

# 健康ひろば

## 歯や歯磨きに関心を持って

### 「歯を守る会」について

積丹町に「歯を守る会」という組織があるのをご存じでしょうか。会長は学校歯科医・積丹歯科診療所の歯科医である尾立光先生です。

積丹町内の校長先生の代表者、教頭先生の代表者、保健師、各学校の保健に関わる先生方、保育所の先生方、学校栄養職員など、今年度は21名で構成されています。年3回の定例会の他に、小学校・中学校の新入生・保育所入所児への歯ブラシの贈呈や6月には8020よい歯の子の表彰式が行われます。このほか11月に行われました巡回歯磨き指導など年間を通して「歯」についての活動を行っています。

### 「巡回歯磨き指導」について

11月11日、美国中学校では中学1年生を対象に歯磨き指導が



行われました。講師は、北海道歯科衛生士会の歯科衛生士の新岡和枝先生です。

まず歯の本数についての質問がありました。「みんなの口の中には何本の歯が生えているでしょうか?」32本という人や20本くらいと答えている人がいましたが・・・正解は28本です。以前は32本生えていたそうですが、柔らかい食べ物を食べるようになり顎の発達が遅れ、顎の大きさが小さくなり歯が32本生えそろわなくなってきました。

今月は私が担当します

積丹町立美国中学校  
養護教諭 西川里佳

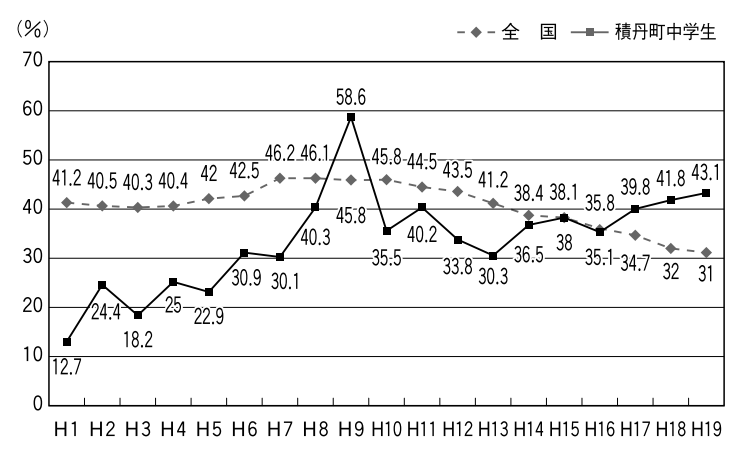
ったのです。児童生徒やその親たちの世代でも32本の歯は生えていないであろうと思われるので、歯ブラシの大きさは、みんな

歯ブラシの大きさは、みんなペンチなどでブラシの毛先を抜いて使うといいですよとアドバイスをもらいました。大きい歯ブラシを当てても歯のごぼこしている面には当たらないので、汚れが落ちないということですが、歯ブラシを買う時に、保育所

幼児用のものや小学生用（6〜12才）のものは売っていますが、中学生用の歯ブラシはみたことがありませんね。ついつい大人と同じものを買って与えてしまいがちです。

歯の歯垢を染め出してみしました。歯垢を赤く染める錠剤を口に入れて行います。給食後に歯磨きをしている生徒もいるのですが、奥歯のかみ合わせや奥歯

う歯処置完了者の状況（中学生）



グラフは、昨年度までの虫歯の治療が済んで虫歯がない生徒の人数の推移を表しています。積丹町の中学生は全国よりも虫歯の治療がすすんでいる生徒の数が多いのがわかります。

の裏側にみかき残しがある生徒が多くいました。一人一人鏡を見ながら自分の歯の形にあった磨き方を学習しました。

積丹町は歯や歯磨きの仕方などについての勉強する機会や虫歯のない子を表彰することなど

最後にガムを噛んで噛んだ後の重さはどう変わるかを実験してみました。ガムを噛んだ後は唾液を含むので重くなると答えた人がほとんどだったので、実験の結果は軽くなっています。噛むことによってガムに含まれる糖分がぬけて軽くなるのだそうです。唾液はガムと一緒に

歯に関する意識が高い町村ではないでしょうか。全国的にも、虫歯の治療者・治療本数など高い数値にあります。虫歯ができたらずくに治療すると考える保護者の意識が高いのも、この歯を守る会の長年の功績といえると思います。