



今日から始める 歯と口の健康づくり

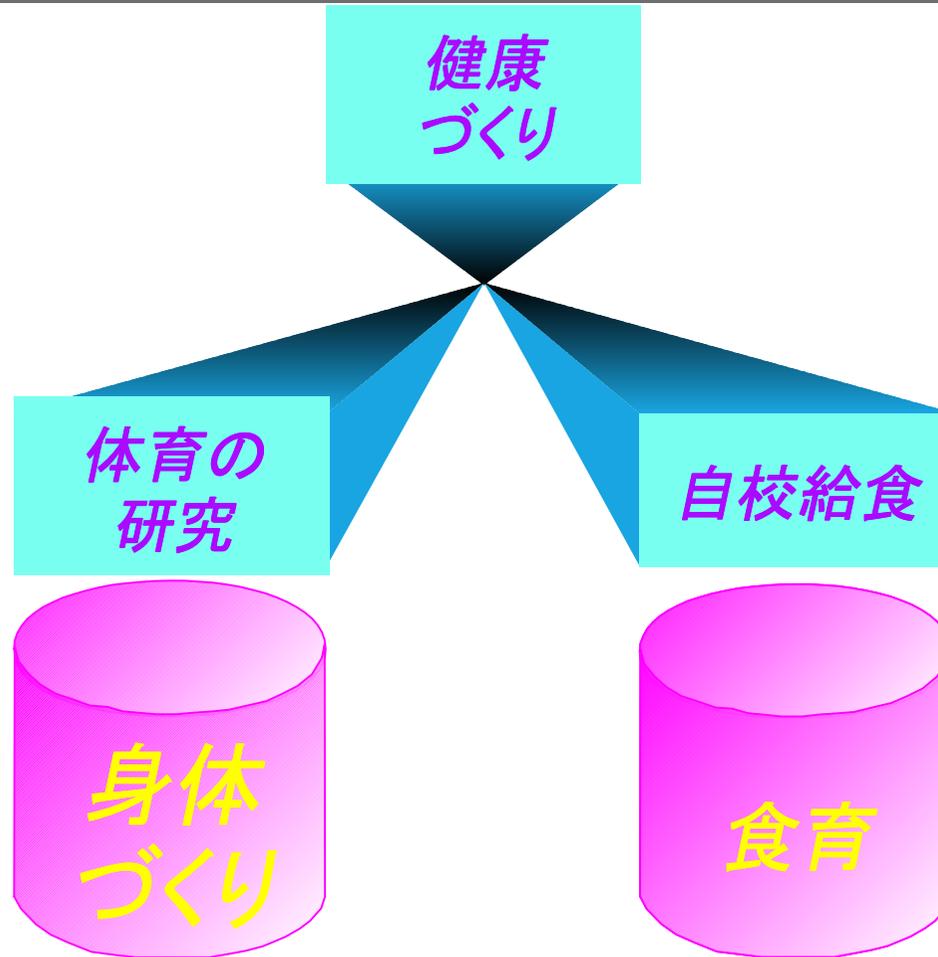


平成11・12年度文部省指定『歯・口の健康づくり推進校』
八千代台東小学校

協力：八千代市歯科医師会

生きる力
を育てる

八千代台東小学校の特長



- 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、自校給食で栄養士もいる。



すこやかな小学生に育てよう！

■ 生活リズムの5つの定点を一定させる

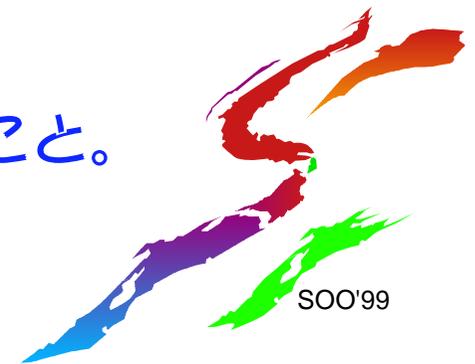
- 体内時計は、1日25時間。正しい生活習慣を身につけることで、体内リズムと生活リズムが同調する。

■ 正しい食習慣を身につける

- 食事はきわめて習慣性の高いものです。
- 子ども時代に身につけた食生活習慣は生涯の健康を左右します。
- 日本の伝統的な食文化を子供たちに伝えましょう。

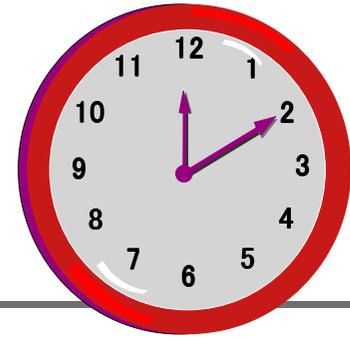
■ 健康とは？ =現代の健康の概念=

- 子育ての目標は、『生きる力』を身につけること。
- 健康づくりは身体づくりから。
- 自己管理出来る判断力を養ってあげる。
- 自己流にならないように専門家のアドバイスを受ける。



SOO'99

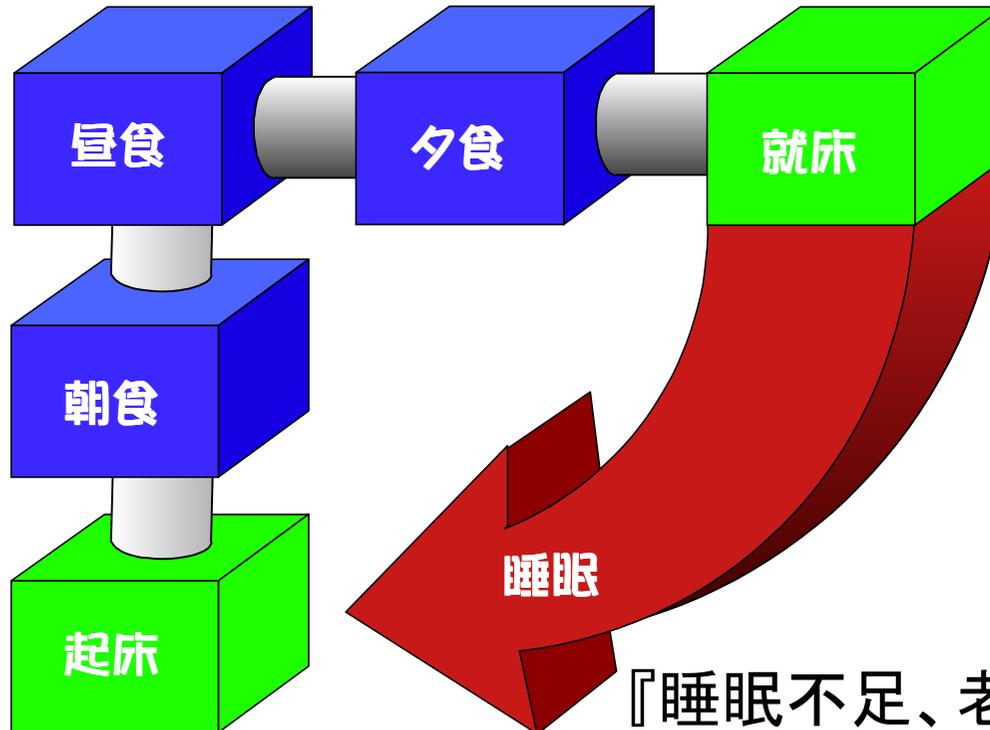
生活リズムの5つの定点



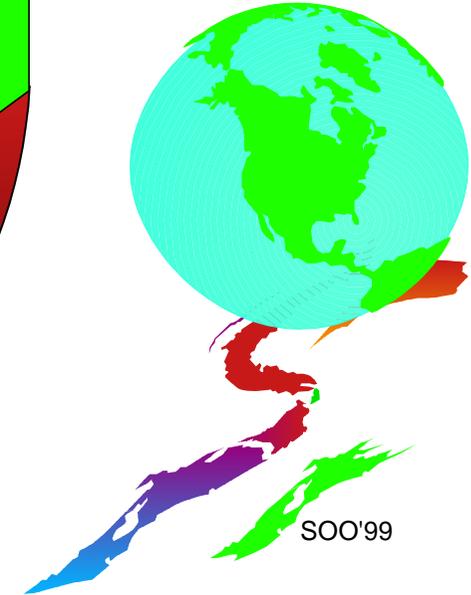
■ 大切なのは5つの定点を一定させること

- 精神的な不健康が起ってくるとき最初に崩れてくるのは食事です。
- 食事の時間まで待てるという事が我慢を覚える原点です。

体内時計
1日25時間



地球
1日24時間



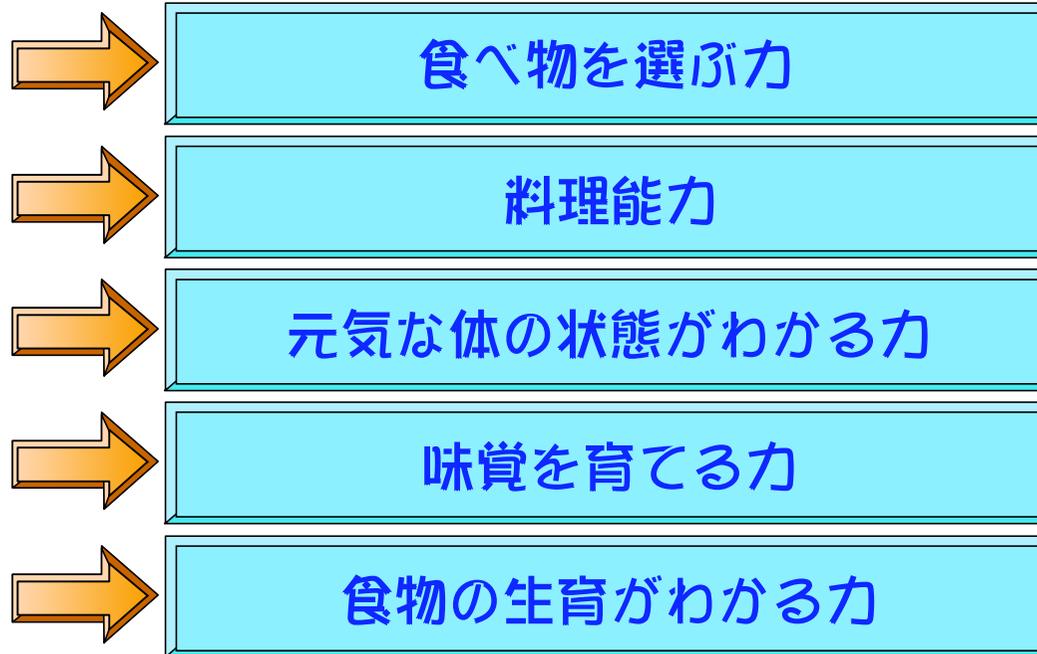
『睡眠不足、老化を促す』
米研究者が報告

正しい食習慣を身につける

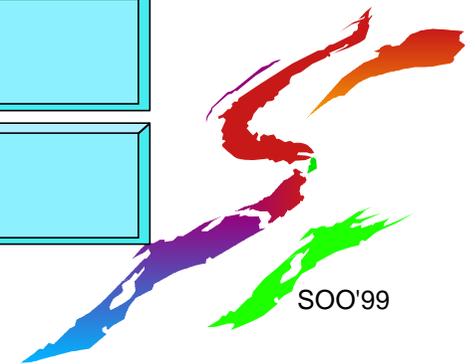
- 子ども時代に身につけた食習慣をおそらく一生もって生活していくと考えられます。
- 世界の食生活と健康の関係を研究している家森幸男教授（京大）も、『日本の伝統的な食事は、世界の長寿食になりうる』と言います。

食育

5つの
能力を
育てる



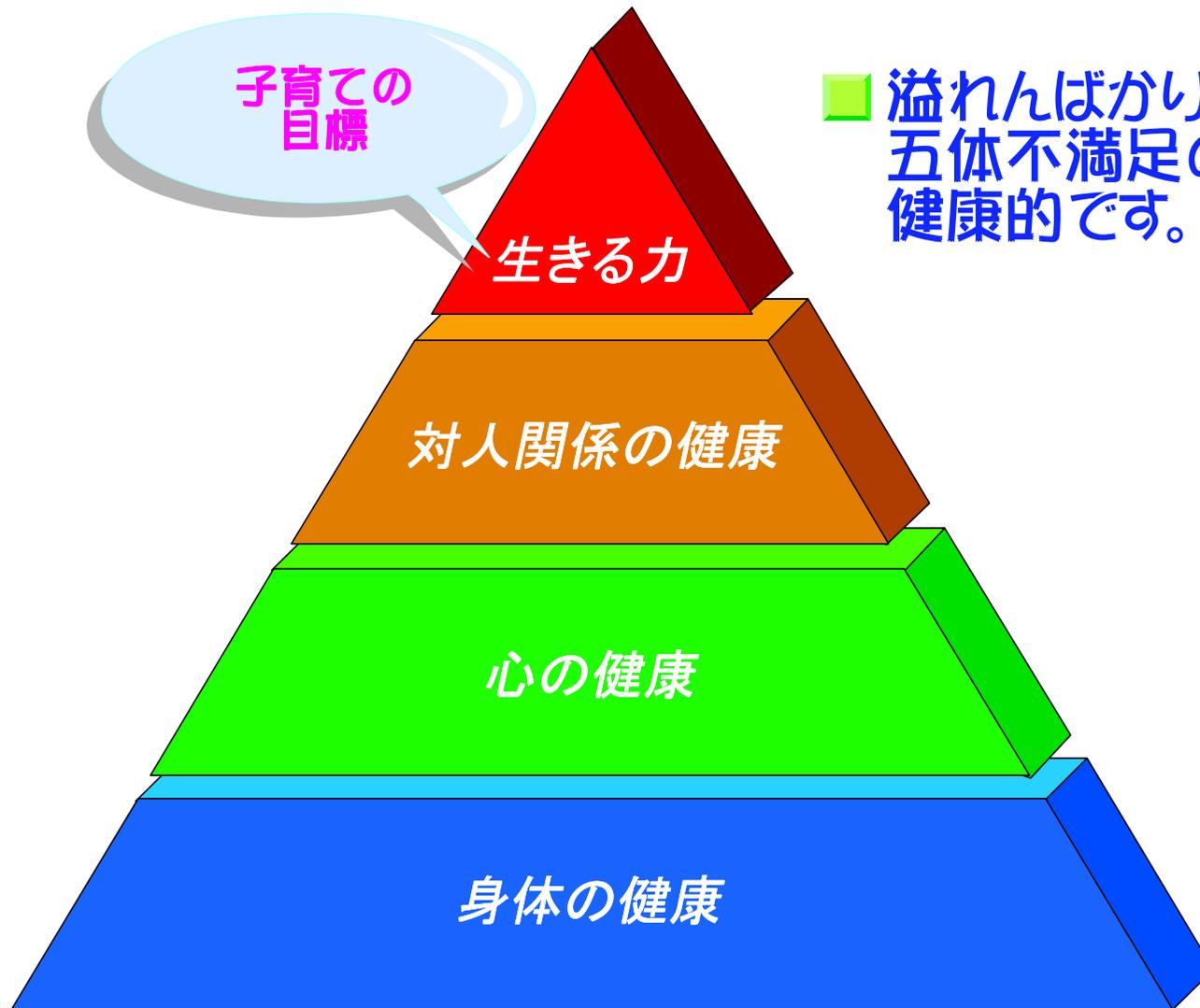
体にいい日本の食文化を子供たちに伝える試み、始めてみませんか？



SOO'99

健康とは？＝現代の健康の概念＝

その人の持てる能力を最大限に発揮できる状態にあること



- 『溢れんばかりの生きる力』をもっている五体不満足の作者 乙武さんはとっても健康的です。



かかりつけ歯科医院で年2回の定期検診を受け、専門家のアドバイスを受けましょう

口の中は健康のバロメーター(1)

歯肉に現れる生活習慣の乱れ

歯垢 ≠ 病気

出血 = 病気

歯垢の2色染め



食後



歯磨き後



鏡を見て歯磨き

■ 元気な体の状態がわかる力を育てる

- New2-Toneを使い歯垢を2色に染めると普段から磨き残している場所は青紫色に染まります。その歯垢をきちんと取り除くと歯肉に炎症が有り、出血しました。
- 歯垢そのものは、病気ではありません。歯肉から出血している事が病気なのです。
- 歯肉に注目する事で、身体の状態と生活習慣の問題点を知ることができます。

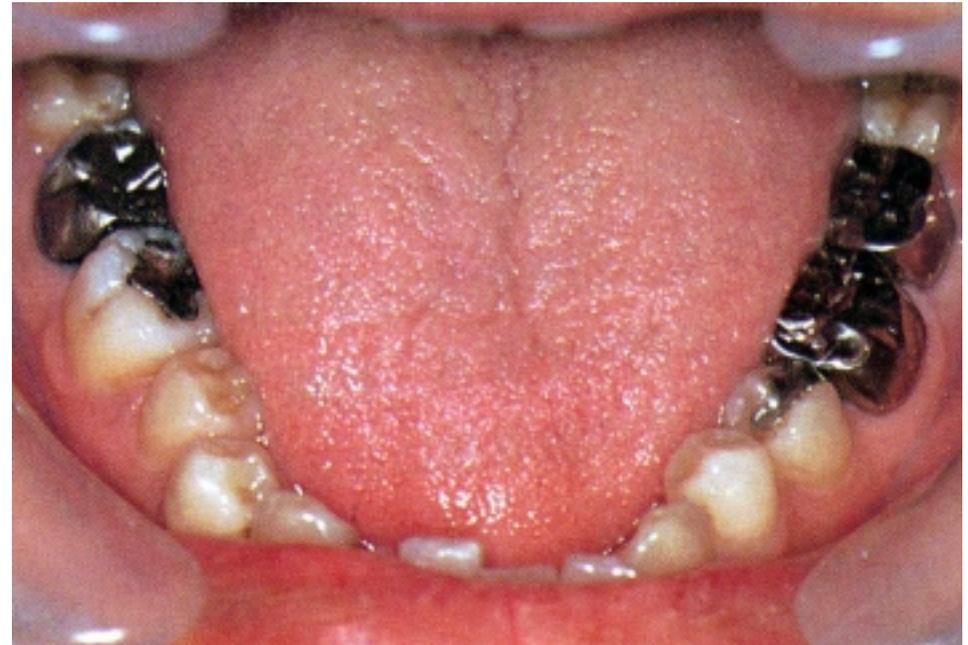


口の中は健康のバロメーター(2)

舌に現れる食生活の乱れ



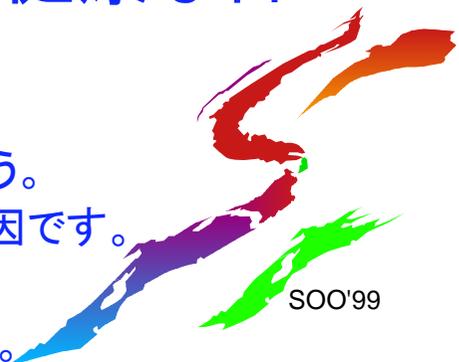
鉄欠乏性貧血にみられる
平滑舌



健康な舌

■ 味覚を育てる

- 左の写真は、鉄欠乏性貧血にみられる平滑舌で舌乳頭は萎縮し灼熱感を伴う。
- 極端な偏食による鉄の不足や、慢性胃腸障害による鉄の吸収不全などが原因です。
- このような舌の状態では正しい味覚を感じられません。
- 舌に注目する事で、身体の状態と食生活の問題点を知ることができます。



虫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

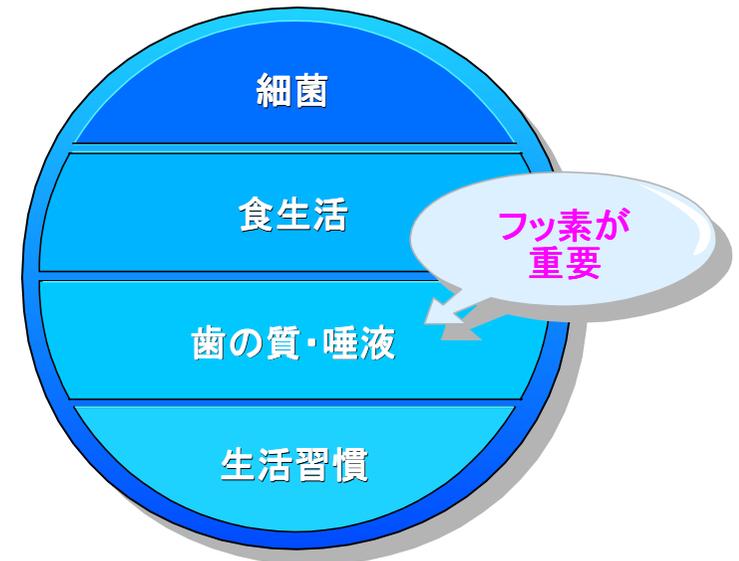
- 母子感染によるミュータンス菌感染症
- 急速に進むのが特徴
- はえたての歯は虫歯になりやすい

■ 大人 生活習慣病

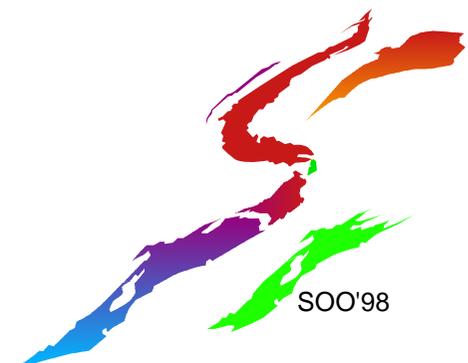
- ミュータンス菌以外の口腔常在菌による
- 菌に対する身体の抵抗力が弱くなった時に出来る
- 不規則な生活やストレスが原因
- 慢性で進行が遅いのが特徴

■ 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

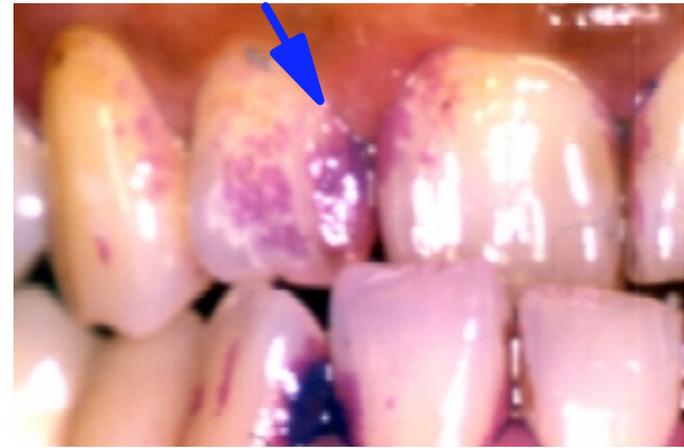


SOO'98

良い歯垢



悪い歯垢

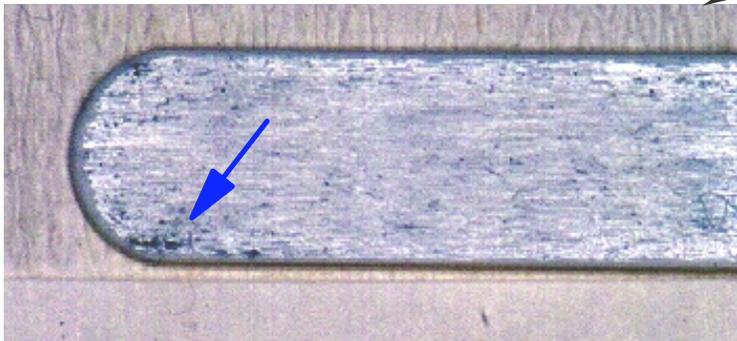


共生

細菌がすべて悪者ではない

○ 虫歯菌が少ない

× 虫歯菌が多い



歯を保護する
病原菌の侵入を防ぐバリアー

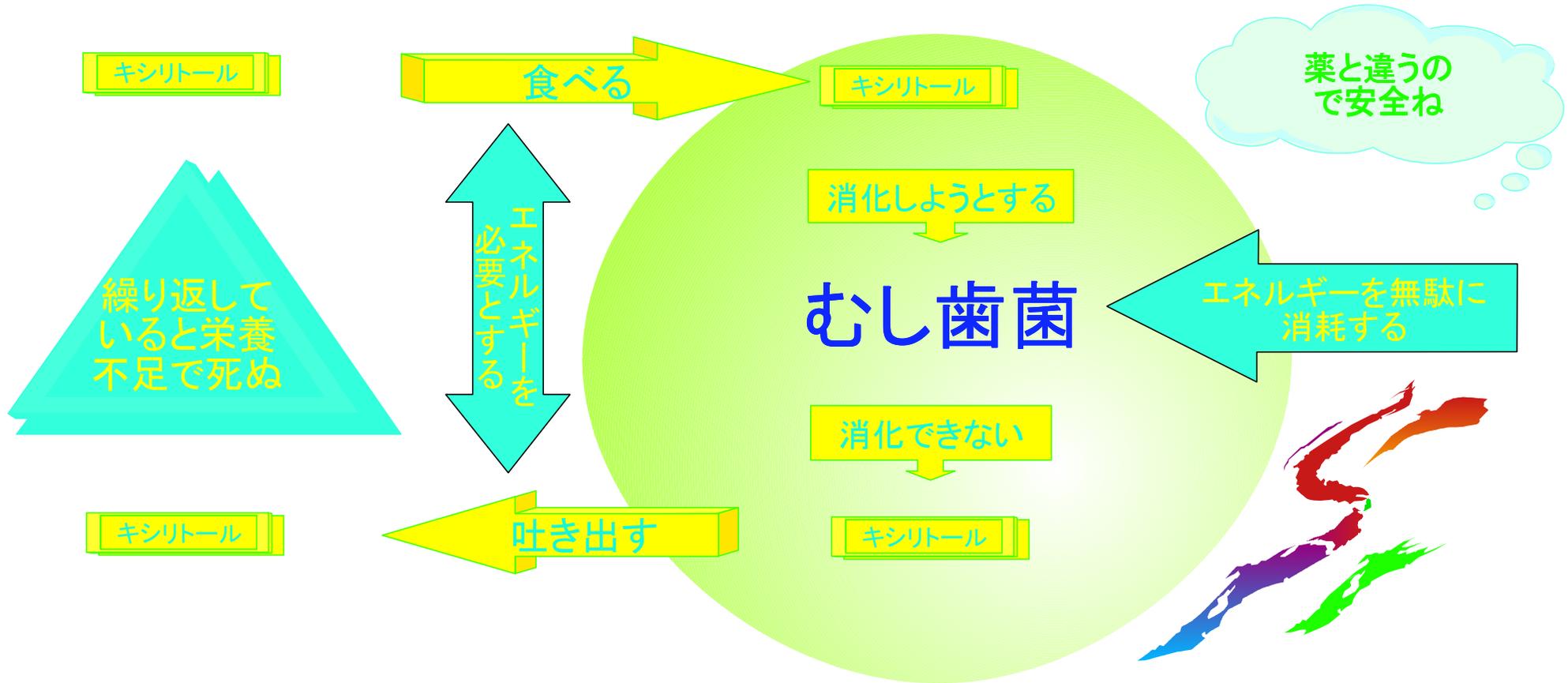
歯を溶かす力が強い

キシリトールの秘密

なぜむし歯菌が減り歯を溶かす酸も出来ないの？

人間がコンニャクだけを食べてるようなもの

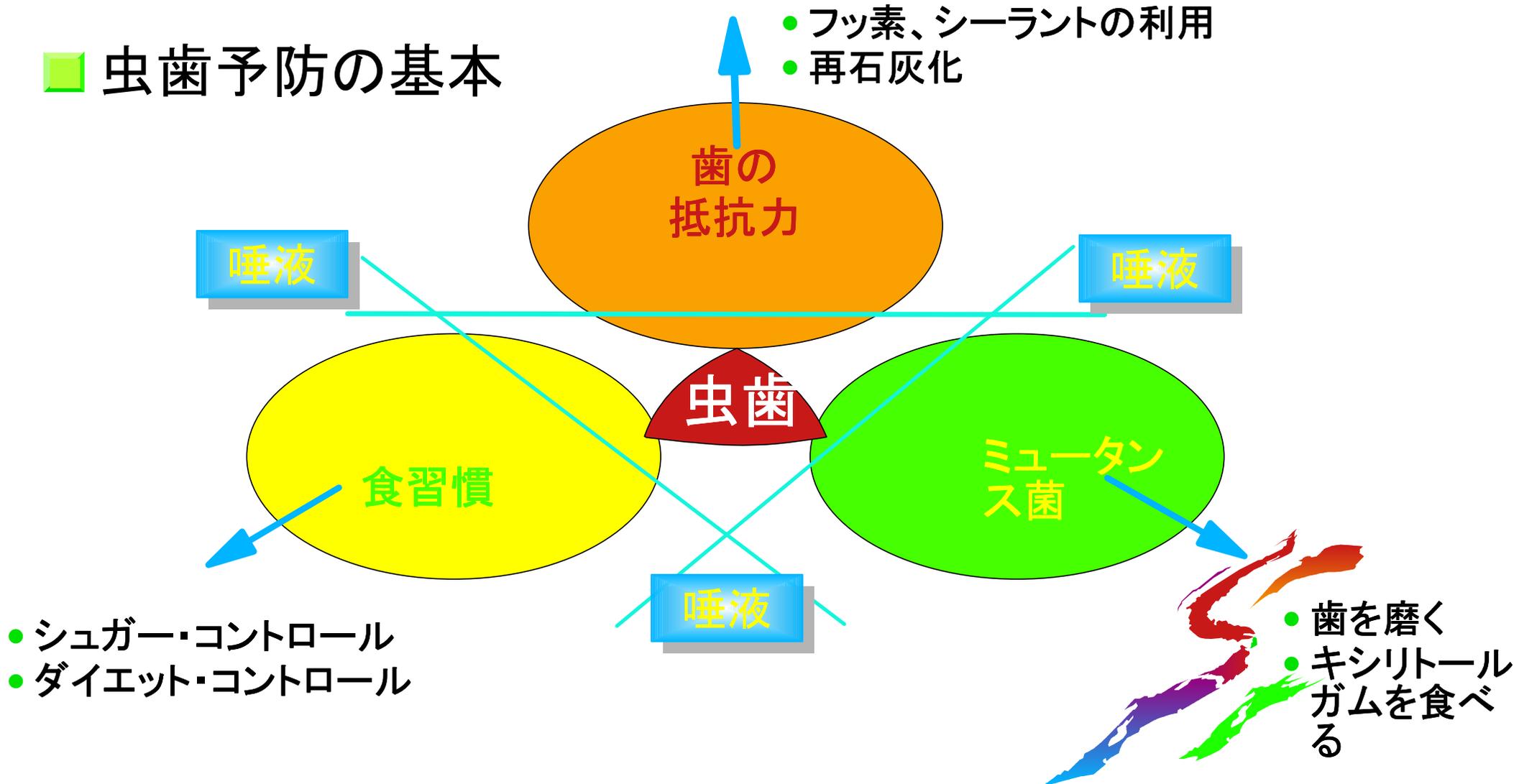
- むし歯菌が栄養失調で死んでしまうようなものです。
 - ヒトの食生活から見ればただの代用糖かもしれないが、むし歯菌の食生活を考えれば、砂糖とキシリトールでは薬と毒ほどの違いがあります。



フッ素入りの歯磨剤を使いましょう！

＝世界の常識、日本の非常識＝

■ 虫歯予防の基本



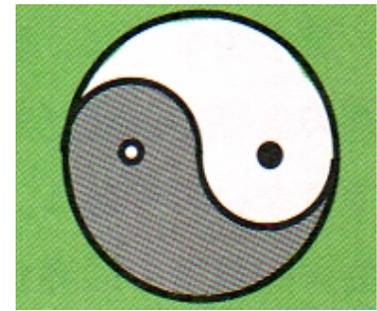
かかりつけ歯科医院をつくって年2回は定期検診を受けましょう。

虫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	虫歯菌	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	虫歯菌 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	↓	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

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

- | | | | |
|------------|-------------------------|---------|------|
| ■ ホルモンのしくみ | 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