

ほけんだより



天伯小学校
令和5年度
NO. 7
9月26日(火)



<http://www.tovoh.ashi-c.ed.jp/tenpaku-e>

第2回学校保健委員会の報告

9月15日(金)に第2回学校保健委員会を行いました。今回は、全校児童を対象に「スポーツと歯の関係を知ろう」というテーマで、天伯っ子の健康について考えました。暑さを考慮し、6年生は体育館、1～5年生はテレビ放送で会に参加しました。

事前に各学級で、歯科健診の結果や、生活点検の歯みがきの項目についての結果を聞き、天伯っ子の歯の様子を学んだうえで、パフォーマンスリハセンターの神谷秀明先生からお話を聞きました。



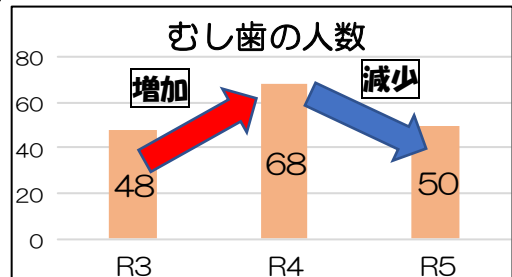
「天伯っ子の健康について考えよう」 ～スポーツと歯の関係を知ろう～



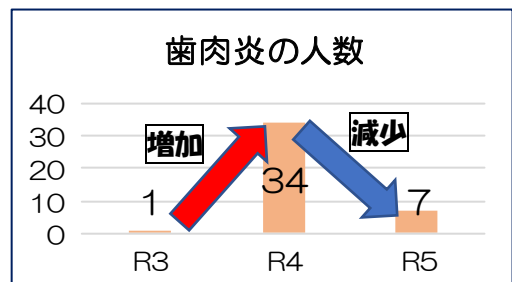
各学級での事前指導

【歯科健診の結果】

	むし歯	むし歯になりかけの歯
	C (未処置歯)	CO (要観察歯)
にんすう 人数	50人	36人
わりあい 割合	22.1%	15.9%



	歯肉炎	歯肉炎になりかけ
	G (要精検)	GO (要観察)
にんすう 人数	7人	51人
わりあい 割合	3.1%	22.6%



まとめ

- 歯科健診の結果から、昨年度(R4年度)と比較するとむし歯や歯肉炎の人数は減っているが、R3年度と比較すると、まだ人数が多いことがわかる。
- 生活点検から、どの学年もほとんどの子が朝晩の歯みがきができていますが、全員の子が毎日できているわけではない。

顎の状態をチェック！ ✓こんな症状がある人は注意！

- 話したりご飯を食べたりするときに、顎の音が聞こえる。 ⇒顎関節症の可能性あり！
- 歯ぎしりやつめかみをする。
- 朝起きたときに頭痛がある。
- 視力や聴力に左右差がある。 } ⇒噛み合わせが、脳や目、耳にも影響している
- ほおづえをつくことがある。 ⇒噛み合わせが悪くなる原因になる
- 硬い食べ物が好き。



頭、背中、お尻、かかとが自然と壁に付く「正しい立ち姿勢」かチェックしました。



ペアで、肩や肩甲骨の高さ、手の長さに左右差がないかをチェックしました。



手鏡を使って、指が縦に3本入るかたしかめ、顎の可動域が正常か調べました。



わかったこと・生活で見直したいこと

- ・むし歯にならないように、歯をもっときれいにしたいです。本当に歯は大事だなと思いました。（2年）
- ・歯がスポーツにもかわるなんて知りませんでした。がんばって歯みがきをしたいです。（3年）
- ・姿勢がとても大事ということがわかりました。朝の歯みがきもがんばりたいです。（4年）
- ・顎も姿勢もむし歯も、すべてつながっていることがわかりました。歯みがきをしっかりして、スポーツをします。（4年）
- ・歯みがきと姿勢をがんばれば運動神経もよくなると聞いて、がんばろうと思いました。（5年）
- ・足を速くしたいと思っているので、学校だけでなく家でも姿勢をよくしようと思いました。（5年）
- ・姿勢が悪いと歯並びが悪くなり、歯並びが悪いとむし歯にもなりやすいことがわかりました。猫背にならないように意識して生活しようと思います。（6年）
- ・姿勢をよくするといいいことばかりなので、姿勢に気をつけていきたいです。姿勢をよくするストレッチや、顔のバランスを整えるマッサージを教えていただいたので、家でやってみたいです。（6年）



歯の健康は体のさまざまなところに影響しています！まずは毎日の歯みがきを完ぺきにしよう！