



学校保健委員会 特別号

令和8年2月2日(月)栄小学校 保健部

令和8年1月8日(木)に学校保健委員会が開催されました。
今回のテーマは「歯・口の健康」です。

講師として、いつも子ども達の歯を丁寧に診てくださる本校
学校歯科医 大崎忠夫先生をお招きしました。大崎先生は歯周
病の専門医でもあることから、むし歯だけでなく歯肉炎につい
てもご講演をいただきました。



●う蝕と予防について●

〈むし歯のできかた〉

- ① 食べ物の糖が歯の表面の歯垢にしみこむ
- ② 歯垢にいるう蝕をつくる細菌がそれを食べる
- ③ 細菌が酸を作り出し、歯を溶かし始める
- ④ 修復が間に合わなくなるとむし歯ができる



〈小学生の歯の特徴〉

- ・生えたばかりの歯はやわらかい。
- ・生えたばかりの背が低い奥歯は噛み合うまでの間、歯垢が付きやすい。
- ・6歳臼歯の噛む面の溝が深い。



リスクが高く、う蝕になりやすい!

※う蝕…むし歯になっていく過程のこと

★むし歯予防の4つのポイント★

① はみがきをしっかりする

- ・1日2回は必ず歯みがきをする。(1回は就寝前)
- ・フッ化物入り歯みがき粉で2分間みがく。
- ・歯と歯の間はフロスを使う。(使いやすいタイプのもので良い)

② フッ素入りの歯みがき粉を使用する

- ・フッ化物が口腔に存在すると歯が溶けにくくなる。(再石灰化の促進)
- ・フッ素が口の中に残るよう、少量の水でゆすぐ。

③ 糖を含む食事の回数に気をつける

- ・糖を含む飲食の回数は1日4回までにする。
- ・ジュース、あめ、グミなどは長時間口の中に残るので危険。

④ 唾液の役割

- ・唾液には、歯の成分(リン酸イオンとカルシウムイオン)がたくさん含まれている。
- ・歯の再石灰化(歯の傷を治す)を助けている。
- ・浄化作用がある。

〈歯みがき粉について〉



*歯ブラシの長さと同じ長さの量が目安

*1400~1500ppmのフッ素が配合されているものがおすすめ
(6歳~成人の場合)



●歯肉炎と予防について●

平成 28 年の歯科疾患実態調査から歯周病罹患者の推定人数は7000万人とされています。歯周病とは、歯を支えている組織が病気にかかっている状態で、歯肉だけが炎症を起こしている場合を歯肉炎と言います。(小学生は歯肉炎が心配です)

栄小学校の歯科健診の結果からも、児童の15.7%に歯周疾患があることが分かりました。

歯肉炎は原因となるプラークを取り除くように正しい歯みがきをすると元に戻り、治ります。子どものうちから歯周病の予防をしていくことが大切です。



- ・引き締まっている
- ・ピンク色
- ・出血がない

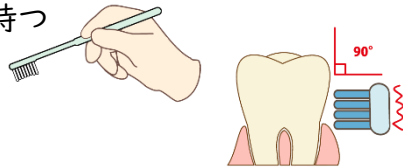


- ・ぶよぶよしている
- ・赤っぽい
- ・出血がある

「日本学校歯科医会 学校歯科保健指導用資料」より引用

★歯肉炎の歯みがきのポイント★

① 歯ブラシを軽く持つ



② 毛先を歯の面に直角に当てて、1本ずつ磨く。

③ 1本1本をいろいろな方向から磨く。

④ 硬い毛の歯ブラシは歯ぐきを削るので使わない。

⑤ フロスも使う。(低学年はできたら保護者が行う)



●不正咬合について●

- ・叢生 (歯が重なって生えているケース)
- ・上顎前突 (過蓋咬合)
- ・下顎前突 (反対咬合) などがあります。

上顎骨は男子で12~14歳、女子で10~12歳が成長のピークとなっており、上顎骨は10歳で成長の80%が終わっています。

下顎骨は成長が上顎骨よりも遅く、長く続くため、特に下顎前突 (反対咬合)の傾向がある場合は、注意深く長く経過を追っていく必要があります。



↑ 叢生



↑ 上顎前突



← 下顎前突 (反対咬合)
※ 早期受診がおすすめ

歯科医院でできるむし歯予防について

- ・歯みがきでとれなかった歯垢を機械でとる
- ・高い濃度のフッ素を塗る
- ・シーラントで歯の溝を防ぐ
- ・プラークがたまるう窩は詰めて治す

