



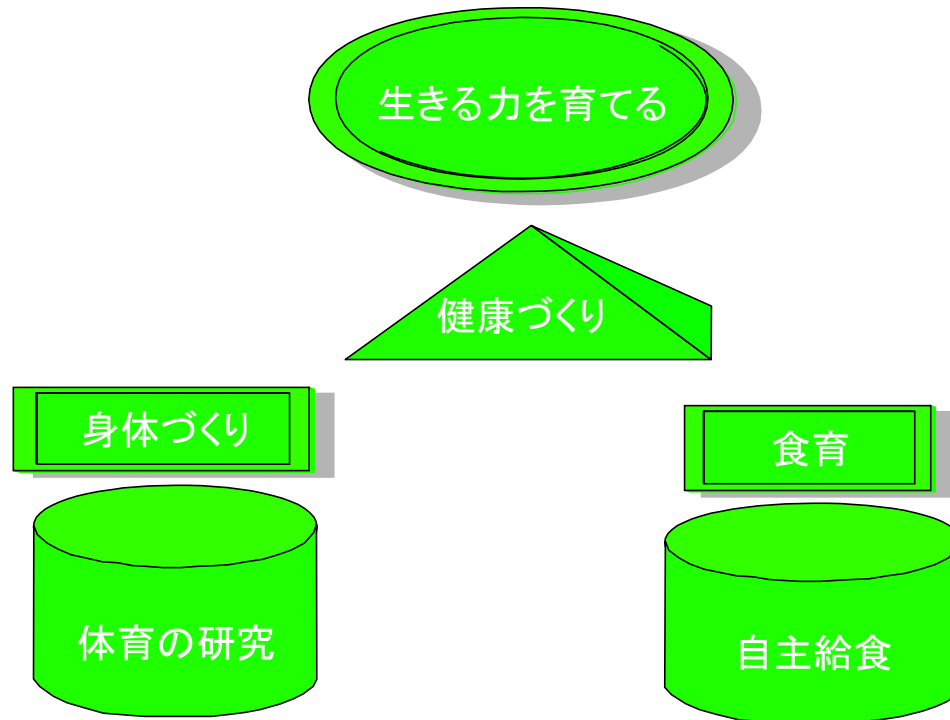
「今日から始める歯と口の健康づくり」



平成11・12年度文部省指定
『歯と口の健康づくり推進校』
八千代台東小学校

協力：八千代市歯科医師会

八千代台東小学校の特色



- 身体づくりのため、創立以来、一貫して体育の研究を推進している。
- 食から子供の健康を考え、自主給食で栄養士もいる。



食と子供の健康の関係を見直す

- 生活リズムと体内リズム
 - 体内時計は、1日25時間なので規則正しい生活習慣を身につけることで、体内のリズムと生活リズムが調和する。
- 食育と日本の食文化
 - 身体にいい日本の伝統的な食文化を伝え、子供たちに食べ物を選ぶ力をつけてもらう教育をする。
- 食べものが原因の口腔アレルギーが急増している。
 - 日常の食材が世界中から輸入されるようになりアレルギーが急増している。死亡した成人の重症例もある。



日本の子供たちは、世界何位かなあ？

日本は、世界的に見ても多い国・・・

世界の12才児の1人当たりのむし歯の本数(1990年調べ)



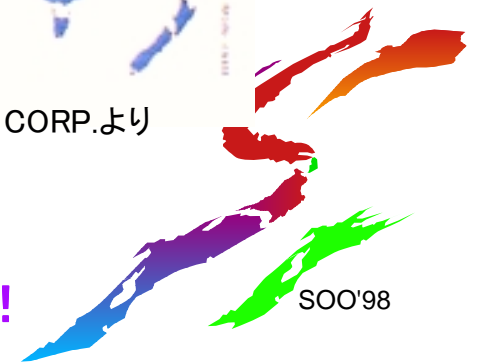
12歳児のDMFT値 1990年～

臨床予防歯科の実践 Axelsson EIKO CORP.より

日本は世界で
2番目に多い
かも・・・



日本では、むし歯のある小学生が88%！
= '94年の文部省学校保健統計調査より =



SOO'98

むし歯の原因は年齢によって3つある

それぞれの原因に対する予防を考える必要性

■ 子供 ミュータンス菌感染症

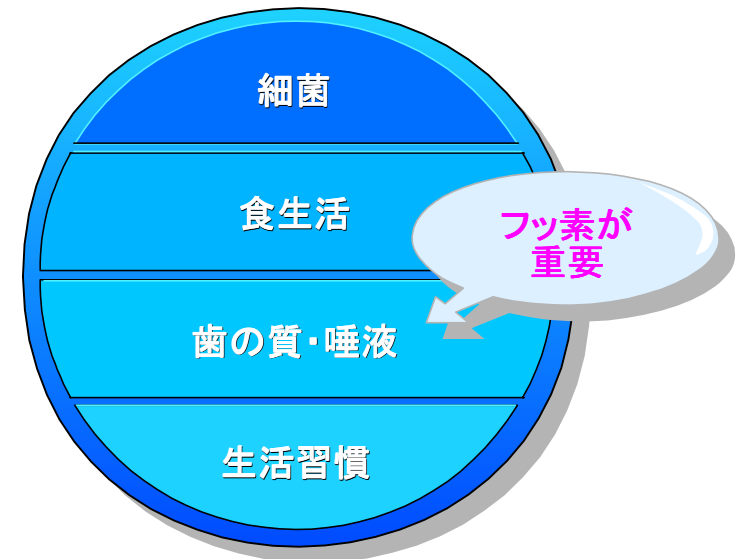
- 母子感染によるミュータンス菌感染症
- 急速に進むのが特徴
- はえたての歯はむし歯になりやすい

■ 大人 生活習慣病

- ミュータンス菌以外の口腔常在菌による
- 菌に対する身体の抵抗力が弱くなった時に出来る
- 不規則な生活やストレスが原因
- 慢性で進行が遅いのが特徴

■ 老人 唾液分泌不足

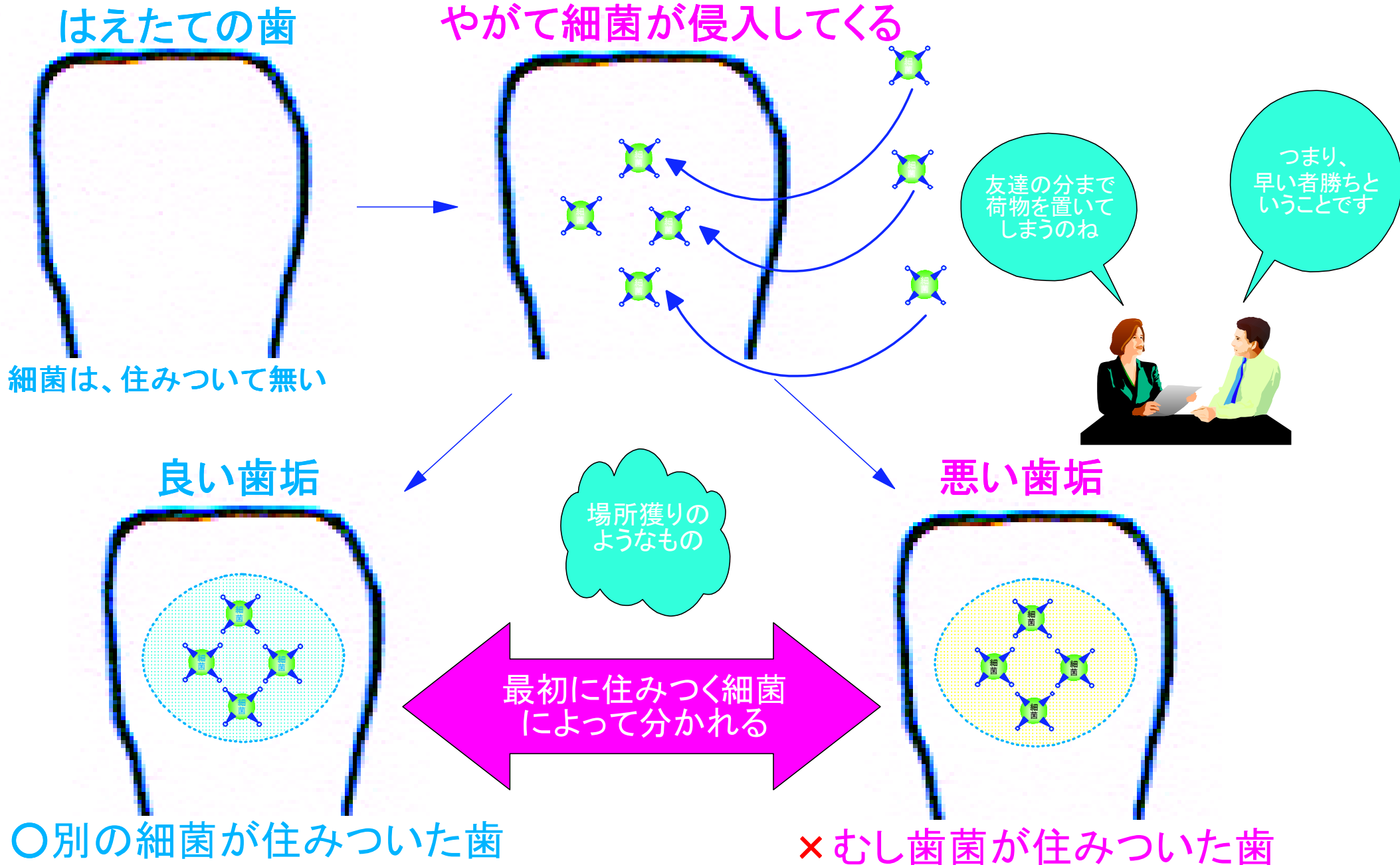
- 歯を守るバリアーが無くなってしまうため
- 歯にとって唾液は血液と同じようなもの



歯を守る4つのポイント



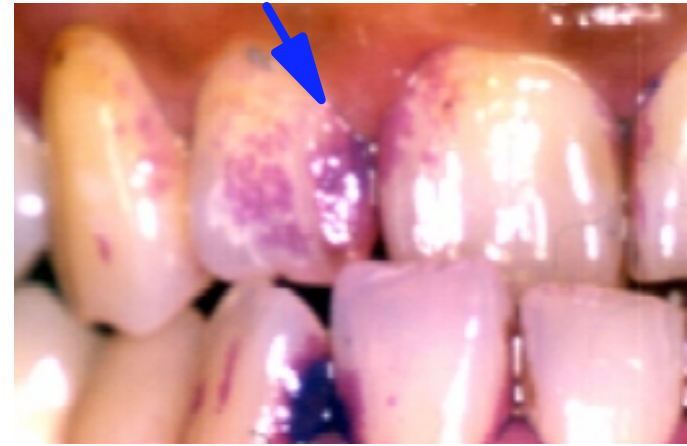
■ 歯にむし菌が定着するまでの過程



良い歯垢

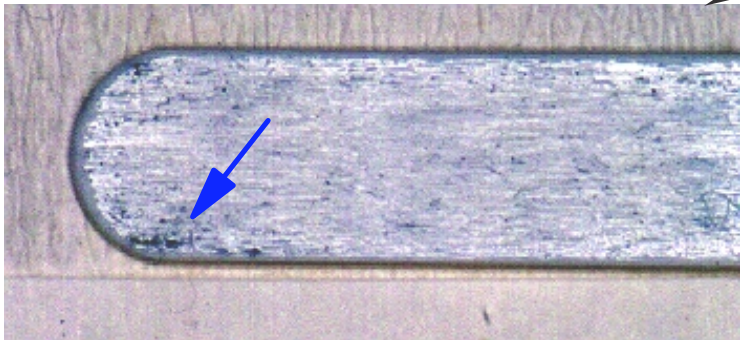


悪い歯垢



○ むし歯菌が少ない

× むし歯菌が多い



歯を保護する
病原菌の侵入を防ぐバリアー

歯を溶かす力が強い

むし歯予防のため行動目標

それぞれが出来ること考えてみよう!

年齢	原因	歯	個人	家族	学校	行政	歯科医療従事者
妊婦	栄養	歯胚	むし歯を治す 正しい食生活	家族の理解と協力	-	妊婦教室	啓蒙 治療
乳幼児	むし歯菌	無し 乳歯	歯ブラシに慣れる	むし歯菌をうつさない	-	母親教室	啓蒙 個別支援(親)
園児	↓	乳歯	よい食生活習慣の確立	食生活習慣 味覚形成 歯ブラシに慣れさせる	生活リズムの確立 身体づくり	↓	↓
小学生	むし歯菌 生活習慣	乳歯 永久歯	正しい知識を学ぶ 予防技術の修得	習慣づけのための環境 づくりと支援	知識の普及 習慣づけのための 環境づくりと支援	経済的サポート	個別予防プログラム 知識と技術の伝達
中学生	むし歯菌 生活習慣	永久歯	規則正しい生活リズム を心掛ける	↓	ストレス管理 身体づくり	↓	個別支援(本人)
高校生	生活習慣	↓	↓	忍耐と専門家への依頼	ストレス管理	↓	↓
成人	↓	↓	↓	行動支援	-	↓	↓
老人	唾液分泌 不足	↓	唾液分泌不足を補う	介護・専門家への依頼	-	訪問サポート	訪問サポート

学校でのむし歯予防の実践目標

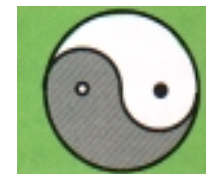
「歯を守る」行動を通して健康づくりを支援する。

- **正しい知識を与える。**
 - むし歯は、生活習慣の影響を強く受ける感染症です。
 - 奥歯がむし歯になりやすい時期は、はえたてのとき。
 - 強く丈夫な歯にするにはフッ素が有効。
 - おやつは、食べ合わせ(組み合わせ)を考えて
 - それぞれの人に合った個別予防が1番大切。
 - 年に2回は、かかりつけ歯科医院で定期検診を受け専門家のアドバイスをもらう。
- **技術を教え、習慣づけを支援する。**
 - よく噛まずに食べ物を水で流し込む習慣は改める。
 - 正しい歯磨きの技術をまず親と先生が修得する。
 - 1年間、新しくむし歯が出来なかった子こそ表彰する。
 - 食事の時間まで待てるということが我慢を憶える基本。
- **抵抗力のある丈夫な身体をつくる**
 - ともかく身体を使ってよく遊ぼう！
 - 健康づくりは、身体づくりから



SOO'98

参考図書



■ 学校歯科保健・教材

- | | | | |
|---------------------|-------------|------------|------|
| ■ 歯科保健指導関連資料 1998年版 | 財)口腔保健協会 | | |
| ■ 歯科保健関係統計資料 1998年版 | 財)口腔保健協会 | | |
| ■ アジア歯科事情 | 森本 基 | 医歯薬出版 | 1997 |
| ■ なるほど・ザ・保健指導 | 岡崎 好秀 | クインテッセンス出版 | 1996 |
| ■ 歯と口の学校 | ライオン歯科衛生研究所 | 東山書房 | 1996 |
| ■ 子どものための歯肉炎予防マニュアル | ライオン歯科衛生研究所 | 東山書房 | 1996 |

■ 食生活

- | | | | |
|--------------------|-----------|-------|------|
| ■ 食から見直す子どもの健康 | 河野 友美 | ぎょうせい | 1995 |
| ■ ペットボトル症候群 | 食べもの文化研究会 | 芽ばえ社 | 1995 |
| ■ 食べもの文化 | 月刊誌 | 芽ばえ社 | |
| ■ 新「食育」革命 | 村上 一男 | 現代書林 | 1995 |
| ■ 食べることに自信をなくした日本人 | 島田彰夫 | 芽ばえ社 | 1994 |
| ■ 食生活をデザインする | 鈴木 正成 | 講談社 | 1984 |
| ■ 食品添加物とつきあう法 | 増尾 清 | 農文協 | 1987 |

■ 育児・教育

- | | | | |
|------------------------|--------|-------|------|
| ■ 小児科の窓口 | 毛利 子来 | 筑摩書房 | 1975 |
| ■ 親と子の絆 学際的アプローチ | 河合 隼雄ら | 創元社 | 1984 |
| ■ アドラー博士の子供の“ピンチ”を見抜く法 | 星 一郎 | ごま書房 | 1995 |
| ■ 大事なことはみ～んなドラえもんに教わった | 久保田 正己 | 飛鳥新社 | 1997 |
| ■ コドモより親が大事 | 伊藤 比呂美 | 集英社文庫 | 1997 |

■ 環境問題

- | | | | |
|-----------|------------|------|------|
| ■ メス化する自然 | デボラ・キャドバリー | 集英社 | 1998 |
| ■ 地雷と聖火 | クリス・ムーン | 青山出版 | 1998 |

■ からだ・こころ

- | | | | |
|------------|-------------------------|---------|------|
| ■ ホルモンのおしり | 大石 正道 | 日本実業出版社 | 1998 |
| ■ ボディワイズ | ジョゼフ・ヘラー & ウィリアム・A・ヘンキン | 春秋社 | 1996 |
| ■ パラサイト・イブ | 瀬名 秀明 | 角川ホラー文庫 | 1996 |
| ■ 9つの性格 | 鈴木 秀子 | PHP | 1997 |



SOO'98