

歯と口の働き



「8020運動 (ハチマルニイマル運動)」

厚生労働省が推進する80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目標とした運動です。

この運動は1989年に厚生省(当時)と日本歯科医師会が提唱し、生涯にわたり自分の歯で食生活を楽しむことで生活の質を維持することを目的としています。8020運動の推進により、国民の口腔の健康状態は改善され、8020達成者も増加傾向にあります。

20本以上の歯があれば、ほとんどの食物を噛むことができ、食生活に満足できると言われています。よく噛むことは唾液の分泌を促進し、消化吸収を助けるだけでなく、脳の働きを活発にして認知症予防にもつながります。8020を達成するには、小児期からのむし歯や歯周病の予防が重要です。

歯と口の働きは、上記のように人の命を維持し、生活と深くかかわるもので、また、豊かに人生を過ごすための機能にも関係しています。

人の歯は、生後6か月頃から乳歯が生えはじめて、3歳頃に乳歯列が完成します。そして乳歯が永久歯に生えかわって12歳頃に永久歯列が完成します。つまり、こども園から小学校の時期に、人の歯や口は大きく変化します。

学齢期(小学校期)は、乳幼児期に保護者等が中心となって歯の健康も管理してくれている時代から、成人期のように健康は自分自身で守り育てる時代への「移行期」にあたっています。

健康づくりの視点からみると、乳幼児期には病気の状態は理解できても、健康を理解することは難しいといえます。学齢期になると、基本的な生活習慣の確立を図りながら、さらにいろいろな健康課題に自律的に取り組むことができるよう支援することが重要になります。学齢期に健康観をはぐくむことが将来の国民の健康増進に直結するのです。

参考引用:「生きる力」を育む学校での歯・口の健康づくり(令和元年度改訂)
日本学校保健会



厚生労働省の資料によると、フッ素洗口は、歯を強くする(耐酸性の増強)、初期のむし歯を修復する(再石灰化の促進)、むし歯の原因菌の働きを抑制するという3つの作用により、むし歯を約30~80%予防する効果があると報告されています。

この効果を確実に得るために、第一大臼歯が生え始める6歳ごろに合わせた開始と長期間の継続が必要です。

町では、平成23年度から順次、すべてのこども園、小・中学校で、保護者が希望する子どもたちを対象に、フッ素洗口を定期的に実施しています。

子どもの歯の健康を守るために!

子どもたちのむし歯の数は、全国的に減少しています。これは、フッ化物※配合歯磨剤の普及、予防歯科への意識の高まり、歯科医院での定期的な検診やフッ素塗布の一般化、そして保護者の口腔衛生意識の向上などが組み合わさった結果だと言われています。

町でも、下のグラフのようにむし歯のある子どもたちが減少しています。

これは、こども園や学校で、定期的な歯科健康診断を行い、治療の必要な子どもたちへの治療の奨励、給食後の歯磨きの励行、フッ素洗口の実施、学校歯科医や委員会児童による歯磨き指導、保護者啓発などを行って、歯の健康を守る活動を継続して行った結果が表れていると考えられます。

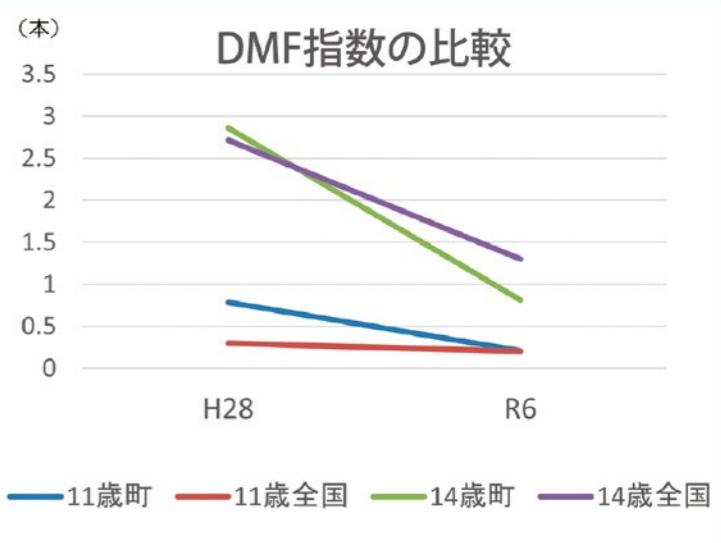
※フッ化物:「フッ素」は元素の名前で、単体では猛毒ですが、他の元素と結合した「フッ化物」は虫歯予防に有効で、歯磨剤などに配合されています。私たちが一般的に「フッ素」と呼んでいるものは、フッ化物(フッ素化合物)のことです。以下フッ素と表記。

DMF指標…

う蝕(むし歯)経験を表す指標の一つ
むし歯に罹患すると自然治癒が期待できないために、経験歯数として表すべきだとして、集団における永久歯列のむし歯罹患状態を知るために用いられる指標です。

- Decayed (むし歯の歯): 現在、治療が必要なむし歯がある歯。
- Missing (欠損歯): むし歯が原因で抜かれた歯。
- Filled (充填された歯): むし歯の治療を受けて詰め物やかぶせ物がされている歯。

上記3つの歯数を合計し、1人あたりの平均値で示したもので、この指標が高いほど、その集団はむし歯の経験者が多いことを示しています。



特別寄稿

学校歯科医として長年にわたり、子どもたちの歯の健康に関わっていらっしゃる平田歯科医院の平田純先生に、子どもたちを見て感じることや保護者、地域の方に大切にしてほしいことなどについて寄稿していただきました。

学校歯科医の立場から、
子どもたちの口の健康について
思うこと

学校歯科医 平田 純
(平田歯科医院)

虫歯や歯肉炎は、症状が出てから治療するのではなく毎日の生活の中で予防していくことがとても大切です。例えば、今では町内全てのこども園、小・中学校で行われているフッ素洗口です。僕が学校歯科医になつて約25年たつますが、フッ素洗口を始める前と後では明らかに子どもたちの虫歯の数が減りました。フッ素の効果ももちろんありますが、一人ひとりが歯と口の健康に少しずつ意識を向けてくれたことも大きいのではないかと考えています。このことは、歯科医院での定期検診が一般的ではなかつた25年前と比較して、今ではごく一般的なものになつた事からも想像できます。

また、虫歯予防については、特に小学校の時期は子どもの歯から大人の歯へと生え変わる大切な時期で、将来の口の中の環境を大きく左右することになります。

虫歯や歯肉炎は、症状が出てから治療するのではなく毎日の生活の中で予防していくことがとても大切です。例えば、今では町内全てのこども園、小・中学校で行われているフッ素洗口です。僕が学校歯科医になつて約25年たつますが、フッ素洗口を始める前と後では明らかに子どもたちの虫歯の数が減りました。フッ素の効果ももちろんありますが、一人ひとりが歯と口の健康に少しずつ意識を向けてくれたことも大きいのではないかと考えています。このことは、歯科医院での定期検診が一般的ではなかつた25年前と比較して、今ではごく一般的なものになつた事からも想像できます。

また、虫歯予防については、特に小学校の時期は子どもの歯から大人の歯へと生え変わる大切な時期で、将来の口の中の環境を大きく左右することになります。



歯と口は、食べる、話す、笑うといった人間らしい営みの基盤です。その健康を守ることは、子どもたちが将来、心身ともに健やかに成長するための土台作りだと考えています。家庭と学校、地域が一体となって子どもたちの口の健康を支えることで、一人でも多くの子どもたちが一生自分の歯で食べ、笑い、豊かな人生を送れるようになると信じています。

学校歯科医として、子どもたちの歯の健康に関わっている中で大切にしていることは、「予防の習慣を身につけてもらつ」ということです。

虫歯や歯肉炎は、症状が出てから治療するのではなく毎日の生活の中で予防していくことがとても大切です。例えば、今では町内全てのこども園、小・中学校で行われているフッ素洗口です。僕が学校歯科医になつて約25年たつますが、フッ素洗口を始める前と後では明らかに子どもたちの虫歯の数が減りました。フッ素の効果ももちろんありますが、一人ひとりが歯と口の健康に少しずつ意識を向けてくれたことも大きいのではないかと考えています。このことは、歯科医院での定期検診が一般的ではなかつた25年前と比較して、今ではごく一般的なものになつた事からも想像できます。

また、虫歯予防については、特に小学校の時期は子どもの歯から大人の歯へと生え変わる大切な時期で、将来の口の中の環境を大きく左右することになります。

こども園や小・中学校で行われている

歯科健康診断・歯磨き指導



委員会児童による歯磨き指導
(満濃南小)



鏡を見ながら歯磨き(高篠小)

親子で染め出し※をして歯磨きチェック(満濃南小)



歯科健康診断(琴南小)

※染め出し:歯垢を専用薬で赤などに染め、磨き残しを可視化する方法



学校歯科医って?

みなさんは、学校で歯科健康診断を受けた思い出があると思います。大きな口を開けて、CやCO、○、×、Gなど様々な記号を聞いたのではないですか。

学校歯科医はどんな仕事をしているのでしょうか。

学校歯科医は、学校保健安全法に基づき、大学以外の学校で歯科健康診断、歯科保健指導、歯科保健教育などを行う歯科医師です。

学校医として子どもの成長過程における歯科保健を担い、養護教諭や担任教師と連携しながら、食生活指導やブラッシング指導、健康相談などを通して、児童生徒の口腔衛生と健康増進に貢献しています。

歯科健康診断だけではなく、いろいろな仕事をしています。主な仕事は・・・

- 歯科健康診断や就学時の健診を実施します。処置や指導が必要な児童生徒がいれば、家庭への連絡や専門医への受診勧奨、継続的な観察指導を行っています。
- 歯科保健指導、ブラッシング指導、食生活指導など、歯や口の健康づくりのための教育活動を行っています。
- 学校保健活動の基盤となる学校保健委員会などに参加し、指導助言を行っています。

これまで見たように、こども園、小・中学校では、子どもたちの歯の健康を守るために、学校歯科医などと連携し、いろいろな活動を行っています。歯の健康を自分で守ることは、将来の健康を維持、増強するために大変重要です。国の調査では、子どもたちのむし歯は減っていますが、成人になると増加していく傾向が見られるそうです。学校などで健診や予防のための活動をしているうちに、歯の健康を守る意識を醸成し、自分の歯を大切にしようとする人に育てる人が大切だと感じました。

特別寄稿

子どもの安全基地になるために できること

スクールソーシャルワーカーとして、一人の子どもの親として、私が大切にしているのは「子どもの思いを中心据え」かかわることです。私たちおとなは、子どもの思いをどれだけ理解し、対話できることでしょう。その対話は、おとなのために子どもが合わせていませんか。

子どもと対話を重ねる中で、子どもの深い思いやユニークな発想、素敵なアイデアに触れることがあります。一人ひとりの思いを理解し、ともに考えて、ともに選び、ともに決めていく。そして、その結果にも一緒に責任を持つ。そんな関わりを、何度も何度も積み重ねてきたように思います。時には「えっ、そっちを選ぶの？」と驚くような選択をすることもあります。その時も、それを選ぶ理由を子どもに確認すると、その子の考え方の背景にある思いをしっかりと教えてくれます。ただ、その選択にリスクがある場合は、そのリスクを伝えて別の選択肢を考えたり、他の人の意見を一緒に聞いて協議したり、時には折り合いをつけたりしながら、子どもが自分自身のことに取り組む姿を、そばで支えることを意識しています。私はあくまで、傍らで「丈夫だよ」と、ともにいる存在でありました

子どもと対話を重ねる中で、子どもの深い思いやユニークな発想、素敵なアイデアに触れることがあります。一人ひとりの思いを理解し、ともに考えて、ともに選び、ともに決めていく。そして、その結果にも一緒に責任を持つ。そんな関わりを、何度も何度も積み重ねてきたように思います。時には「えっ、そっちを選ぶの？」と驚くような選択をすることもあります。その時も、それを選ぶ理由を子どもに確認すると、その子の考え方の背景にある思いをしっかりと教えてくれます。ただ、その選択にリスクがある場合は、そのリスクを伝えて別の選択肢を考えたり、他の人の意見を一緒に聞いて協議したり、時には折り合いをつけたりしながら、子どもが自分自身のことに取り組む姿を、そばで支えることを意識しています。私はあくまで、傍らで「丈夫だよ」と、ともにいる存在でありました

教育研究所研修会で講演をしていただいた藤澤茜さんに、町民のみなさんに向けて、スクールソーシャルワーカーとしての豊富な経験をもとに、子どもとのかかわり方について執筆いただきました。

執筆者の紹介、研修会の内容については、8ページをご参照ください。



(スクールソーシャルワーカー 藤澤茜)

す。お互いの「すきなこと」を一緒に楽しむ存在、子どものことを信じ、理解し、分かってくれるキーパーソンの存在は、子どもの育ちにとって本当に大切だと感じています。それは、子どもに限りずおとなにとっても同じです。誰にどうとも、安心して過ごせる「人」や「場」は欠かせません。そのキーパーソンとなる存在をどう創つていくのか、そして、そのキーパーソンが他の人の関係づくりへと橋渡しをしていく、人間関係をどう広げていくのか、が大切です。

ただ「子どもをまんなかに」や「子ども主体に」と言つのは簡単です。それを実践するには、体力（ゆとり）と体温（受けとめる感性）も必要です。つまり、自分をいい状態に保つことが大切になります。子育ては感情労働のひとつでもあります。子育てのケアが不可欠です。一人で抱え込まず、相談できる存在や頼り合える存在はありますか。「キーパーソンのキーパーソン」が必要ですし、「自立」とは、支え合いながら生きていける力を育むことだと私は考えています。私は、一緒にコーヒーを飲みながら話せる人や、聴いてくれる人がいます。また、我が子と一緒にのんびりテレビを眺めたり、コーヒーブレイクしたりする時間も癒しになっています



80mハードル

5女②小野 心暖 (高篠) 17"07

100m

6女①河口 胡海 (高篠) 14"30

6男①橋本 淳平 (仲南) 13"64

③中西 優真 (仲南) 14"39

走高跳

5女①大平 茉央 (四条) 114 cm

6男②溝口 來彪 (四条) 120 cm

③森本 虎哲 (高篠) 115 cm

10月8日:香川県立丸亀競技場

出場した選手は、保護者、友だち、先生方の応援を受け、自己新記録をめざしてがんばりました。

入賞者 (第3位まで:①②③は順位を表す)

走幅跳

5女②佐川 未来 (仲南) 320 cm

③大西 紗 (仲南) 314 cm

5男①平尾 楓 (高篠) 385 cm

③徳井 俊春 (四条) 382 cm

6女③池下明香里 (四条) 327 cm

ジャベリックボール投

5女③朝倉 真穂 (満濃南) 29.64 m

6女③鈴木 茉菜 (仲南) 36.75 m

6男②栗田 泰成 (四条) 48.54 m

香川県小学生選抜陸上競技大会

(11月1日:県立丸亀競技場)

6年女子100m 第3位 河口 胡海 (高篠) 14"06



成績優秀者は、11月1日、3日に開催された香川県小学生選抜陸上競技大会に出場しました。



こども園指導訪問

満濃南こ(7.1)

琴南こ(9.8)

四条こ(10.6)

教育委員会では、こども園の教育・保育の充実をめざして、毎年3園ずつ教育委員が教育・保育の様子を参観しています。満濃南こども園では、香川大学教育学部松井剛太准教授、琴南こども園では、同松本博雄教授、四条こども園では、同片岡元子教授よりご指導をいただきました。

どの園も、一人ひとりの子どもの思いに寄り添い安心して過ごせる園づくりや、遊びを豊かにするための環境づくりの工夫などを行い、教育・保育の充実をめざしています。

校内研修参観

今年度も、町内の小学校の校内研修の充実により、教員の授業力の向上を図ることをめざして、教育委員による校内研修参観を行っています。





編集後記

「言葉は刃物」です。教育研究所研修会の講演会でスクールソーシャルワーカーの藤澤さんが紹介されたものです。

この言葉は、名探偵コナンが「一度口に出した言葉は元に戻せない、言葉は刃物であり、使い方を間違えると厄介な凶器になる。言葉のすれ違いで一生の友だちを失うこともある」と、言ったものです。

(引用:劇場版名探偵コナン『沈黙の15分(クォーター)』)

また、絵本作家のくすのきしげのりさんは、高篠小学校での講演会で「私たちは、相手の心の動きや考えについて、わかっているつもりで、実はわかっていないことがあるのだ、ということをわかっていないなければならない」と話されました。

どちらにも共通することは、想像力や共感力、相手の心を思いやる力の大切さを言っているのだと思います。

藤澤さんの講演を拝聴した後、思いだした詩があります。それは、詩人北原白秋さんの「ひとつのことば」という詩です。

ひとつのことば
ひとつのことばで頭が下がり
ひとつのことばで心が痛む
ひとつのことばで泣かされる
ひとつのことばはそれだけ
ひとつのことばで楽しく笑い
ひとつのことばはきれいな心
ひとつのことばはやさしい心
ひとつのことばを大切に
ひとつのことばを美しく

北原 白秋

私たちが生活する中で、人とコミュニケーションをとるために言葉は不可欠です。近年、SNSでの交流もよく行われています。悪気なく言ったり、使ったりした言葉であっても、相手には刃物のように突き刺さることがあります。だからこそ自分の使った言葉が刃物にならないように気をつけなくてはなりません。

12月4日から10日は人権週間です。

相手の心を思いやり、想像力や共感力を働かせて、美しい優しい言葉を遣える子どもたちに成長してほしいと願っています。

表紙絵:長尾 遥 (満濃中学校美術部1年)

次号予告
(2月1日発行)

特集
園・学校ウォッチング

自分に気づき 未来を創る~キャリア教育~

仲南小学校・四条こども園