

歯っぴー通信

歯・口のほけんだより

令和6年度 第1号 4月

黒浜小学校は、令和5・6年度の2カ年にわたり、日本学校歯科医会委嘱「生きる力を育む歯・口の健康づくり推進事業～望ましい生活習慣の形成を目指す歯・口の健康づくりと歯・口の外傷の防止～」に取り組んでいます。

黒浜小の歯と口の健康づくりの取組を「歯っぴー活動」と称し推進しています。保護者の皆様にはいつも「歯っぴー活動」へのご協力ありがとうございます。今年度も本校の「歯っぴー活動」の様子や情報を保護者の方向けに「歯っぴー通信」としてお知らせしていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願いしします。

ピンク色の手紙です

歯科健診後に全校児童に結果のお知らせを配布しました

歯科治療の勧めを受けた場合は、早めに歯科医への受診をするよう、ご協力お願いします。また、治療勧告ではないけれども、経過をみる必要があるに○がついていた場合は、以下のように、ご家庭で口腔内の環境を整えるよう経過をみていただきたいと思ひます。

要観察歯(初期むし歯 C0)に○がついていた場合

① 食生活を見直して気をつけてみましょう。

食事やおやつをダラダラたべない
お菓子やジュース・甘いものを食べすぎない

② よくかんで食べるようにしましょう。

よくかむとだ液がたくさん出て、むし歯が進行するのを防ぐ

③ フッ素入り歯みがき粉を使い、ていねいに歯みがきをしましょう。

※初期むし歯であれば、①②③をがんばることで歯を健康な状態に戻したり、むし歯の進行を止めたりすることができます。

歯肉や歯垢に○がついていた場合

がんばってブラッシングを続ければ、改善できる軽度の歯肉炎と軽度の歯垢です。歯垢はむし歯や歯周病の原因にもなります。こまめな歯みがきで歯垢をとりのぞき、歯ぐきをひきしめてむし歯や歯周病を予防しましょう。



歯並びや歯のかみ合わせに○がついていた場合

かみ合わせが悪いと、発音や体の健康などに影響することもあります。歯科健診で校医の鈴木正臣先生に教えていただいた「あいうべ体操」をゆっくりめで1セット5秒、毎日30回やってみましょう。



「あいうべ体操」は口のまわりの筋肉を整えて、舌の位置を正しい位置にすることで口呼吸から鼻呼吸にする体操です。歯並びや歯のかみ合わせを整える効果もあります。

あいうべ体操でお口から健康づくり

だ液を増やし、むし歯・歯周病の予防に！

歯並び・かみ合わせを整える！

免疫力アップで感染症予防に！

顔のストレッチに効果ばつぐん

ぜひ家族みんなでやってみてください

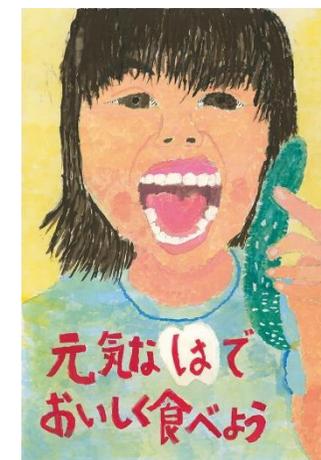
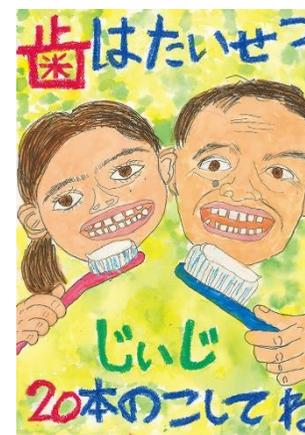


歯・口の健康に関する図画・ポスター・標語の募集中です

歯・口の健康をよびかける作品を募集しています。(図画は5月20日、標語は5月13日がしめきりです。)詳しくは4月22日配布した手紙をお読みください。

図画・ポスターを描きたい場合は、担任に話してください。用紙を保健室から渡します。(四つ切画用紙)

なお、標語は全学年に用紙を配ります。低学年はおうちの方と一緒に5・7・5で考えていただくとありがたいです。ご協力よろしくお願いしします。



学校歯科健康診断について



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。

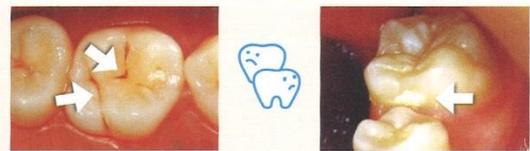


COとGO

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。

シーオー **CO** (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

ジーオー **GO** (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



適切な管理で... 症状が改善!

要治療

要観察

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...

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
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、缺状咬合、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。