

# ながふじ学府 保健だより

第2号

平成30年11月16日

ながふじ学府 保健室

## 平成30年度 ながふじ学府合同学校保健委員会報告

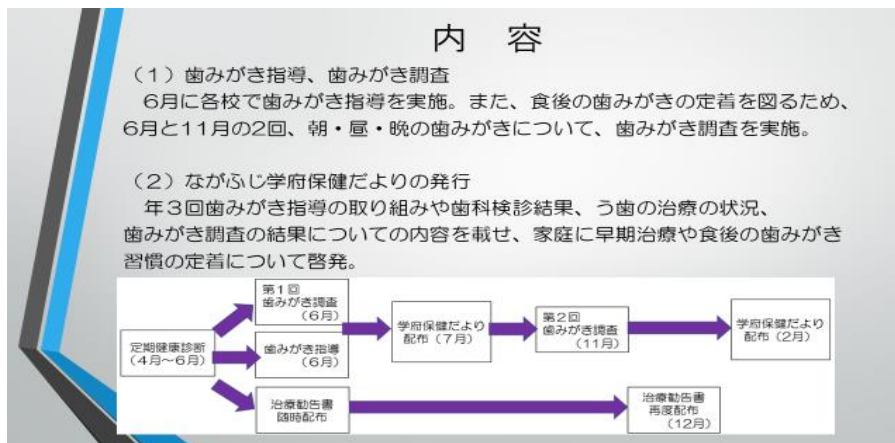


### ながふじ学府学校保健委員会

- 1 日時:平成30年9月21日(金)  
午後3時～4時30分
- 2 会場:豊田東交流センター
- 3 参加者:(各学校PTA、学校職員) 71名  
豊田中学校 19名  
豊田北部小学校 26名  
豊田東小学校 25名  
その他 1名

ながふじ学府学校保健委員会(26年度までは豊田中学校区学校保健委員会)も、14回目となりました。今回は、歯科衛生士の寺田正子さんを講師に招き、「歯の健康づくり」というテーマで「親子で取り組む歯の健康づくり」についての講話をしていただきました。講話を通して、歯の健康づくりに関するヒントをたくさんいただくことができました。ながふじ学府における歯の健康づくりの紹介と講話内容をまとめましたので、ぜひ御覧ください。

## 【ながふじ学府における歯の健康づくり】



課題は、①汚れを落とす磨き方が定着していない。②中学生の歯周疾患の増加。③中学生の歯科治療率が低い。ことが挙げられます。



## 寺田正子さん講話

～親子で取り組む歯の健康づくり「すてきな笑顔でいるために」～

### 【歯磨き】

- ・自分の口の症状にあう歯磨き剤を使用する。
- ・フッ素入りの歯磨き剤(再石灰化を促す)も上手に使う。
- ・歯周病予防には歯磨きが大切。
- ・歯を失う原因は歯周病が半数以上。
- ・歯磨き剤の使用量は、子供:小豆粒、大人:枝豆粒。
- ・歯ブラシの動かし方は、軽い力で細かく動かす。
- ・歯ブラシの大きさは、上の歯2本分または下の歯3本分。
- ・歯磨きの後のうがいは1回でよい。
- ・歯ブラシの交換時期は、1か月をめやすにする。



## 【食事】

- ・脳を目覚めさせるためには、朝食をよく噛んで食べる。
- ・よく噛むことは、健康の基本。
- ・食事中は、テレビを消すことが望ましい。
- ・食事中は、テレビを見る位置に気を付ける。(正面でないと正中がずれ、噛み合わせに良くない)
- ・よく噛む子はストレスが発散されて、キレにくくなる。

## 【治療】

- ・歯の治療が必要な場合は、早めに受診してほしい。(かかりつけ歯科医を持つとよい。)

## 参加者アンケートより

### ○参加者の意見

- ・よく噛むことであらゆる健康に役立つことがわかりました。
- ・仕上げ磨きをしようと思いました。
- ・毎日磨いている歯をもう少し大事にしたいと考えるととても良い機会になりました。
- ・歯垢染めだし液を買って帰りたいと思いました。
- ・歯だけでなく顔のずれ(正中のずれ)には、よく噛むことがとても大切ということを改めて感じる事ができました。
- ・ためになる話がたくさん聞けてよかったです。
- ・とても興味深いお話でよかったです。
- ・歯の健康については複数年取り組んでいるかと思われませんが、改善傾向にあると思っていますのですね。
- ・分かりやすかったです。歯ブラシもちゃんとしたものを選びたいです。
- ・歯ブラシの選び方や歯磨き粉の選び方が参考になりました。
- ・歯の健康と精神面との関わりがあると聞き、驚きました。
- ・疑問に思っていたうがいの回数のこと、歯ブラシの選び方、磨き方、歯並びのこと等たくさんの方が学べました。
- ・歯周病菌、むし歯菌を見たことを子供に伝えたいです。
- ・子供にも歯の大切さを伝えつつ、一緒に歯みがきを頑張りようと思います。
- ・子どものために聞きに来たつもりでしたが、自分のためにもなりました。
- ・久しぶりに子どもの口の中をのぞいてみたいと思います。
- ・子どもたちは定期的に歯科に行っていますが、大人である私はしばらく行っていないので、自分ももっと歯に関心をもたねばいけないと思いました。

○開催日時について・・・「よい」(96.6%)、「改善を要する」(3.4%)

- ・「改善を要する」と書かれた方からは、「子供が学校にいる時間にしてほしい。」という意見が寄せられました。

○開催会場について・・・「よい」100%

○内容について・・・「よい」100%

**※アンケート結果は、来年度の運営の参考にさせていただきます。ありがとうございました。**