

ほけんだより

高野口小学校
 応其小学校
 高野口中学校

特別号 R8.9.10

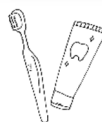
高野口中学校区3校合同 学校保健委員会を開催しました!!

令和8年8月27日（木）に高野口中学校で「令和8年度 高野口中学校区3校合同学校保健委員会」を開催しましたので一部を紹介させていただきます。

この会は、学校医・学校歯科医・学校眼科医・学校耳鼻科医・学校薬剤師・PTA（PTA 会長・副会長および保健体育部）の代表・教職員の代表で構成され、児童生徒の健康の問題について共有し、解決にむけて学校でできることや家庭でできること等を話し合う会です。今年度は、高野口中学校区3校のメンバーが集まり、総勢17名で行いました。



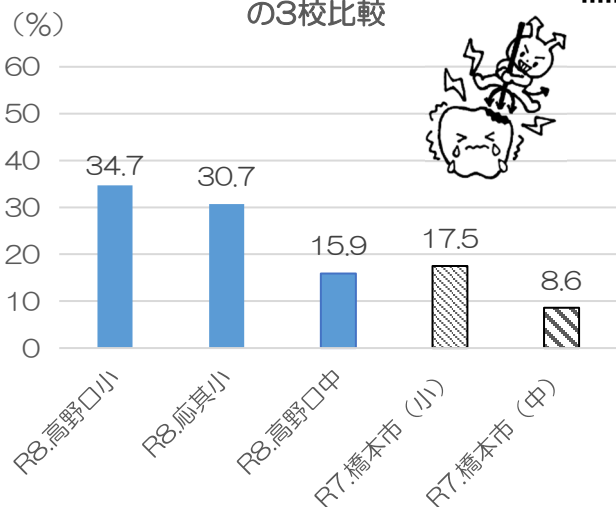
今回のテーマ「歯と口の健康について」



学校からは、歯科健康診断の結果をもとに3校の歯と口腔の健康状態についての報告をしました。また、講師として子育て応援課の歯科衛生士 阿瀬 佳世 氏をお招きし、橋本市が行っている歯科保健や学校における歯・口の健康づくりについて子どもの現状などをまじえて教えてもらいました。



う歯（C）の保有率＜乳歯・永久歯＞
 の3校比較



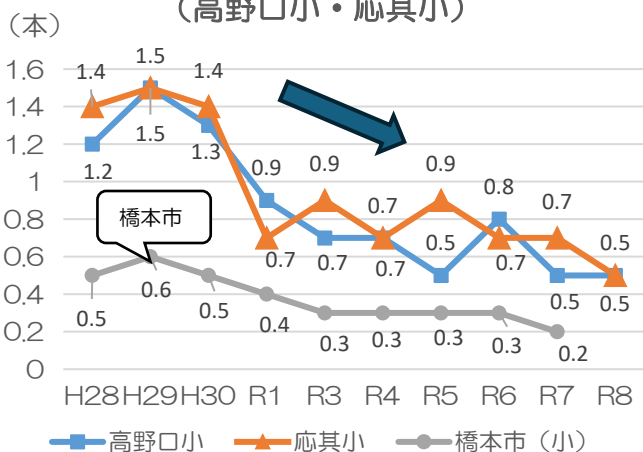
※令和8年度の橋本市の平均がでていないため、
 参考までに令和7年度の橋本市内の結果と比較しています。

←春の健康診断でむし歯を保有している児童生徒の割合です。高野口中学校区は、橋本市全体の結果（平均）と比べると小中ともむし歯を保有している割合は高いです。

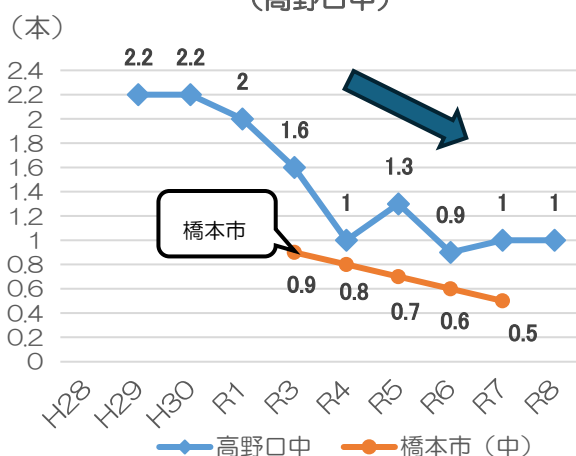
むし歯のある子は複数本ある子どもとまったくいない子どもとの2極化が見られます。

また、歯ブラシが届きにくい奥歯のむし歯や生え変わりが途中のため凸凹してみがきにくい歯などにむし歯が多く見られ、どの学年も橋本市の割合よりも多い結果でした。

永久歯の一人平均う歯数【DMFT指数】
(高野口小・応其小)

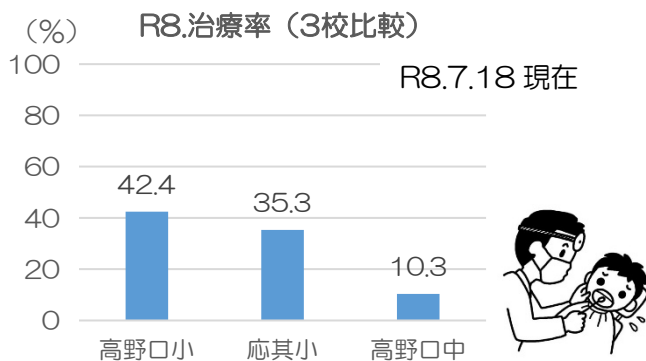


永久歯の一人平均う歯数【DMFT指数】
(高野口中)



小学校はH27(応其小)・H28(高野口小)、中学校はR4(高野口中)よりフッ化物洗口を開始しています。継続してフッ化物を取り組んでいるため、永久歯の一人あたりの平均したむし歯の数は、確実に減少しむし歯予防の効果がでています。これからもむし歯予防のために続けていきます。

R8.治療率 (3校比較)

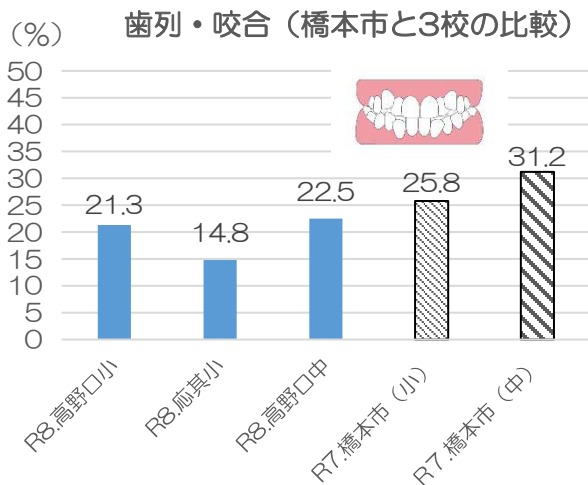


↑夏休み前までの今年度の治療率です。3校とも50%を満たない状態です。むし歯は、自然には治りません。まだ、治療が済んでいない人は、早めに歯医者でみてもらいましょう。

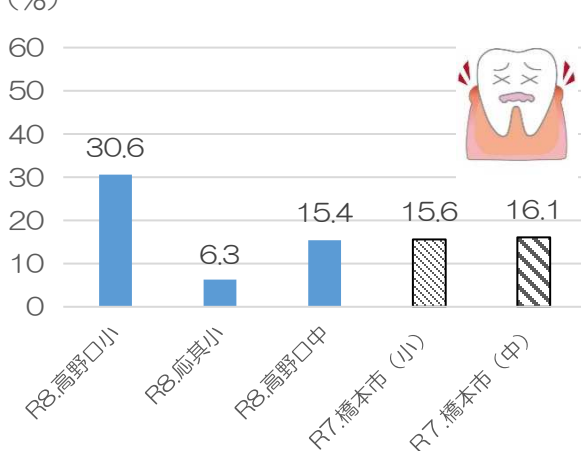
(%) 歯垢の状態 (橋本市と3校の比較)



(%) 歯列・咬合 (橋本市と3校の比較)



(%) 歯肉の状態 (橋本市と3校の比較)



<子どもたちの気になるお口の現状は・・・>

- ・むし歯の罹患率の2極化（複数本ある子とない子）。
- ・歯肉炎の児童生徒の増加
- ・お口ポカンや口呼吸の児童生徒増加
- ・上手にぶくぶくうがいができない
- ・不正咬合や癒合歯（2つの歯が1つにひっついてる）の増加
- ・口腔機能発達不全症の増加（発語・食事に影響が大きい）



★むし歯になる子ならない子の健康格差を縮小させるには・・・

集団を対象としての働きかけを行い、全体としてのリスクを下げる取組が大切!!

たとえば・・・

学校ではフッ化物洗口の継続や保健指導等



※小中とも続けていきます!!

<こんなことを大切にして保健指導（出前授業）をしています!!>

- ・“だらだら食べ”がむし歯の原因になること
- ・自分でアプローチ（選択）する力をつけたい

※ジュースに含まれる砂糖の量など、

食べたり飲んだりすると返ってくるのは自分の身体ということ

- ・思春期は歯に感心がない時期→前髪より歯の与える印象やスポーツの側面からも歯は大切なこと

R8より、高野小（小3）・応其小（小2）ではみがき指導を予定しています!!



<態癖（日常生活の中で無意識に繰り返す悪い姿勢やくせ）が歯や口に影響あり!!>

頬杖など、日頃無意識にしている姿勢のくせが、歯や口に影響していることって知っていますか？

横向き寝・片側だけで噛む・猫背・頬杖など、外から力が毎日少しずつ加わっていきと次第に歯が口腔内（内側）にかたむいていきます。そして、歯並びが悪くなる原因ともなり、頭痛や肩こり、からだの不調へとつながっていきます。また、たとえ矯正治療したとしても姿勢のくせというのは、長年積み重なってきたもののため、意識して姿勢を正さないと様々な体の不調に影響してくることとなります。



こうくうきのうはったつふぜんしょう

口腔機能発達不全症って何?? 今、子どもに増えています!!

- ・食べる（かたいものを嫌がる・食べこぼし）、話す（特定の音が発音しにくい・滑舌が悪い）、呼吸する

（いつも口をあけている「お口ぽかん」・口呼吸）などのお口の機能が年齢相応に十分発達していない状態。



原因は・・・? やわらかい食事中心の食生活や生活習慣、口周りの筋肉（口輪筋など）が未発達なため

★口輪筋が弱いとどうなるの?

歯並びのみだれ。頬や口周りの筋肉が支えられなくなり、ほうれいせんなど口元のたるみ。無意識に口が開き口呼吸の増加。そのため、口が乾燥してむし歯や口臭、風邪などの感染症のリスク増加。食べこぼしや滑舌が悪くなる。



こうりんきん
口輪筋

やってみよう! あいうべ体操

おとなも子どもも1日に数分間 何回でも!

あ

い

う

べー



①「あー」とくちをおきくあげる



②「いー」とくちをよこにひろげる



③「うー」とくちをまえにつきだす



④「べー」としたをしたにのぼす



4つの動作を繰り返すことで、お口の周りの筋肉や舌の筋肉を鍛えて口呼吸を鼻呼吸に改善します



〈各小中学校別のグループ協議でだされた意見を紹介します〉

子どもたちの歯や口腔の健康を守るためには、どのような活動を行っていけばよい
か、グループに分かれて協議を行いました。

【子どもたちの気になる現状・課題】

- ・校区内に飲食店やスーパー、コンビニが多い立地に高野口地区がある。
そのため、食べ物を手にしやすい環境が身近にあり、間食をするタイミング
(だらだら食べ) ができやすいのではないかな。
- ・給食後の歯みがきの様子は、みがいていてもあまり上手にみがけていなかったり、声をかけても
遊びを優先させてしまい、歯をみがかずに遊びに行く児童が多い実態がある。
- ・フッ化物洗口が小学校から中学校まで続いているので、むし歯は減ってきている。
しかし、歯垢・歯肉炎の生徒が増えている現状である。
- ・不正咬合が多いのは、顎が小さい(歯の土台となる部分が
小さいと永久歯が生えてきた際に不正咬合につながる)。
→顎が小さいのは、柔らかいものを食べて
いるからというのも原因の一つである。
- ・現在、正しい歯のみがき方を知っている生徒は多いのか? →少ないと思う。
また、知っていたとしても正しく実践できているかもあやしい現状だと感じる。



【学校・家庭ができることは・・・】



- ・コロナ禍を境に、学校ではみがき指導が中止していたが、再開してもよいかもと思う。
- ・「歯みがきするんだよ」と言うだけでなく、むし歯が^{そうしょく}増殖する様子やむし歯が増えることで伴う
リスクを伝えて、自分で考えさせていくことも大切。
- ・ブラッシング指導やフッ化物指導を続けていく。
- ・はみがきを習慣化させるための1つの案として、全校一斉にブラッシングするタイミングをつく
るのはいかがでしょうか。(校内放送で呼びかけやアニメーションを見ながら一緒にみがきをする等)
- ・間食後のうがいや家族で定期検診を受ける。家族も一緒に歯みがきや小学生のうちは、
仕上げみがきを心がけるなど、家庭にも呼びかけていく必要もあるのではないかな。
- ・歯ブラシだけではみがき残しがあるため、歯間ブラシやフロスの使用も大切。
- ・中学生に指導よりも、幼い5・6歳の子に教えた方がより素直に吸収できるのでは
ないだろうかと思う。しかし、それはそれで指導も難しくどの年代がベストかは難しい。
- ・和歌山県には、節目検診(歯科検診)というものがあるので、受診券が届いたら、ぜひ保護者の
方も子どもと一緒に歯科検診を受け自分の歯を大切にする機会にしてほしい。
- ・^{たいへき}態癖(姿勢のくせ(頬杖など))が、^{ほおづえ}歯並びに影響し、頭痛などの健康に
つながることを知ったので、子どもにも声をかけて
頬杖などしないように心がけさせることが大切と思った。



〈協議内容は貴重なご意見とし、今後の保健教育を実施していく上で参考にさせていただきます。〉

以上のような意見がでました。お忙しい中、ご参加くださりありがとうございました！