

学校保健委員会だより

令和元年11月29日
湖南高校保健室

11月13日（木）に学校保健委員会が開催されました。学校医の鈴木先生、学校歯科医の渡邊先生、生徒厚生委員、各学年及び保健部代表の教職員が揃い、「生徒の健康状態」、「環境衛生検査結果」の報告と、「歯と口腔の健康について」をテーマに協議が行われました。

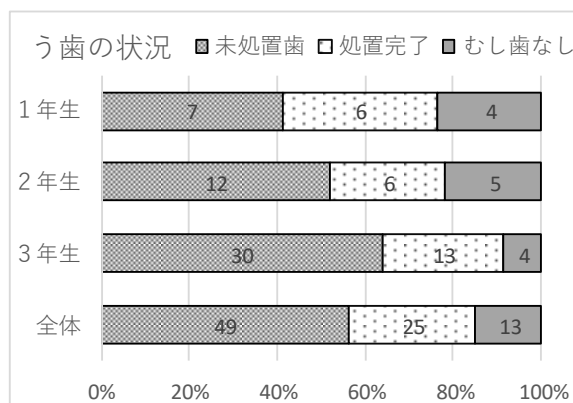


＜学校保健委員会の様子＞

【湖南高校生の健康状態】

健康診断の結果からみる湖南高校生の大きな健康課題の一つとして、「歯・口腔の状態」があげられます。

むし歯のある人は、全校生徒87人中49人と、湖南高校生全体の56.3%です。これは、福島県の高校生のむし歯保有率18.0%と比較すると非常に高い割合であることがわかります。また、歯垢の状態、歯肉の状態も県平均と比べて非常に悪い結果となっています。むし歯を治療する人が非常に少ないことも更なる課題と言えます。



このような現状から、今回の協議ではテーマを「歯と口腔の健康について」に設定し、湖南高校生の歯・口腔に関する健康課題を改善するための方策について話し合うことにしました。

【「歯と口腔の健康に関するアンケート」集計結果】

協議に先立ち、10月に実施した「歯・口腔の健康に関するアンケート」集計結果について、厚生委員の下島優奈さんから報告してもらいました。その内容は以下の通りです。



今回、全校生徒を対象にアンケートを実施し、湖南高校生の歯と口腔の健康に関する3つの視点から調査を行いました。

(1) 「自分の歯や口腔の把握」

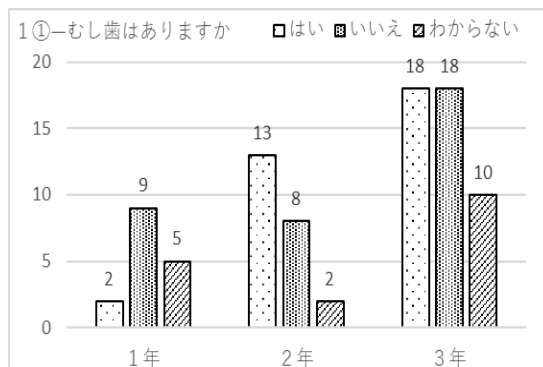
むし歯の有無についての質問回答と、実際の歯科検診の結果を照合しました。“むし歯がない人”は自分の口腔状態を把握している人が多く、“むし歯がある人”は自分のむし歯の状態を把握できていないことが読み取れました。

(2) 「歯・口腔の健康に関する理解度」

“むし歯の成り立ち”や“歯周病”について質問しました。むし歯の成り立ちなどを「知らない」と回答した人は全体の半数以上。「知っている」と回答した人も、記述の内容から実際には詳しくは理解できていないことが読み取れました。

(3) 「歯みがき習慣」

歯みがきを「毎日している」と回答した人は全体の93%です。「朝と夜」だけ歯みがきをしている人は77%です。歯をみがく時間は、短い人は「1分」、長い人は「30分」です。毎日の生活習慣として定着した歯みがきを実践できている人は少ないことが伺える結果となりました。



【協議】「湖南高校生の歯と口腔の健康について」

アンケート調査の結果や歯科検診結果をもとに、3つの班に分かれ

- ①「湖南高校生の歯と口腔に関する健康課題を探る」
- ②「その健康課題を解決するための方策について」

の2つ内容について話し合いました。



1班 健康課題 自分に、むし歯があるかむし歯がないかを把握できていない人が多い。

改善策 早めの歯受診や定期検診を勧める。歯みがき後のフッ化物洗口を行う。

2班 健康課題 歯みがきをしている人は多いのに、口の衛生状況が良くない人が多い。習慣的に歯みがきをしていないことや、磨き方に原因があるのではないかと**改善策** 歯みがき習慣の呼びかけや、正しい歯の磨き方などを周知する。

3班 健康課題 治療に行かないと回答している生徒がいることが問題だと思う。また、普段の歯みがきが十分にできていない人が多い。**改善策** 昼休みの歯みがきなど、日常的な呼びかけを行う。また、歯科検診の結果に関心を持ってもらえるように、結果を配布するときに厚生委員から呼びかけや情報提供を行う。HR等でブラッシング指導を行う。

<先生方からの提案>

- ・重度の虫歯や歯肉炎の写真など視覚的なアプローチでも効果が期待できるのではないかと。
- ・むし歯が身体や将来の健康に及ぼす影響について学習する機会があると良い。
- ・まずは、学校に歯ブラシを持ってきてもらうところからはじめてみるもの良いのではないかと。
- ・教員が廊下で歯を磨き、歯みがきをする姿を見せるのはどうか。

<校医の先生方からの指導助言>

鈴木先生 まずは、昼休みの歯みがき習慣が定着すると良い。食事を終えたら茶碗は洗って仕舞うのと同様に、歯も食事を終えたら毎食後に洗うという習慣を身に付けてもらいたい。

渡邊先生 歯と口腔の健康は、将来的なことを考えたときに、人に言われたからやるのではなく、「自分にとって必要なこと」と意識して予防に努めることが大切。

歯や口腔の健康を保持することは、「一人一人が自分事としてとらえる意識が重要だ」と改めて感じることのできるとても有意義な話し合いでした。

ここで話し合われた内容は、厚生委員会を中心に今後、実践していきたいと思います。

歯みがき

Q&A

学校保健委員会の中で皆さんから寄せられた質問に、学校歯科医 渡邊先生から回答をいただきました。



Q 歯みがきの時間が30分以上という生徒がいたが、歯みがきに適度な時間はどのくらいですか？

A 歯みがきをマスターした人で5～7分。ブラッシングの他に、歯間ブラシや洗口剤を使う時間も含めての5～7分。磨く時間が長すぎると歯の表面を傷つけてしまい、歯ぐき下がりの原因となるため、歯を磨く時間やブラッシングの強さには注意が必要です。

Q むし歯の少ない県では、うがいを1回だけにしていう話を聞きました。うがいを1回にする効果はありますか？また、うがい1回だけでは歯磨き粉の味が残ってしまわないですか？

A 歯磨き粉には、歯を保護したり強くするための薬用成分が含まれている。薬用成分が歯の表面に付着した状態を保つことで効果が期待できるため、うがいをしっかりしすぎず、それらの成分を残しておくことが必要です。歯磨き粉の量を少なくして歯を磨くと、少量の水で1回のうがいでも不快感は比較的少なくなります。