。実施してみてよかったことを教えてください。

来年の歯科検診の時に、新しいむし歯をつくっていない、歯肉の状態が良い といいいですね。

とてもわかりやすく、お話しして頂きました。

まず、むし歯はすぐに治療すること、かかりつけの歯科医院を持ち、定期的に受診すること、正しい歯みがきの方法。実行できそうな内容でした。

みなさん、ぜひ、内野先生から学んだことを、ふだんの生活で活かして、生涯、健康な歯で過ごす方法を身につけてほしいですね。知ったことを家族や周りの人に教えてあげてください。

