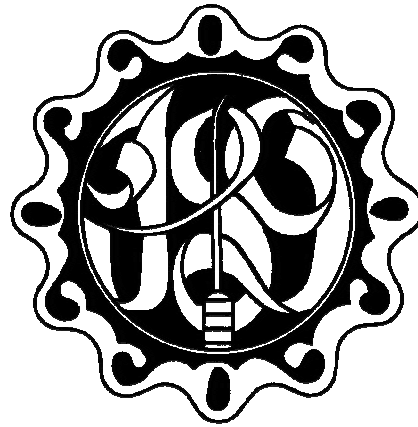


学校歯科保健ってな～に？



社団法人 日本学校歯科医会

ホームページ：<http://www.nichigakushi.or.jp>

日本学校歯科医会事務局 〒102-0073

千代田区九段北4-1-20 歯科医師会館内

TEL:03-3263-9330

FAX:03-3263-9634

テーマ

1. 健康は、歯から口から笑顔から
2. 学校歯科医の仕事は
3. 学校での歯科健康診断とは
4. DMF 歯数とは
5. COのお話
6. GOのお話
7. CO・GOがある児童生徒には？
8. 歯・口の健康と食育
9. 日本学校歯科医会とは

1. 健康は、歯から口から笑顔から

私たちの歯や口の健康は、自らの力によって自律的に管理しなければなりません。また、豊かな食生活を送るには教育を受けることが大切です。

「80歳で20本以上の歯を保とう」という8020運動がありますが、健康な歯と口は、生涯にわたる健康づくりの基盤であり、子どものときから歯、口を健康に保つことは、その原点ともいえます。学校歯科保健活動は、「早期発見・早期治療」といった管理的な考え方だけでなく学校教職員、学校歯科医が連携を図り、生涯を通じて健康な生活を送る基礎を培うための「健康教育」を重視する視点から歯・口の健康づくりを進めています。



2. 学校歯科医の仕事は

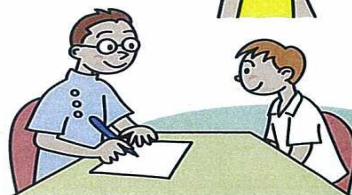
学校歯科医はこんな仕事をしています



健康診断及び
事後措置



保健教育への参加
及び保健講話の実施



健康相談

学校保健委員会・
地域学校保健
委員会での
指導・提言



養護教諭や担任による
個別指導や健康相談への
指導助言



スポーツ歯科医学を通じた
学校安全への参画

「食」教育の支援



(日本学校歯科医会 PRパンフレット 引用)

3. 学校での歯科健康診断とは

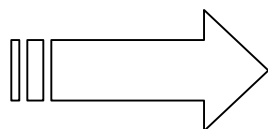
学校で歯の健康診断を行っている歯医者さんを学校歯科医といい、
歯・口の状態が健康かどうか調べています。
どんなことを調べているのでしょうか？

学校で行われる健康診断は、地域の医療機関における個人を対象とした健康診断や
病気の診断とは異なっており、詳細な臨床検査などを基にして確定診断を行うのでは
なく、健康の維持促進を目的とした健康教育や保健指導を行うための健康状態
の把握です。

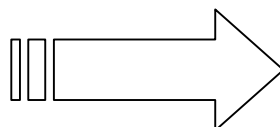
学校での健康診断は

スクリーニング

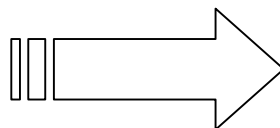
(ふるいわけ)



健康



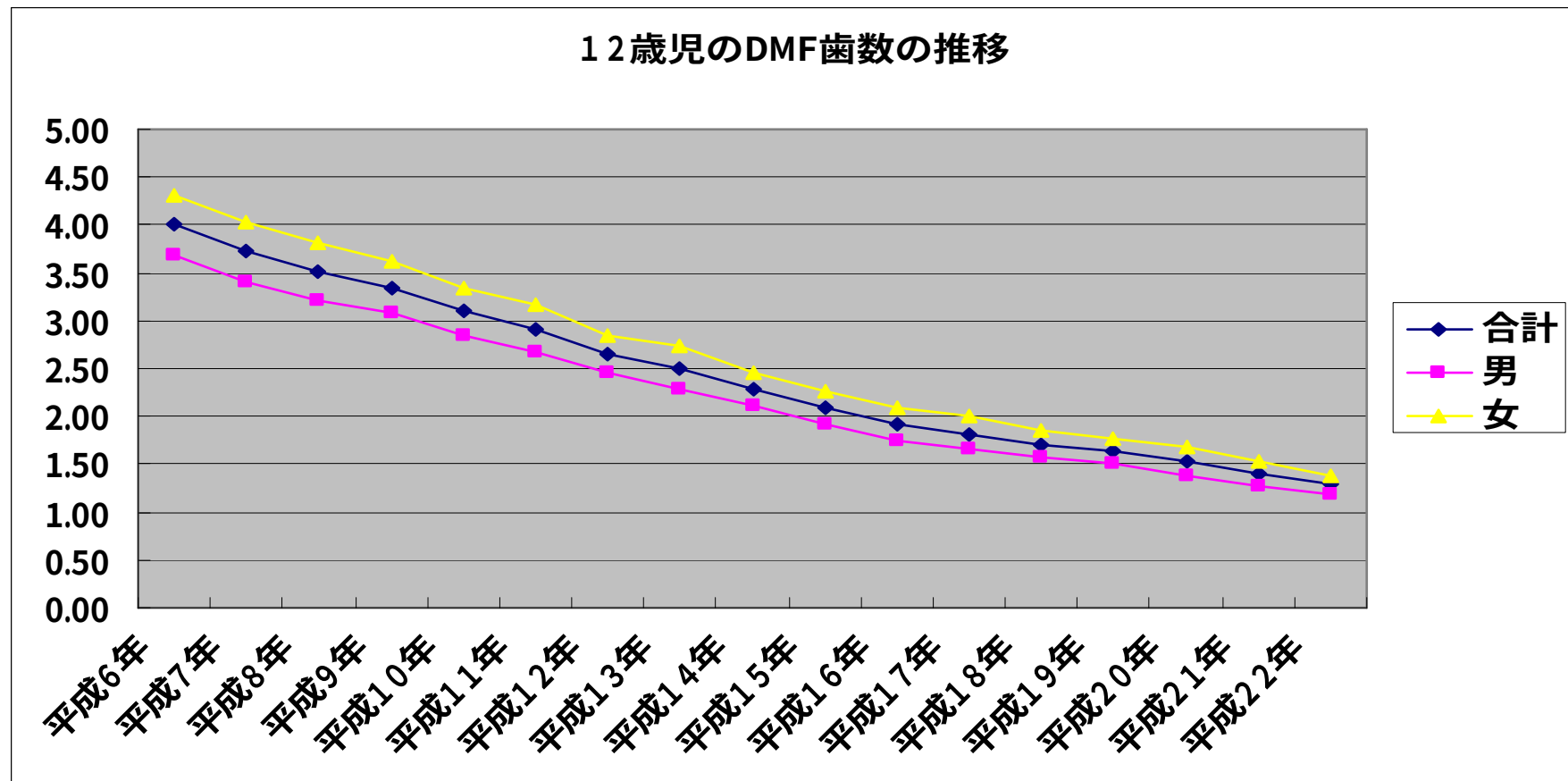
要観察



要精密検査・要治療

4. DMF歯数とは

過去にむし歯になったことがあるかどうかを数値で表したもので、数値が高いほどむし歯が多いことになります。DMFは『むし歯を治療していない歯 (Decayed tooth)』、『むし歯で抜いてしまった歯 (Missing tooth ; because of caries)』、『むし歯を治した歯 (Filled tooth)』の略です。



学校保健統計調査 (文部科学省)

<参考文献>

5. COのお話

CO (シーオー) <Questionable Caries under Observation> って何？

CO (要観察歯) とは…

- かみ合わせの溝に褐色などの着色や白濁がみられるもの
- 歯の表面が白く濁ったり褐色斑が認められるもので初期のむし歯病変を疑わせる歯のことです。

COの例



歯の溝が茶色っぽく見える



歯の表面が白く濁って見える

学校での保健指導や歯科医院での定期的管理で 8年後にもむし歯に進行していない例

COはむし歯のなりかけですから、適切な指導・観察・管理を行うことにより、むし歯に進行するのを予防することができます。



学校での保健指導やかかりつけ歯科医院でのフッ化物塗布等予防措置を定期的に受けた



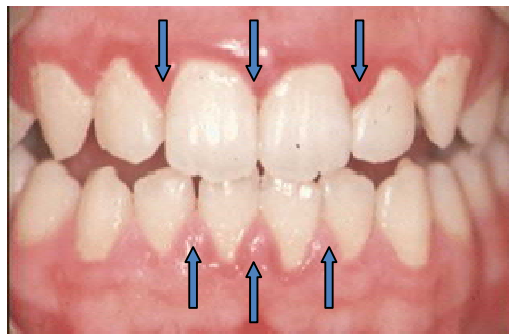
8年経過後 裂溝に変化はなく う蝕に進行していない

6. GOのお話

GO (ジーオー) <Gingivitis under Observation>って何？

GO (歯周疾患要観察者) とは、次のような歯肉の状態にある人のことです。

- わずかに歯肉に炎症が認められますが、健康な歯肉の部分もあるもの
- わずかに歯垢の付着が認められますが、歯石の沈着は認められないもの
- 歯の清掃指導を行い、注意深く歯みがきを続けたり（定期的管理）、生活習慣（食習慣を含む）を見直すことで、炎症がなくなり、健康に回復するような歯肉

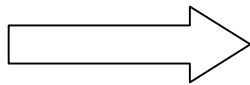


部分的な歯肉炎



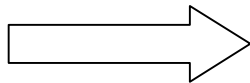
清掃不良の歯肉

GO



要観察

G

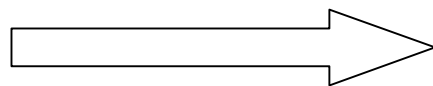


要治療

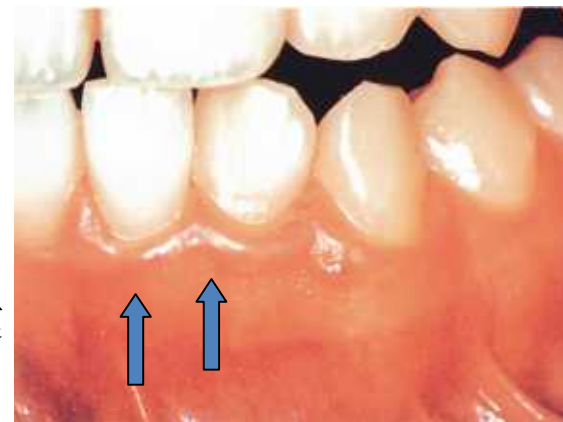
歯肉は改善の状態を自分で確認することができるので、歯みがきの仕方を工夫し実践できるよう適切な指導を行うことにより、歯や口の健康に関心を持ち、正しい生活習慣を身につけることができます。



歯肉炎が見られます



学校において適切な保健指導を行いました。



歯肉炎が改善しました

歯肉炎は学年が進むにしたがって多くなります

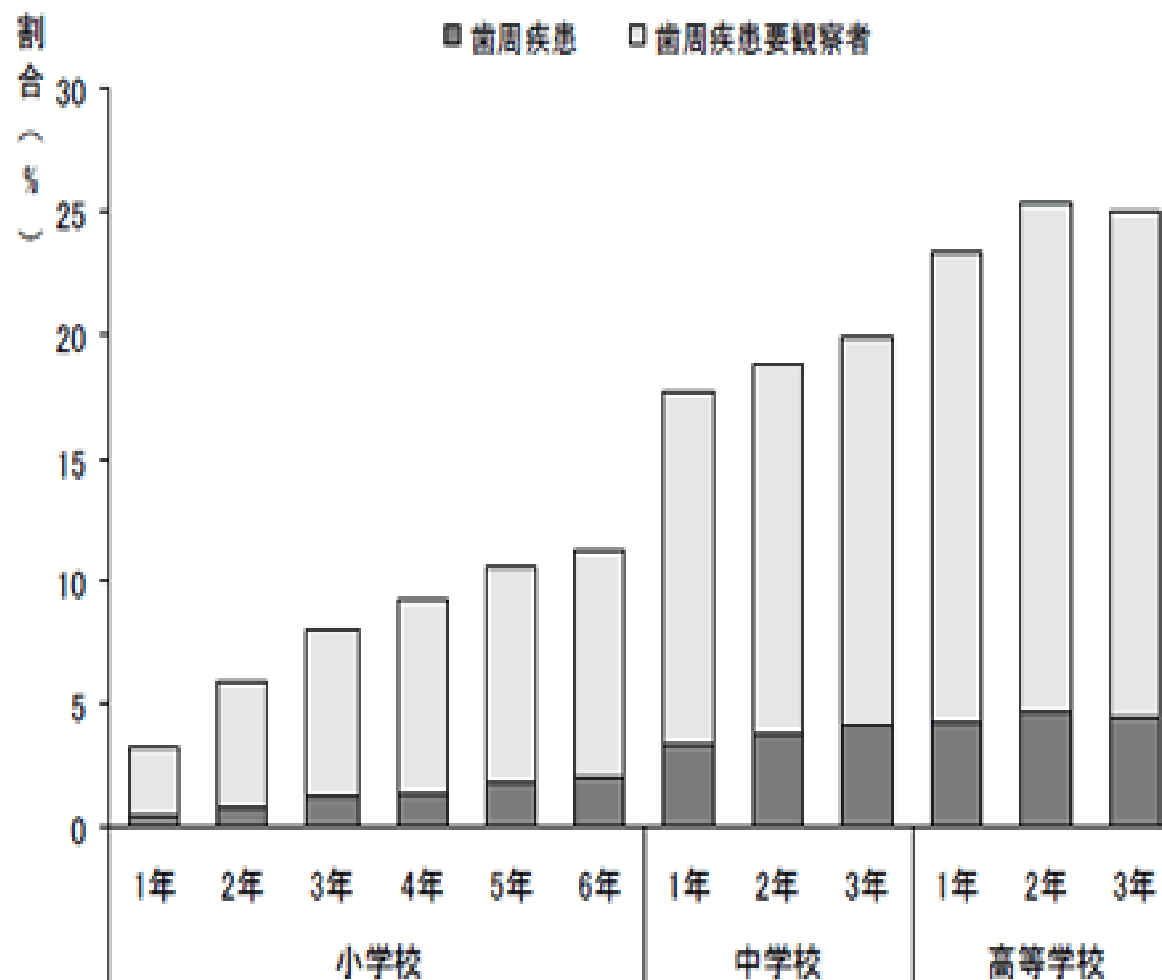


図18 学年別歯肉の状態

平成21年度 東京都学校保健統計(引用)

<http://www.kyoiku.metro.tokyo.jp/buka/gakumu/kenkou/karada/21tghokentokei/gaiyoubann.pdf>

7. CO・GOがある児童生徒には？

CO・GOは健康診断後に学校から通知される「健康診断結果のお知らせ」に記載されていますから、学校での保健指導のほか、かかりつけ歯科医院で正しい歯みがき習慣の指導などを行い、家庭でも関心を持って保護者の方が一緒に見守る事が大切です。

- 学校では、
 - 個別指導、集団指導、健康相談
 - 歯科保健学習（授業、講話など）
- かかりつけ歯科医では、
 - 歯みがき指導、食事指導
 - フッ化物塗布、フッ化物洗口
 - PMTC（専門的クリーニング）
 - シーラント（予防充填）
- 家庭では、
 - 規則正しい生活習慣の確立（早寝早起きや食生活の見直し・正しいブラッシング）

8．歯・口の健康と食育

「食」の問題が歯・口の健康に様々な影響を与え、
飲食回数や食の内容、食べ方によっては、歯へのプ
ラーク（歯垢）の付着を高めたりします。

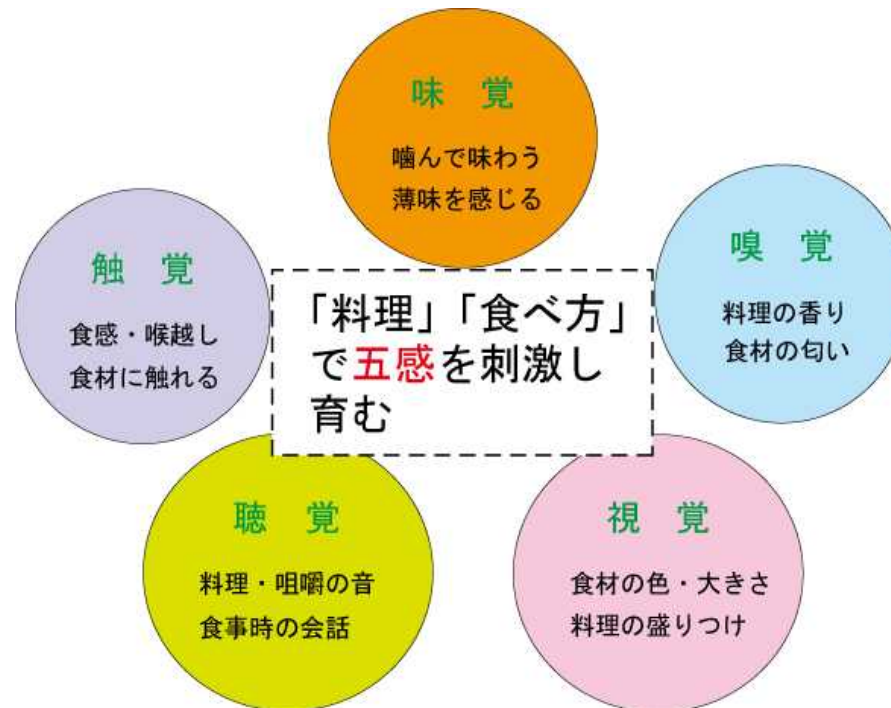
また、かみ合わせが著しく悪かったり、あごの関節
に異常があると、食べ物を噛む（咀嚼する）機能や食
欲が損なわれたりします。

このように、「食」と歯・口の健康は密接に関わり
あっています。

近年「食育」という言葉をよく聞きます。食育とは…

『食は命の源である。人は食物を「口」から摂りこみ、十分に咀嚼することによって身体の栄養のみならず五感を通した味わいや寛ぎなどの心の栄養を得る。また、食物の知識と「食べ方」を通して健全な心身の糧となり、豊かな人間性を育むことが可能となる。』(平成19年6月4日「食育推進宣言」より抜粋)

- 食に対し感謝の念を抱き、食を理解します。
- 心身の健康の増進と豊かな人間形成を図ります。



学校と学校歯科医のための「食」教育支援ガイドー「食育」をどう捉え展開するかー

：日本学校歯科医会、2008年、10頁(引用)

あなたは何回噛(か)んでいますか？

—しっかり噛んで食べることは
今すぐできる『肥満予防法』※です—

しっかり噛んで食べると・・・

早食いを防止し、
満腹感が得られやすくなるため、食べ過ぎ・ドカ食いを防止します

よく噛むことで視床下部からホルモン(神経ヒスタミン)が分泌され、食欲を抑制します

よく噛むことで交感神経が刺激され、代謝が活発になって消費カロリーが増加します

ゆっくり、よく味わうことになり、うす味、少量でも十分な満足感が得られます

肥 満 の 解 消 ・ 予 防

★ 実践のためのヒント★

- 食べ物を一口入れたら、箸を置いて、いつもより5回多く噛むようにしましょう。目標は一口30回噛むことです。
- カレンダーや日記に食事毎に「しっかり噛んで食べられたら◎印」を付け、少しずつ◎印を増やすように努力するのも良い方法です。

野菜などを含むバランスの良い食事を、美味しく、しっかり噛むためには自分の歯を健康に保つことが重要です

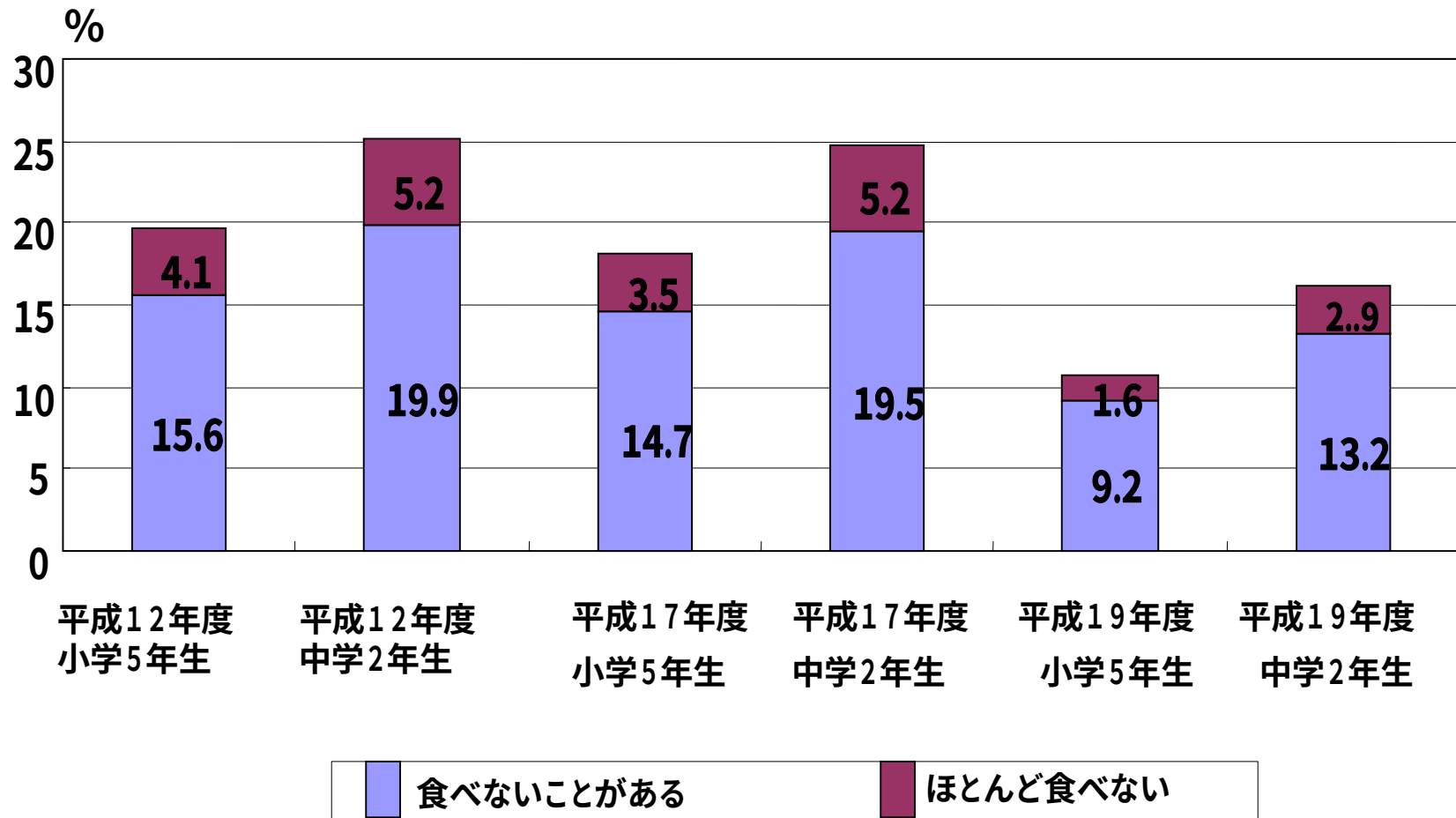
歯の数と食べられるものの関係



※食事をよく噛んで減量につなげる方法は「肥満症治療ガイドライン 2006」の中でも、「咀嚼法」として位置づけられています。

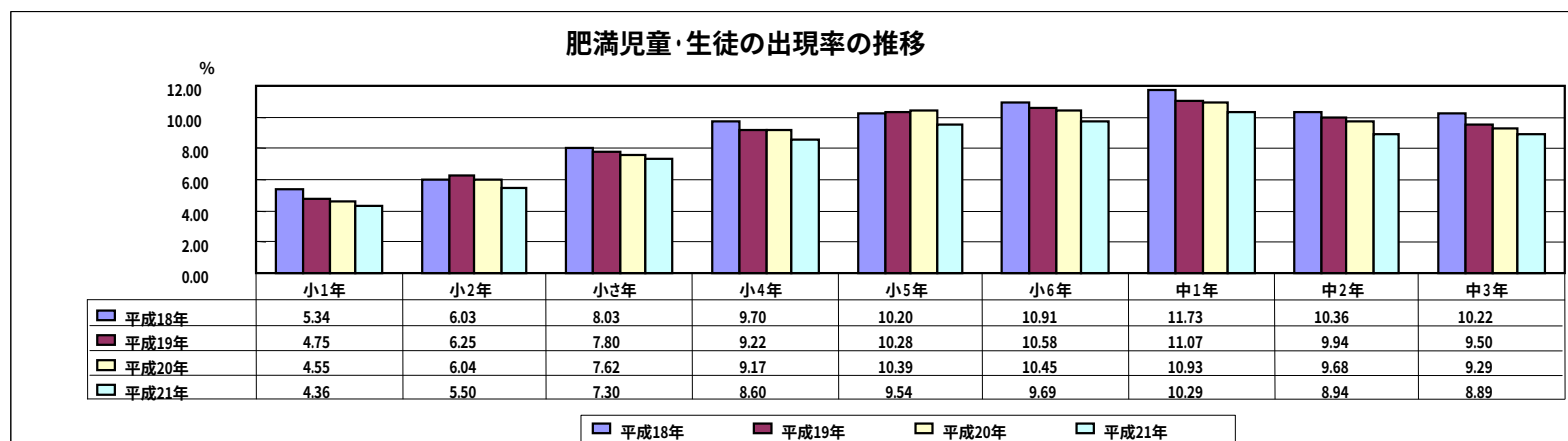
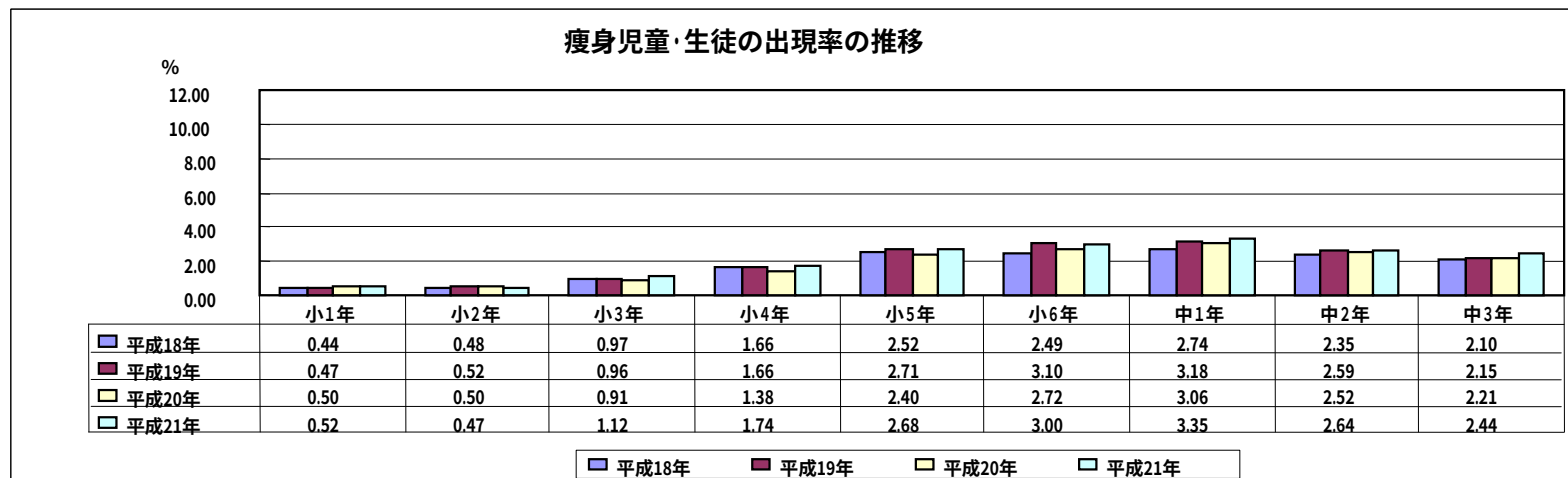
学校と学校歯科医のための「食」教育支援ガイド「食育」をどう捉え展開するか—
：日本学校歯科医会、2008年、54頁(引用)

小・中学生の朝食の欠食状況



内閣府食育推進室「食育の現状」

<参考文献>



肥満度 【実測体重 (kg) － 身長別標準体重 (kg)】／身長別標準体重 (kg) × 100 (%)】

<痩身>

痩身傾向児・・・肥満度が－20%以上
 高度の痩身傾向児童・・・肥満度－30%以上

<肥満>

肥満傾向児・・・肥満度が20%以上
 軽度・・・肥満度20%以上30%未満

「学校保健統計調査」 年齢別 痩身・肥満傾向児の出現率の推移

<参考文献>



9. 日本学校歯科医会とは



昭和6年6月22日、学校に学校歯科医を置くことが法令化され、その翌年の昭和7年に日本学校歯科医会（日学歯）は組織されました。

（昭和46年社団法人化）

日学歯は全国の学校歯科医、約24,000名の会員で組織され、文部科学省（学校保健行政を管轄）・日本学校保健会（学校保健の総合的な推進団体）そして日本歯科医師会（かかりつけ歯科医）と密接な連携を保ちながら、全国の学校歯科医・学校現場の先生方とともに子どもたちの健康づくりを進めています。

