

# 学校保健委員会だより

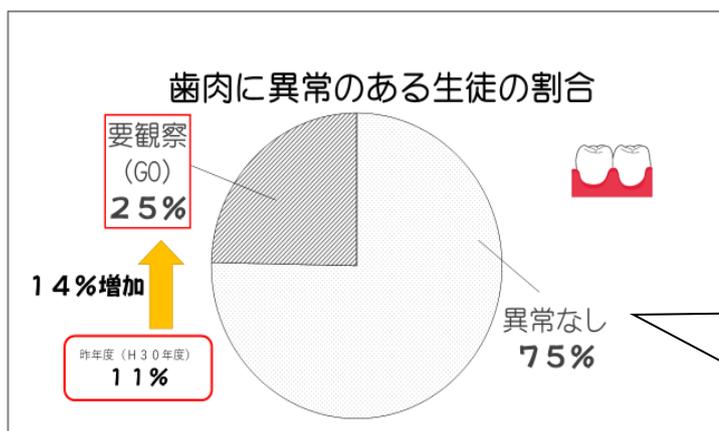
2019. 7. 5  
富岡市立北中学校

## 第1回 学校保健委員会を実施しました

7月4日（木）に「歯と口の健康を守ろう～元気な歯肉でいるために～」をテーマとして、第1回学校保健委員会を実施しました。学校医、学校歯科医、学校薬剤師の先生方をお迎えし、全校生徒が自分自身や北中の歯と口の健康課題等について話し合いながら考えました。

### 【保健委員会の発表】

#### ● 歯科検診の結果



4月の歯科検診の結果、GO（歯周疾患要観察者）の生徒が、昨年度より14%も増加していることがわかりました。  
このままにしておくと、歯肉炎に進行してしまうかもしれません。

#### ● 歯肉のチェックポイント【色・形・感触・出血】

全員で、歯肉炎の特徴を考えました。



#### 歯肉炎だと・・・

色…赤っぽい、赤紫色

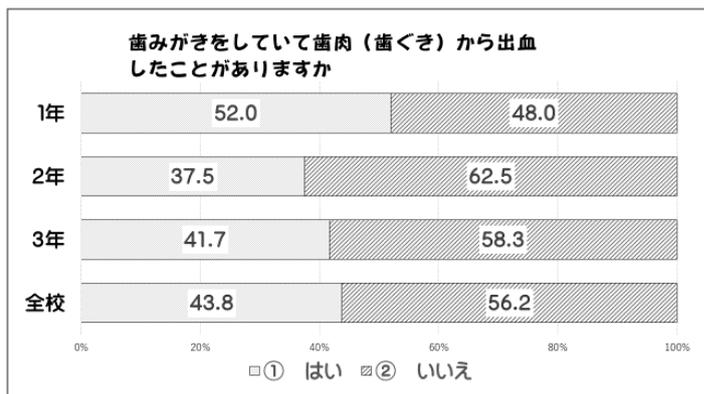
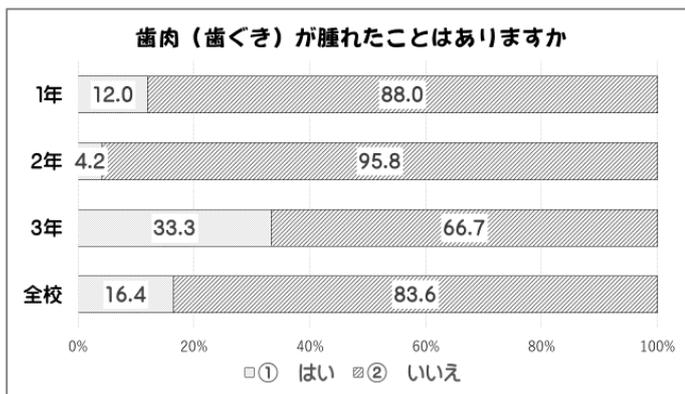
形…丸く厚みをもってふくらんでいる

感触…腫れてプヨプヨしている

出血…歯みがき程度の軽い刺激で出血する



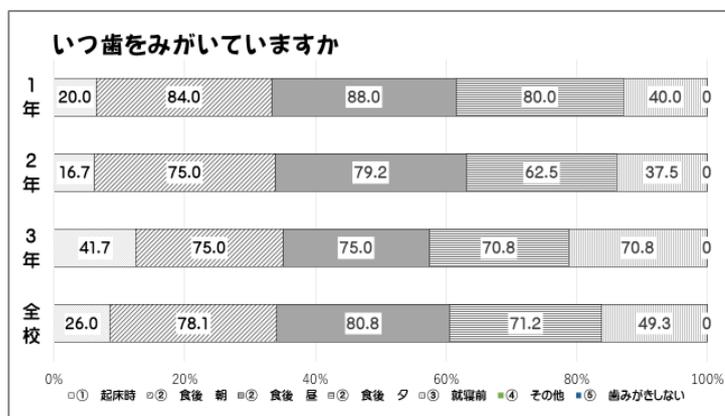
## ● アンケート結果



歯肉炎の症状でもある歯ぐきの「腫れ」と「出血」ですが、3年生では、3割以上の生徒が腫れた経験があるという結果でした。出血したことがある学年は1年生が1番多く、半数の生徒が出血したことがあるとわかりました。



「歯みがきしない」という人はいませんでしたが、毎食後にみがいている人は、100%ではなく、約7割の生徒しかいないことがわかりました。



生徒たちは、「食後に歯をみがいているかどうか」「甘い物やお菓子を食べた後も歯をみがいているかどうか」「ダラダラと好きな物を好きな時間に食べていないかどうか」を中心に自分の生活を振り返り、友達と伝え合いました。

### 【学校歯科医 小澤先生の話】



歯並びで歯が少し重なっている子が何人かいて、みがきにくいのでGO（歯周疾患要観察者）が増えた原因だと思います。みがきにくいところは、歯ブラシの向きを変えるなど工夫してみがいてください。そして、寝る前には必ず歯みがきをしましょう。

### 【学校医 新井先生・学校薬剤師 奥貫先生からの指導・助言】

学校医・・・よくかむと頭に血がまわったり、肩こりがほぐれたりもします。一口30回を目標に、よくかんで食べましょう。

学校薬剤師・・・かたいものをよくかんで食べましょう。3分間以上丁寧に歯みがきしてください。

歯を失う1番の原因は「歯ぐきの病気」です。その1つでもある歯肉炎にならないためには、食後の歯みがきや寝る前の歯みがきが大切です。また、スポーツドリンクを飲んだあとは、うがいをしたり、間食やおやつは時間や量を決めてダラダラ食べないようにしたりと、今後も気を付けて過ごしましょう。