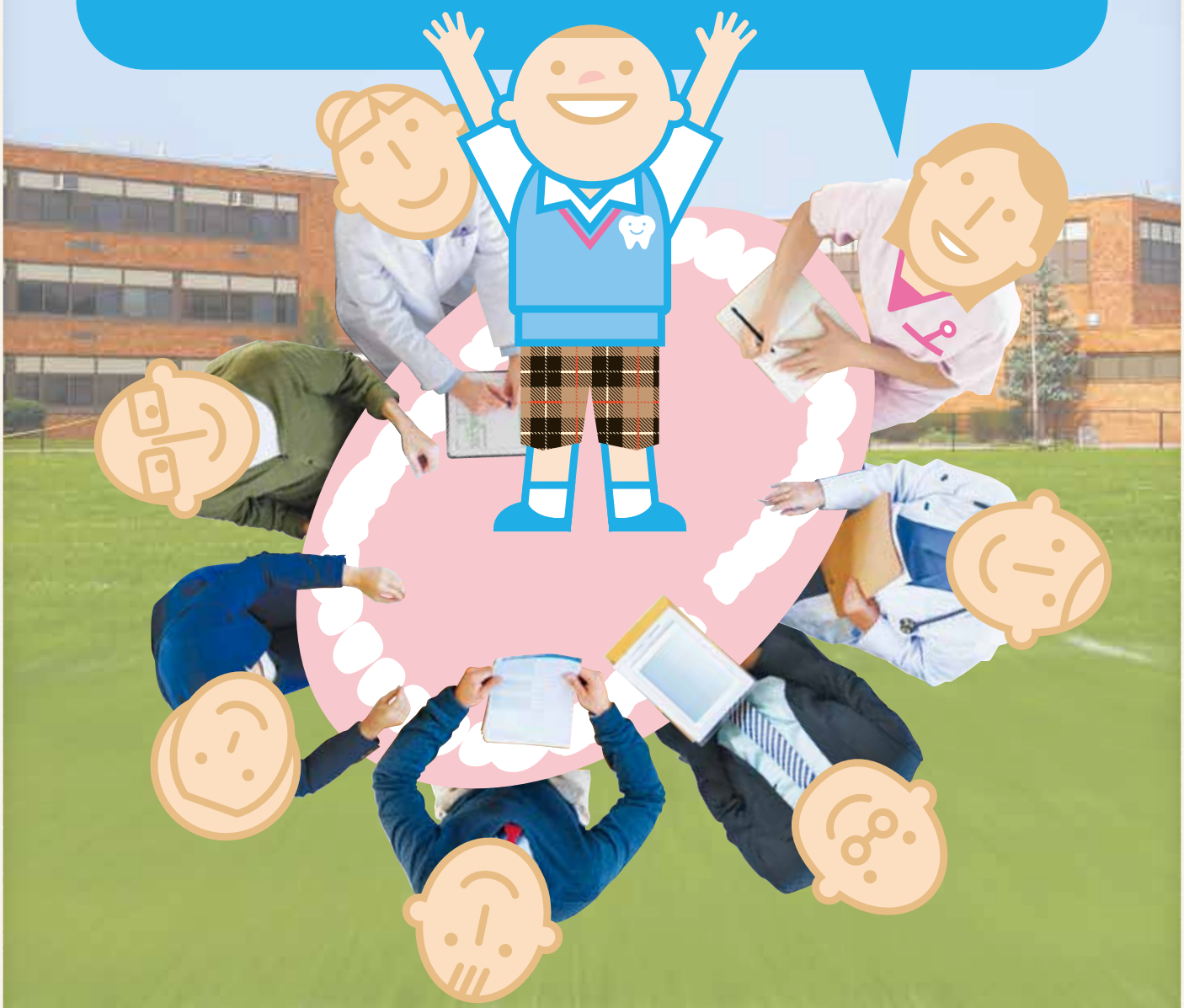
ご存知ですか？

お口の健康が子供たちにできること

「生きる力を育む」ための歯科保健教育



公益社団法人
日本学校歯科医会

歯と口からはじめる健康教育

現代社会では、生活習慣病・感染症を問わず疾病の多くが日常の生活行動と密接に関連しており、そのリスクを低減して健康を増進する上で健康教育が鍵となることが明らかにされています。**健康教育と健康管理の両輪からなる学校保健の重要性が増す中で、歯科保健での活動が健康教育に有効であると、注目されています。**

なぜ歯科保健の活動が健康教育に有効なの？

実際に**目に見える**ところなので**目標設定がしやすい**

あらゆる年代に関わることができる教材
親子・家庭で取り組むこともできる

子供たちへの「健康教育」どうしたらいいのだろう

頑張った成果を児童・生徒自身が**体感できる**
成功体験ができる

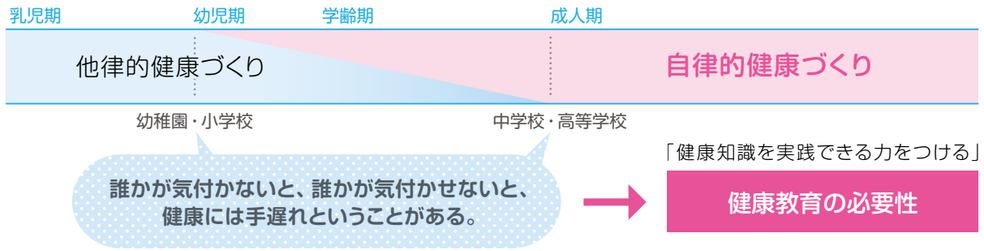
口の中から健康に関する**意識が変わる**
- 日々の実践
- 日々の生活習慣
- 保護者の意識
- 保護者の教育力

問題発見・解決型学習を主体とした**健康教育の教材**として優れている

児童・生徒が**自分で自分を管理する能力を育てる**ことができる

健康に関する教育にとって重要な役割を果たすことができる

学齢期は他律的な健康づくり → **自律的な健康づくり**に移行する重要な時期でもあります。



学校歯科保健は、歯・口腔を通じ「心身とも健康な国民の育成を期する」活動です。

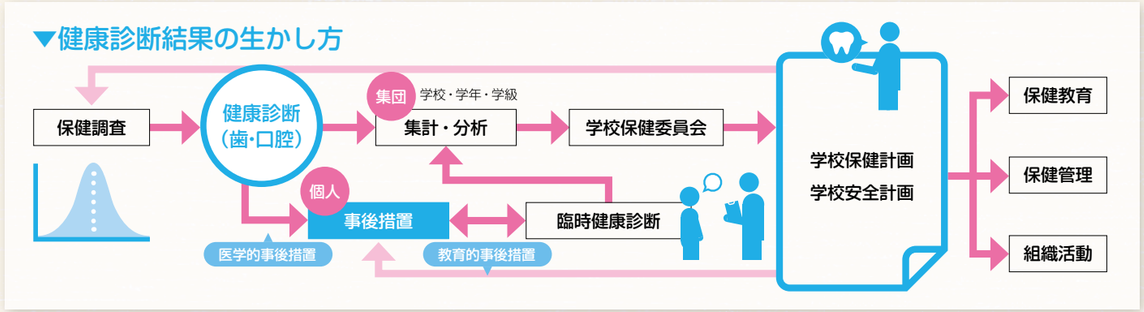
歯・口の健康づくりは健康教育の題材として優れているとともに、人間性の陶冶にも優れており、児童・生徒の**「生きる力」の育成**に重要な活動なのです。また生活習慣の状況を反映することから、学校歯科医による健康診断に基づいて、学校保健計画の立案や的確な事後措置などを実施することが学校保健安全法に示されています。学校歯科医は**学校の非常勤講師**として、歯科の専門的知識を生かし教育者の立場から活動を行うことが求められています。

学校歯科健康診断について

詳細はHPをご覧ください。

学校で行われる歯科健康診断では、病気を見つけるだけではなく**「健康志向型のスクリーニング」**を行います。
児童生徒のむし歯や歯肉炎などの歯や口の健康課題をスクリーニングし、その結果を**健康増進の取り組みに役立てることが重要です。**

健康診断から得られた**個々の児童生徒の歯・口の状態は貴重な情報**となります。図のように様々な場でフィードバックしながら**学校保健活動のPDCAサイクル**に取り入れていくことが大切です。

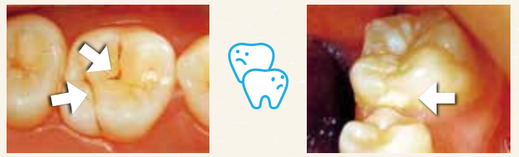


COとGO

学齢期に好発するむし歯と歯肉炎は、発症前の変化を自分で確認することができます。**CO**や**GO**は、**「病気を予防し健康を増進するために必要な生活とは?」を学ぶための重要な教材**として扱う事が大切です。

CO（シーオー）（要観察歯）

CO：実質欠損はないが、**そのまま放置すればむし歯に進行する可能性**が高く、事後の観察、指導が必要。
う蝕初期病変の徴候（白濁、白斑、褐色斑）を認める。



児童・生徒の取組みと適切な管理で…

白濁　白濁が消失した症例

COが保健教育に活かされず、生活が改善しないと…

白濁　管理が不適切で**むし歯**になった症例

GO（ジーオー）（歯周疾患要観察者）

GO：**適切な指導や生活習慣の改善とブラッシングにより症状が改善する程度の歯肉炎**を有する者

口腔環境の改善により歯肉の炎症も改善する可能性が高くなることから、3～6ヶ月後に臨時健康診断を実施し経過観察する必要がある

異常なし

適切な管理で…症状が改善！

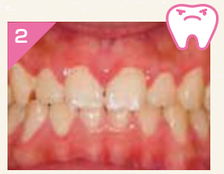
要観察 GO!

歯肉に軽度の炎症が認められるが歯石沈着は認められず、定期的な観察が必要

GOが保健教育に活かされず、生活が改善しないと…

要治療 G!

精密検査による診断や**治療の必要**が認められる



顎関節の診査について

顎関節の症状は中学校の頃より多くなり、発現率は低いですが、**痛みが出ると開口障害で、食事が取りづらくなります。**時間とともに治ることが多いのですが、痛みが続く場合は相談、指導などが必要です。事前に保健調査票に記入してもらい、**「口が開けにくい」、「口を開けるときに関節のところで音がする」、「痛みがある」**といった欄にチェックが入っている児童生徒について、次の基準で判定します。

0　異常なし

3横指以上の開口度

1　定期的観察が必要

開口時に下顎偏位がある／時々、関節雑音がある／口が開けにくい

2　専門家（歯科医師）による診断が必要

顎関節部、咀嚼筋部に疼痛が認められる／顎運動時に顕著な痛みを訴える／開口時に2横指以下しか開口できない

事後措置としての留意点　口が開けにくくなったり、顎関節部に痛みを自覚するようになったりした場合には、学校歯科医や養護教諭に相談するように指導します。

歯列・咬合の診査について

歯が健全な状態にあっても歯列不正・咬合異常があると咀嚼や発音などの口腔機能は十分に営まれず、歯の外傷の原因になったり、心理状態に影響を及ぼすことがあります。しかし、歯科健康診断で矯正治療の必要性を判断することはありません。**将来、口腔の健康、全身の健康にとって、どのようなリスクが考えられるか**を、学校保健教育の視点から認識させることが大切です。健康相談、保健教育を通じて理解、留意させる必要があります。

咬合判定「2」の基準

下顎前突

前歯部2歯以上の逆被蓋

上顎前突

オーバージェットが7～8mm以上

叢生

隣接歯が互いの歯冠幅径の1/4以上重なり合っているもの

正中離開

上顎中切歯の空隙が6mm以上
（通常のデンタルミラーのホルダーの太さ以上）

開咬

上下顎前歯切縁間の空隙が6mm以上
（通常のデンタルミラーのホルダーの太さ以上）。
ただし、萌出が歯冠長の1/3以下のものは除外

その他

これら以外の状態で、特に注意すべき咬合並びに特記事項（例えば、過蓋咬合、交叉咬合、鋏状咬合、逆被蓋（たとえ1歯でも咬合性外傷のあるもの）、軟組織の異常、過剰歯、限局した著しい咬耗など）

詳細はこちらをご覧ください。

歯列・咬合の判定は、児童生徒が歯の交換期であるため、発達段階を加味する必要があります。

学校における感染症対策について

詳細はHPをご覧ください。

学校においては、学校伝染病の感染予防が必要であり、感染が判明した場合は出席停止の措置が取られています。**手洗い、うがい、マスクの着用、口腔内を清潔に保つことなどは感染対策として効果がある**とされています。また、新型コロナ感染症の流行を受け、健康診断時の感染症対策においても、感染拡大リスクが高まる**「3つの密」（密閉・密集・密接）**を避けることが求められています。

感染経路	感染の仕方	主な感染症
飛沫感染	感染している人の咳やくしゃみの際に放出される小さな水滴（5μm以上）を吸い込むことで感染します。	COVID-19、インフルエンザ、風疹、流行性耳下腺炎
空気感染（飛沫核感染）	感染している人の咳やくしゃみ、会話したときに飛散した病原体（5μm以下）が空中に浮遊し、空気の流れによって拡散し、同じ空間にいた人が吸い込んで感染します。	麻疹、水痘、結核
接触感染	**直接感染**：握手やキス等 **間接感染**：ドアノブ、手すり、遊具等 感染している人や物に触れることで感染します。病原体が付着した手で、口、鼻、目を触ることで病原体が体内に侵入して感染が成立します。	COVID-19、咽頭結膜熱
経口感染（糞口感染）	汚染された食物や手を介して口に入ったものなどから感染します。便中に排泄された病原体が、便器やトイレのドアノブを触った手を通して経口感染します。	ノロウイルス感染症、腸管出血性大腸菌感染症

日本学校保健会ポータルサイトより引用（一部改変）

基本的な感染症対策の実施

■ 感染源を絶つこと

学校内で感染源を絶つためには、**外からウイルスを持ち込まないことが重要です。**

特に、感染経路不明の感染者が発生しているような地域においては、児童生徒、教職員及びその家族の健康観察を徹底するようにします。

■ 感染経路を断つこと

飛沫感染、接触感染を断つことが大事です。

手洗いの6つのタイミング

1. 外から教室に入るとき
2. 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
3. 給食（昼食）の前後
4. 掃除の後
5. トイレの後
6. 共有のものを触ったとき

■ 身体全体の抵抗力を高めること

身体全体の抵抗力を高めるため、「十分な睡眠」、「適度な運動」及び「バランスの取れた食事」を心がけるよう指導します。

基本的な感染症対策を踏まえた　エチケット歯みがき

唾や泡の飛び散りに気をつけてみがきましょう

- 口を閉じてみがく
- 前歯の裏側をみがくときは口を手で覆う
- 歯みがき中は私語を止める
- うがいは少ない水で1～2回
- 吐き出すときは低い姿勢でゆっくりと
- 洗口場は混まないように
- 歯ブラシは流水下で洗い、水を切って乾燥、保存

給食後の歯みがきスタイルの動画は、こちらのQRコードから見ることができます。

令和4年4月現在、学校での歯みがきによるCOVID-19のクラスター発生は報告されていません。
地域の流行状況と感染対策を考慮した上で学校における歯みがきの実施が推奨されます。

歯は失ったら取り戻せない大切なもの！

学校での歯・口の外傷発生状況

体育活動中の事故で、**「歯の障害」**は、**小・中学校・高等学校等において約30%を占め**、「眼の外傷」に次いで多いですが、**高校2･3年生では最も高い発生状況**です。さらに、発生部位は**上の前歯が多く**、「前歯で噛み切る」、「正しい発音をする」、「顔の表情」などに影響を与えます。また野球、サッカー、バスケットボール等の**球技**で多く発生しています。

ケガを防ぎ歯を守る10か条

日頃からの管理と指導

1. 朝、授業や活動の途中・前後に**健康観察**をする
2. 食事、運動、休養･睡眠の調和のとれた生活と敏捷性や調整能力などの**基礎的な体力づくり**に努める
3. 施設・設備や用具、教室や運動場などの安全点検を行い、**環境を安全に**整える
4. 活動場所や内容、運動種目などに応じた**安全対策**をする
5. **危険な行動**などを見つけたら、**改善のための指導**をする
6. **安全な活動や用具等に関するルール**を決め、お互いに守るようにする

危険を予測・回避するために

7. 事故の事例や「ひやり・はっと」した場面などを題材に、**危険予測・回避の学習**をする
8. 体の接触、ボールやバット・ラケット等に当たることが多い運動では、**マウスガードの着用**も検討をする

けがをしてしまったら

9. けがをしたところを清潔にし、**応急手当**をする
10. 抜けた（欠けた）歯を拾って、**速やかに歯科を受診**する

独立行政法人日本スポーツ振興センター「学校の管理下における 歯･口のけが防止必携」より引用（一部改変）

予防について

スポーツによる歯・口の外傷予防には安全具である**マウスガードが有効**

競技中の外傷を未然に防ぐために口腔内に装着する器具です！

口の中には、唇・頬・舌などの軟らかいところ（粘膜）の間に硬い歯が並んでいます。

粘膜は皮膚よりも薄くできています。

スポーツ時などに顔や顎に衝撃があると、歯との間にはさまれた粘膜を切ったり、歯が折れたりしやすいのです。

「マウスガード」は、スポーツ時の衝撃から歯や口の粘膜を守ってくれます。

ラグビーなどの激しく接触するようなスポーツだけでなく、一般的なスポーツのときにも、課外活動や体育の授業などでも使うのが望ましいです。

※マウスガード装着について（詳細は各競技団体にお問い合わせください）

■ マウスフォームドタイプとカスタムメイドタイプの特徴

	製作方法	入手方法	外傷予防効果	精密度・適合性	調整
マウスフォームドタイプ	自分でお湯につけて軟化し口の中で成型する	スポーツ用品店など	△	×	不可
カスタムメイドタイプ	歯科医院で歯型をとり製作する	歯科医院	◎	◎	◎（歯科医院にて）

■ 顔面・口周辺の損傷、歯・口周辺に限局し損傷した時

出血している
歯がぐらぐらしている
歯が陥入した

歯が抜けた
歯が欠けた

学校歯科医の仕事は？

学校歯科医といえば学校での健康診断のイメージが浮かび上がってくるかも知れません。しかし、現在の学校歯科医の職務は多様化し役割は大きく変わってきました。学校歯科医は学校保健安全法に定められた身分であり、職務の準則に従い歯科医師であるとともに**教育者として学校のなかで活動を行います。**そして、児童生徒の健康と安全を守るために、学校関係者・学校医・学校薬剤師・地域の方々と専門を超えた連携を取りながら様々な活動をしています。

その職務は学校保健の三つの領域**「保健教育」「保健管理」「組織活動」**にまたがります。

特に**「生きる力を育む」ための歯科保健教育**が重要視されるようになった今日では、積極的に教育に関与することが推奨され、専門的な見地から保健管理だけでなく、保健指導や組織活動を通して、学校への支援が求められてきています。

保健教育

- 歯科保健に関する事柄について、学習や保健指導などに必要な教材や資料の提供及び助言を行います。
- 歯科保健に関する事柄について、学校行事や特別活動の指導に必要な教材や資料の提供及び助言を行います。

もちろん！基本の仕事

保健管理

- 歯・口の健康診断（定期・臨時・就学時）を行い、処置（予防と治療）及び保健指導を要する者をスクリーニングします。
- 歯・口の健康相談を行います。
- 歯・口の疾患の予防処置及び保健指導を行います。
- 健康診断時に個別の歯科保健指導を行います。
- 事後措置として健康診断結果に基づいてCO・GOなどを選別し、疾患の予防や治療措置が必要な者には指示します。
- 事後措置の一環としてCO・GOなどを有する者に対し継続的な観察や指導を行います。

組織活動

- 「学校保健安全計画」の立案に際して、歯科保健の部分についてはもちろん、より広い見地から学校保健全般について意見を述べます。
- 学校保健委員会・地域学校保健委員会へ参加し、学校・家庭地域の人々と子供の歯・口の健康づくり推進や、健康に関する課題について提言したり意見を述べます。
- 学校保健関係者（教職員、学校医、学校薬剤師）とのコミュニケーションを図り、子供の健康づくりを推進するための協力体制を築く事が大切です。このためには学校歯科医本来の仕事の他、運動会、入学式、卒業式等学校行事や地域の行事に積極的に参加することが望ましいとされています。

さらに、学校歯科医の役割は多様化してきており、増加傾向にある**児童虐待の早期の兆候を健康診断などで発見**し虐待を未然に防ぐ事や、「食べ方の支援」により**食育の推進**などに貢献する事が求められてきています。また、学校での児童生徒のけがの防止をするための**安全教育の充実**や、安全管理のための体制作りの取り組みも期待されています。

日本学校歯科医会の取り組み

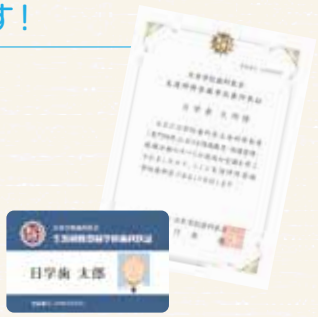
日本学校歯科医会は幼児、児童生徒の歯科保健の向上を目的として、学校歯科医を主たる会員とする全国規模の専門団体です。
文部科学省や学校保健を総合的に推進する日本学校保健会などと連携を保ち、学校歯科に関する様々な事業を展開しています。

学校歯科保健の目的は、子供たちの「生きる力」を育むことです。

そして、本会では公立、私立を問わず全ての児童生徒が、平等に学校歯科保健の取り組みを享受できる権利を有していると考えています。
その為に、学校歯科保健に関する様々な調査研究を行い、その結果を効果的に子供たちの生きる力の育成に役立てるために多方面からアプローチしています。

学校歯科医の資質向上をお手伝いしています！

全ての学校歯科医は健康診断のみならず、健康教育にも関与しています。
学校歯科医生涯研修制度を設け、「基礎研修」や「専門研修」をはじめとする研修会を通じて、学校歯科医の生涯にわたる資質向上を支援しています。



全国の学校の学校歯科保健活動を支援しています！

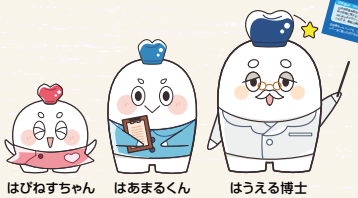
学校現場の活動を直接支援し、児童生徒の「生きる力を育む歯・口の健康づくり」を活性化する事を目的とし、平成19年度より全国より推薦された推進指定校を助成しています。

学校歯科保健に関する調査・研究を行っています！

学校歯科保健の最新情報を発信するため委員会を設けて調査研究を行っています。

広報活動を行っています！

機関紙『広報誌』や『日本学校歯科医会会誌』を発行しているほか、学校歯科保健に関する刊行物などを作成し情報発信しています。
日学歯のホームページでは様々な最新情報を随時掲載しています。



日学歯スクールキャラクターズ

学校歯科保健の啓発を行っています！

「全日本学校歯科保健優良校表彰」、「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」の審査および表彰、「歯・口の健康啓発標語コンクール」の作品募集と審査員の派遣等を通じ、歯科保健の啓発を行っています。

学校歯科保健関係者の交流を深めます。

学校歯科保健の向上を目的とする各種大会を実施しています。

- 全国学校歯科保健研究大会（主催）
- 全国小学生歯みがき大会（主催）
- 全国学校歯科医協議会（共催）
- 全国学校保健・安全研究大会への協力

より良い学校歯科保健をめざして、関係諸団体と連携しています！

文部科学省、日本学校保健会、世界保健機関（WHO）、国際歯科連盟（FDI）、諸外国学校歯科関係機関、日本歯科医師会、全国養護教諭連絡協議会、日本歯科衛生士会、日本スポーツ振興センター等の関係団体と連携し、情報交換を行いながら活動しています。

公益社団法人
日本学校歯科医会
https://www.nichigakushi.or.jp/
〒102-0073 東京都千代田区九段北4-1-20 歯科医師会館4F　TEL：03-3263-9330　FAX：03-3263-9634