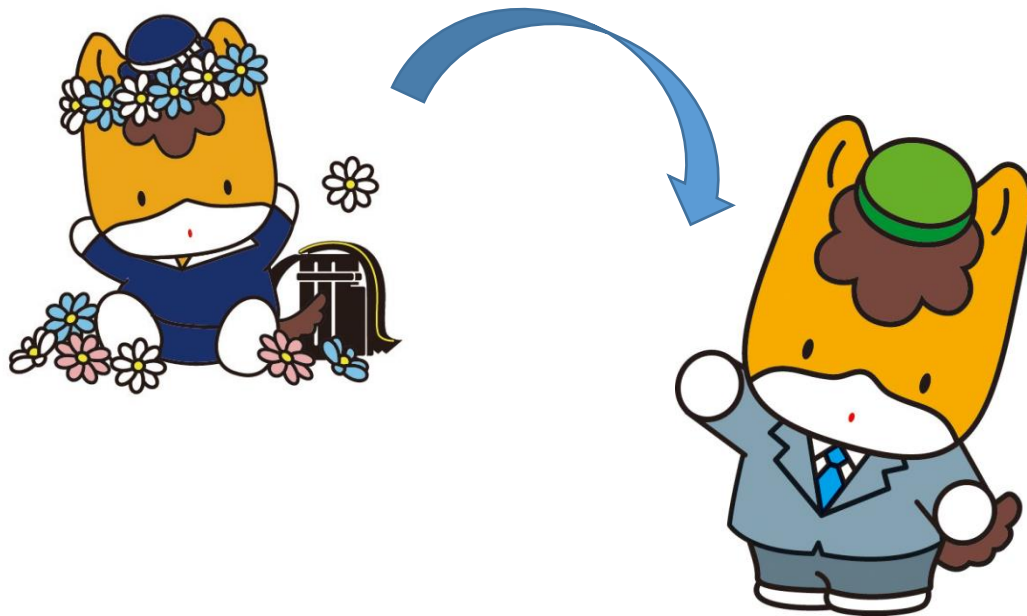


系統的な歯科保健教育

～生涯を通じた健康づくり～



〈参考資料〉

- ・「生きる力」をはぐくむ学校での歯・口の健康づくり 文部科学省 平成 23 年 3 月
- ・第 2 次（2019 年～2023 年）群馬県歯科口腔保健推進計画 群馬県 2019 年 3 月
- ・実践！！思春期の歯・口の健康づくり～実践事例集～ 日本学校保健会 平成 31 年 3 月
- ・歯肉の状態から健康づくりを見直そう 日本学校保健会 平成 16 年 2 月
- ・歯・口の外傷マニュアル 日本学校歯科医会 2018 年 12 月
- ・生きる力をはぐくむ口腔機能—『食べる』『話す』『呼吸する』— 日本学校歯科医会
- ・生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり推進マニュアル 日本学校歯科医会 平成 29 年 3 月
- ・歯みがきマイスターBOOK 2018 年 12 月 8020 推進財団

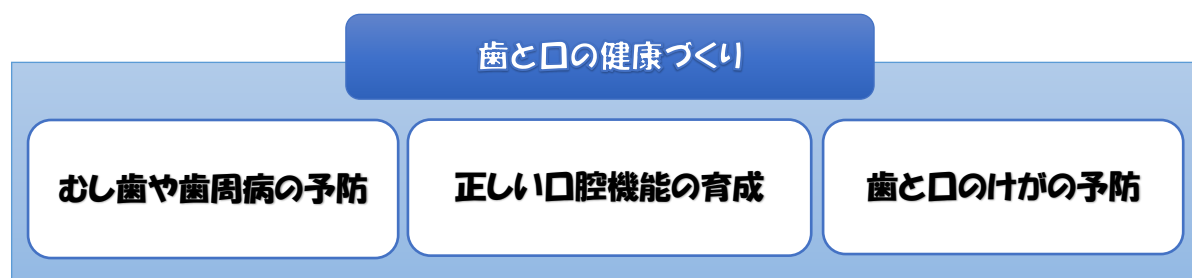
文部科学省委託 学校保健総合支援事業 生活習慣病予防対策検討委員会【歯科保健部会】
令和元年 12 月発行 群馬県教育委員会健康体育課

系統的な歯科保健教育の必要性～生涯を通じた健康づくり～

近年、むし歯や歯肉炎以外にも、咀嚼などの口腔機能の未発達や、歯と口のケガなど「歯と口の健康づくり」にかかわる新たな課題が指摘されています。子どもたちが生涯を通じて健康で質の高い生活を確保するためには、これまでのむし歯や歯肉炎などの早期発見・早期治療などの疾病対応に終わらず、食育をはじめ、さまざまな生活場面と関連させた望ましい生活習慣や生活リズムの形成、安全な環境づくりと歯と口のケガの防止等に努めることが重要となってきています。

学校における歯と口の健康づくりの目標は、子どもが発達段階に応じて自分の歯と口の健康課題を見つけ、課題解決のための方法を工夫し実践したことを評価・改善しながら、生涯にわたって健康な生活を送ることができる資質や能力を養うことにあります。そこで、校種間における系統的な歯科保健教育を意識して、継続的に指導していくことが重要と考え、本資料を作成いたしました。

各学校においては、本資料や表紙に掲載した参考資料も活用し、引き続き歯科保健教育の推進をお願いいたします。



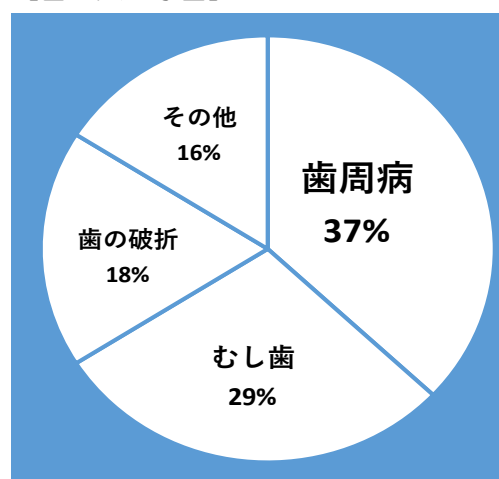
【口から始まる全身の病気】

歯を失うと、からだ全体に大きな影響が及びます。
また、歯周病は、全身の様々な病気に関わっています。



(日本臨床歯周病学会)

【歯を失う原因】



(8020 推進財団 平成30年調査データ)

学 齢 期 に お け る 歯 と 口 の 健 康 づ く り

		小 学 校			中 学 校	高 等 学 校	
		1, 2 年	3, 4 年	5, 6 年			
歯と口の状態とリスク	生え始めの永久歯のむし歯		永久歯のむし歯				
	乳歯と永久歯が混在し 歯みがきが難しくなる		忙しさで歯みがきや受診が難しくなる				
	保護者による 仕上げみがきが減る		思春期から歯ぐきの炎症が増加する				
発達段階に応じたケア	セルフケア	歯科検診の結果から自分の歯と口の状態を知る					
		発達段階に応じた歯みがき技術の習得		歯並びに応じた歯みがき			
		歯肉炎予防を意識した歯みがき					
				フロス等の 用具を知る	フロス等の用具を工夫して使用		
		歯・口の健康づくりを通じた 生活習慣の改善		生活習慣病予防につながる 歯・口の健康づくり			
		食育と関連させた歯と口の健康づくり				自律を目指した 食生活	
	プロケア	治療以外でも定期的にかかりつけの歯科医院を受診し、 歯の検診と専門的な口腔清掃の実施					
補助ケア	保護者による 仕上げみがき						
	受診のすすめがきたら、早めにかかりつけの歯科医院を受診する						
歯と口の けが予防	体育や休み時間の衝突 転倒等によるけがの予防		運動・スポーツ時の けが予防の理解		運動・スポーツ時 のけが予防の実践		

むし歯や歯周病の予防

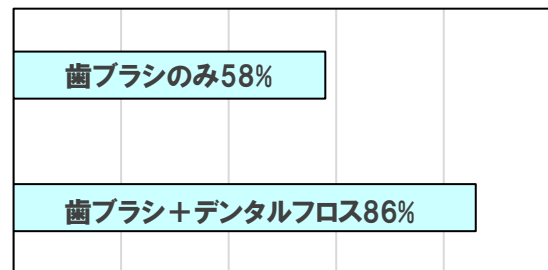
むし歯や歯肉の炎症は、口腔清掃不良による歯垢の付着・増加等で起こりますが、思春期ではホルモンの影響で、歯肉の炎症が起こりやすくなります。歯みがきでは、歯と歯の間の清掃にデンタルフロスなどの補助用具を使用すると、歯垢の除去率が上がります。

また、むし歯や歯周病の予防は、歯みがき習慣の確立だけでなく、望ましい食習慣や早寝早起きなどの生活習慣の改善を重視し、発達段階や社会環境を十分踏まえて行うことが大切です。

デンタルフロス等の補助用具の役割

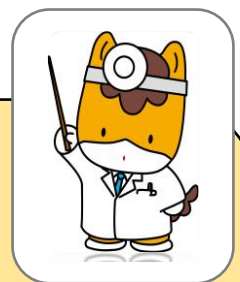
むし歯や歯周疾患の多くは、歯と歯の間から発生します。歯と歯の間の汚れを落とすには、歯ブラシだけでは不十分です。歯と歯の間を掃除する用具として、デンタルフロスなどの使用が推奨されます。使い方を誤ると歯肉を傷つけてしまうことがあるので、初めは歯科医師や歯科衛生士の指導を受けることが望ましいです。必要に応じて、発達段階に合わせた個別指導を行う工夫も必要です。

【歯と歯の間の歯垢除去率】



(山本昇ほか 日歯周誌)

歯と口の健康づくりにおいては、セルフケアをしっかりと身に付けさせることが大切ですが、それだけでは完全ではありません。毎日のセルフケアに、かかりつけの歯科医院でのプロフェッショナルケア（プロケア）を加えることで、歯と口の疾病の予防だけでなく生涯を通じた健康づくりにつながります。治療以外でも定期的にかかりつけの歯科医院を受診することが重要です。



定期的にかかりつけの歯科医院を受診することのメリット

★むし歯や歯ぐきのチェック

むし歯やむし歯になりそうな歯はないか、歯肉に炎症はないかをチェックしてもらえる

★歯垢や歯石の除去

自分で取り除くことが難しい歯垢や歯石は、歯医者さんでチェックして取り除いてもらえる

★ブラッシング指導

自分に合った歯ブラシやデンタルフロスなどの使い方を教えてもらえる

半年に1回以上のプロケアを受けることが望ましいです。

正しい口腔機能の育成

正しい口腔機能を身に付けるためには、食事のときの咀嚼・嚥下はもちろん、呼吸や授業中の姿勢など、日頃の習慣が関係します。

◆ よくかんで飲み込む機能の育成

人が食べ物を口に取り込み、咀嚼・嚥下するためには口腔機能が正しく成長し、発達していることが重要となります。口呼吸や頬杖、テレビを横向きに見ながら食べるような習癖は、歯並びやかみ合わせに影響を与えます。口を閉じて鼻呼吸したり咀嚼したりすること、正しい姿勢を意識すること、よくかんで食べるということ習慣を身に付けることが大切です。

また、「かまずに丸飲みする」「水分で流し込む」といった食べ方が習慣になると、食事時間が短くなり、食の満足感が得にくくなるため過食から肥満につながります。

◆ 鼻呼吸のすすめ

鼻から呼吸することで、鼻の粘膜などがフィルターとなり空気中のゴミや菌を取り除きます。また、冷たく乾燥した空気は鼻を通ることによって温められ、加湿されて体内に取り込まれます。

口呼吸が及ぼす影響

【口の中で起こる病気や症状】

歯肉炎 むし歯 口臭 歯列咬合 顎関節症

【全身への影響】

かぜやインフルエンザなどにかかりやすい

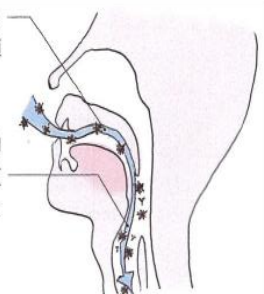
いびきや睡眠時無呼吸症候群

アレルギーの悪化 呼吸が浅くなり、集中力に欠ける

口で呼吸をした場合

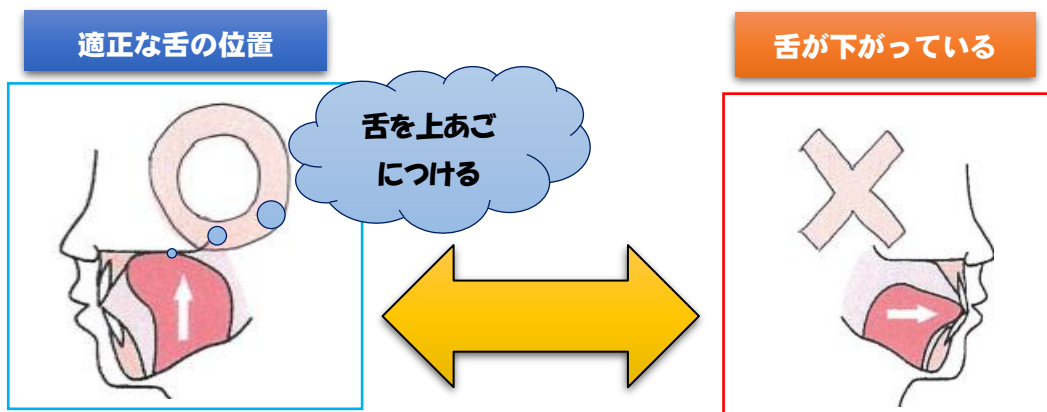
①口の中が乾燥して、細菌などが繁殖しやすくなる。

②乾いて冷たい異物だらけの空気が、直接のどを通り、肺に入る。



人間は本来「鼻呼吸」をする動物ですが、鼻づまりや肥満などで口呼吸を覚えると、口の周りの筋肉も衰え、習慣化してしまうことがあります。姿勢が悪いことによって口呼吸になる場合もあります。

鼻で呼吸するためには、正しい舌の位置を覚え、口の周りの筋肉を鍛えることが大切です。



歯と口のけが予防

学齢期のむし歯は減少してきていますが、外傷で健全歯を失ってしまうケースは全障害の約17%を占めており高い状態が続いています。事故を防止したり、外傷の予防に努めたりすることは、子どものQOLを高め、健康な生活を実現するという歯と口の健康づくりにとっても大きな意味があります。

平成30年度 学校種別・障害種別の障害見舞金給付状況 (件)						
	小学校	中学校	高等学校	その他	計	率
視力・眼球運動障害	7	21	74	2	104	25.81%
外貌・露出部分の醜状障害	31	18	28	11	88	21.84%
歯牙障害	4	12	52	0	68	16.87%
精神・神経障害	12	17	27	0	56	13.90%
手指切断・機能障害	6	9	15	1	31	7.69%
胸腹部臓器障害	3	5	18	1	27	6.70%
せき柱障害	4	3	4	0	11	2.73%
上肢切断・機能障害	3	0	4	0	7	1.74%
下肢切断・機能障害	0	2	4	0	6	1.49%
聴力障害	1	1	2	0	4	0.99%
足指障害・機能障害	0	0	1	0	1	0.25%
そしゃく機能障害	0	0	0	0	0	0.00%
計	71	88	229	15	403	100.00%

(日本スポーツ振興センター)

小学生では、転倒や衝突による事故が多く見られます。歯と口のけがを防止するためには、発達段階に応じた安全教育や適切な環境整備が必要です。

中学生では、運動・スポーツによる口腔外傷が増加する時期です。自らの歯や口腔の外傷を未然に防ぐために、運動・スポーツ時の外傷を予防することの意義や方法について理解し、実践できるようにする指導が必要です。

皆さんもスポーツ選手が装着しているマウスガードを見たことがあると思います。マウスガードはお口の外傷を予防できる効果的な安全装具の一つです。

マウスガードの効果

- ① 歯を外傷から保護できる。
- ② 歯で誤って口腔軟組織(唇、頬、舌、歯肉)を咬むことを予防できる。
- ③ 自分の歯で相手を傷つけることを予防できる。
- ④ 顎骨や顎関節の傷害を予防できる。
- ⑤ 頭頸部の外傷を軽減できる。
- ⑥ 外傷への不安を軽減できる。

(日本小児歯科学会)

平成30年10月 小学校高学年向け

あっ、あぶない! ~休けい時間中のけがに注意!~
小学校でのけがの半分以上、「休けい時間中」に起こっています!

- ① 何年生に多い?
高学年になるとけがが増えるよ
全学年で男子のけがは女子の2倍起きているよ
- ② どこで一番起こっている?
運動場・校庭!
校内運動場 7%
校庭 7%
グラウンド 8%
- ③ どのような事故が多い?
けがが多い遊具ワースト5:
1. 鉄棒
2. 雲梯
3. ぶらんこ
4. ジャングulum
5. すべり台

遊具以外の事故にも気を付けてね
・合っているとき
・まわりにはたくさん遊んでいるとき

こんな事故があったよ!
運動中に、運動場で遊んでいるときに、思いっきりぶつかったり、落ちていた鉄棒から落ち、唇と歯を歯茎に打ちつけた。(小5 女子)

こんな事故があったよ!
外で遊ぶために合っているとき、ろう下を走ってしまい、2年生とぶつかりくちびるを切った。(小6 男子)

「校庭での遊び」や「遊具の使い方」のルールを守って、楽しく元気に遊ぼう!
JAPAN SPORT 日本スポーツ振興センター 学校安全部 <http://www.jpsnsport.go.jp/anzen/>

(日本スポーツ振興センター)

高校生では、激しいコンタクトのあるスポーツ(ラグビー、バスケットボール等)や野球、サッカーなどの幅広いスポーツで、「歯・口の外傷」の件数が圧倒的に多くなります。生涯の安全確保という視点から、自他の安全の保持増進に対する理解を深めることが大切です。また、実際に外傷を予防するためには、必要に応じてマウスガードの装着が効果的であることも理解できることが望ましいです。