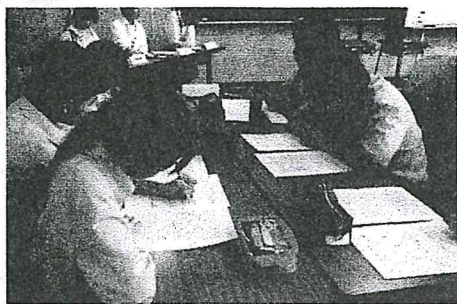


7月10日(水) 第1回 学校保健委員会を開催しました

参加者: 高原教頭先生・中村先生・釘宮先生・鈴木先生・鈴木先生・
生徒保健委員(20人)・PTA保健部(12人)



◆◆◆プログラム◆◆◆

- 1 学校長挨拶
- 2 定期健康診断結果・生活習慣調査結果について 【養護教諭】
- 3 『歯みがきしようweek』について 【保健委員長】
- 4 学校歯科医講話
『口の中の細菌が全身に及ぼす影響』
【岸川中学校 学校歯科医 杉井 克章 先生】
- 5 質疑応答
- 6 お礼の言葉【保健委員副委員長】

●歯科検診結果について【むし歯が見つかった人数・本数】

1年生・・・3人(6本)
 2年生・・・9人(15本)
 3年生・・・9人(31本)



●岸川中学校生徒の歯科保健の問題

1) 学年が上がる、むし歯・歯肉炎・歯垢がたくさん付いている生徒が多くなる

小学生の時は保護者の方が歯みがきを促したり、学校でフッ素洗口を行うので口の中をきれいに保てたが、中学生になって自己管理(予防)ができない。

2) むし歯・歯肉炎になっても歯科医院に行かない

「痛くない」「歯医者さんが嫌い」「部活動や塾で忙しい」などの理由で、歯科医院に行かない人が多い。

●学校歯科医 杉井克章 先生の講話

口の中の細菌が全身に及ぼす影響

●私たちの口の中には約 700 種類の細菌が生息している。『歯垢(歯についた白い汚れ)』は細菌のかたまりで、1g中に1000億の細菌が生息している。

●むし歯によって“歯”を突き破り } 体内へ侵入して
 歯肉炎によって“骨”を突き破り } 心臓・脳・他の臓器へ
歯石と歯垢



口の中の細菌が心臓や脳まで届いて、病気を引き起こすって本当?

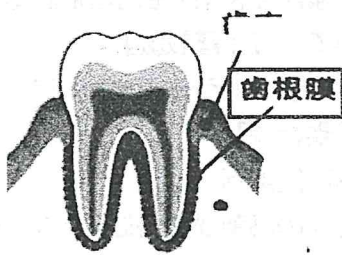
歯みがき習慣がない人は、癌の危険性2.5倍。糖尿病・脳梗塞・心臓病のリスクも高い

全身の健康を保つために、行ってほしいこと

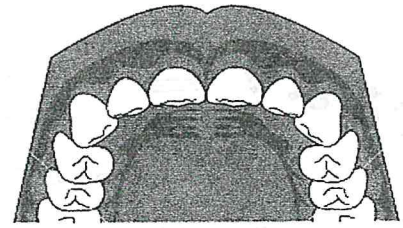
1) 良い歯でよく噛む 30回噛む!



- 1) 噛むことで唾液がたくさん分泌されて、口の中の細菌が洗い流される。
- 2) 噛むことで脳に関係する血管を刺激して、古い血液を心臓に送り出し、新しい血液を脳に送り込む
- 3) 噛むことで『認知症』を予防する。
歯・顎・くちびる・舌など、口周辺の機能を使うことで脳が活性化する。

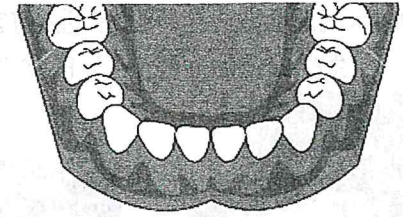


食べ物がより一層おいしくなる。「サクッ」「パリパリ」など食感を感じるのは、噛むことで『歯根膜』が刺激されて脳に信号を送るからです。



中学生の時期に身に付けた習慣は、一生継続する。

ぜひ、この時期に良い習慣を身に付けてほしい!



3) 定期健診

歯肉の下にたまった歯垢は放置されると歯石になる。

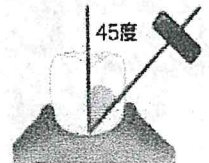
歯石は自分で歯とれないので、歯科医院で取るしかない。また、気づかないうちに、むし歯が進行していることもあるので、定期健診を受ける時間は、むし歯や歯周病が進行してから受ける治療の時間を考えると、はるかに少ない時間で済む。

最近の歯科医院の治療は痛くない?!

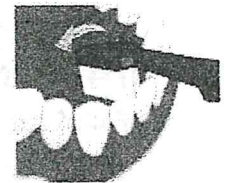
以前は、歯科医が歯肉に麻酔を注射していたので痛みがあったが、最近では機械で注射するので痛くない。心地よい音楽を聴きながら治療するなど、歯科医院も快適になっています。

2) ブラッシング 夜、しっかり磨こう!

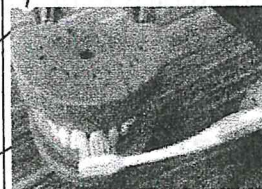
1 歯と歯ぐきの間の溝にブラシを45度の角度で当て、細かく横に振動させます。



2 ブラシを垂直に当てて、歯と歯ぐきの歯の間に毛先を入れ、細かく横に振動させます。



3 前歯の裏側や歯がでこぼこしているところは、縦に当てて磨きます。



歯ブラシは、毛先が細くて柔らかく、大きさは、歯2本分くらいものがよい。

学校保健委員会に参加して

- 歯を磨くことで、がんや心臓病などの生活習慣病を防げることがわかりました。歯みがきは、やろうと思えば、いつでも誰でもできることなので、これからの生活に取り入れたいと思いました。(2年男子)
- 私は時々、歯みがきを忘れてしまったり、よく噛まないで飲み込んでしまったり、歯を大切にしていない部分がありました。今日の話聞いて、命にもかかわることだと思いました。むし歯を治さない人も多いので、歯の大切さについて知らせたいと思いました。(2年女子)
- 子どもは矯正しているので定期的に歯科医院に通っていますが、親の私たちはしばらく歯科医院に行っていないので怖くなりました。近いうちに定期健診に行こうと思いました。(保護者)