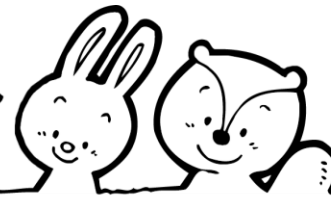


飯野中学校区ほけんだより



平成 28 年 2 月 18 日

飯野中学校区養護教諭部会発行 No.2

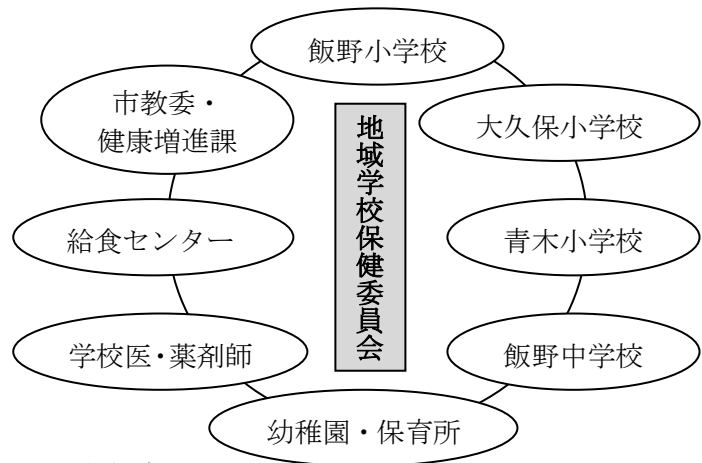
地域学校保健委員会開催される!

去る 1 月 21 日 (木) 飯野中学校において、「地域学校保健委員会」が開催されました。

内容の一部をお知らせいたします。

〈地域学校保健委員会とは〉

- 飯野町にある保育所・幼稚園や小学校、中学校の保健委員会が連携して、地域の子どものための健康問題の解決や健康づくりの推進に関して、協議などを行うために設置されるものである。



〈参加者〉

学校医・学校歯科医 (府野先生・石原先生)・学校薬剤師 (武藤先生)・飯野おひさま保育所・市担当保健師・各校 P T A 会長・各校校長、保健主事、養護教諭

〈協議内容〉

- 平成 27 年度定期健康診断結果報告
 - ・発育測定結果について
 - 中等度肥満が多い。痩せ過ぎの児童もおり二極化が進んでいる。
 - ・むし歯と歯列、咬合、歯垢、歯肉の実態
 - 小学校でむし歯無しが増え、治療も進んでいる。
 - 歯肉の状態に改善がみられた。
- 「歯と口の生活習慣調べ」結果報告
 - 歯肉も磨く児童生徒が増えた。
 - 生活習慣が悪化している。(就寝・起床時間、朝食摂取率より)



〈歯の健康に関する主な実践内容〉

飯野小学校

- ・学校医、歯科衛生士による歯みがき指導及び養護教諭による個別の歯科指導
- ・学童歯磨き大会への参加
- ・歯科治療勧告書、治療完了賞の発行

大久保小学校

- ・保健師、歯科衛生士による歯科指導及び染め出しの実施
- ・むし歯保有者と処置完了者数の掲示と賞状による賞賛
- ・むし歯保有者に対する歯科治療勧告書による啓発

青木小学校

- ・各学年における歯科保健指導、公開授業
- ・保健便りや掲示物による啓発
- ・歯磨きカレンダー、夏休み親子染め出しの実施

飯野中学校

- ・全校生を対象に歯科衛生士による講演及び歯科指導
- ・保健便り等のお便りや学年懇談会を通しての保護者への啓発
- ・生徒保健委員会によるブラッシングチェック

飯野おひさま保育所

- ・昼食後の歯みがき実施、しあげみがき
- ・歯科健診結果の家庭へのお知らせ
- ・むし歯保有者への保護者へ随時治療の呼びかけ



(学校歯科医 石原先生より)

- ・3歳までミュータンス菌保有量により歯垢があると簡単にむし歯を発症する。
- ・家庭の意識の高める必要がある。
- ・むし歯のなりやすさはだ液の緩衝作用(酸を中和する力)との関係大きい。
- ・だ液の質は自分ではどうすることもできない。遺伝。磨いてもむし歯になる子もいる。すぐに歯科受診し、治療することが重要。
- ・むし歯になりずらい子は、中学生で歯肉炎から歯周炎になるが、口の中に興味がないため放置しがちになる傾向にある。
- ・歯肉炎は痛みなど自覚症状がないため歯医者にいかない。早い人だと20代から重篤になっている場合もある。このことを保護者に啓発させることも重要。



- ・歯槽膿漏も遺伝的素因による。
- ・歯磨き粉にはフッ化物が含まれており、むし歯予防に効果的。就寝前に使用するとよい。
- ・フロスの使用、歯間ブラシはやりすぎると、歯肉が下がる。子どもにはさほど必要ない。
- ・正しいブラッシングは、染め出しを定期的に行う事で身につけさせる。自分の歯で、どこに歯垢が残っているかを自分で認識することが大事。
- ・1日1回しっかり磨く時間をつくることが大切。
- ・キシリトールもむし歯予防に効果的。唾液分泌が緩衝作用(酸を中和する力)も高める。



(学校歯科医 府野先生より)

- ・むし歯になりやすい歯となりにくい歯がある。これは、生まれ持った、唾液や歯の質によるもので、意識して変えられるものではない。
- ・歯がフッ化物を吸収する能力が最も高いのは、歯が生えてくる時期。生え替わる小学生にも十分効果が期待できる。
- ・フッ化物含む歯磨き粉使用すると、むし歯になりにくくするだけでなく、歯そのものの質も高める。しかし、口をゆすぐとフッ化物の効果が下がりやすいため、就寝前、直接歯にジェルを付けるものよい。
- ・フッ化物は、効果があるという研究結果があるため、中学生まで積極的に使った方がよい。

(学校薬剤師 武藤先生)

- ・朝食の内容が重要。近年、食事が欧米化傾向にあるため、よく噛んで食べる食事内容にする必要がある。
- ・おやつとの与え方については、食べ過ぎを防止するために袋ごと渡さないなどの工夫が必要。また、肥満度を下げるためには、保護者の理解と協力が欠かせないため、家庭を巻き込んだ働きかけや指導が必要。
- ・おやつは、あくまでも食事で摂りにくいビタミンやカルシウムなどをとる「補食」であることを意識し、内容を考慮する必要がある。
- ・肥満傾向にある児童生徒に対しては、毎日学校や自宅で体重計に乗る習慣を身につけさせ、個の管理能力を育成する必要がある。また、体重計だけでなく、体脂肪率も測定できるものが学校に一台あるとよい。

<市健康増進課 保健師 小野様より>

○ 福島県・福島市の健康状況

- ・福島県は、急性心筋梗塞による死亡がなんと男女とも全国第1位!!(H22)
- ・福島県女性は脳梗塞も全国第1位…!
- ・福島県小児の生活習慣病予備軍は10人に4人!
- ・震災後、肥満傾向の子どもが出現増加中!30年前の1.5倍に!

○ 福島市民の食嗜好

- ・ガム、グミ、駄菓子の購入金額…全国3位
- ・塩の購入量も全国9位

福島市民は
甘い物、しょっぱいもの好き?!



○ 飯野地区の3歳6ヶ月健診のむし歯状況

- ・1-6健診から3-6健診の間にむし歯になる子どもが多く、福島市全市に比べても高く、全国と比べても2倍になっている。
- ・ひとりあたりのむし歯の数も全市と比べて多い。
- ・1日3回おやつを食べる割合が高い。

飯野地区は
3歳児からむし歯が多い!

○ 朝食について

- ・朝食の内容を点検して、バランス良く食べる事が大事。

○ 運動について

- ・運動習慣の二極化が起こっている。
- ・できるだけ徒歩での登下校を!

