

第55回 東京都学校歯科保健研究大会

学校と家庭が連携して行う児童生徒の歯・口の健康づくり

■ 2021年2月18日 木 ■ オンラインライブ配信 (YouTube Live) 形式

大会要項



・主催・

公益社団法人 東京都学校歯科医会

第55回東京都学校歯科保健研究大会

目 次

ご 挨 拶	3
大 会 要 項	4
大 会 次 第	6
特 別 講 演	7
令和元年・2年度 研究発表	11
平成30年度・令和元年度 研究発表	19
令和2年度 東京都学校歯科保健功労者表彰受賞者	31
令和2年度 東京都学校歯科医30年勤続会員表彰受賞者	32
令和2年度 受章者・受賞者	33
令和元年・2年度 学校(園)・団体の活動／研究発表	35
令和2年度 学校歯科保健優良校表彰	61
令和2年度 東京都／全日本学校歯科保健優良校表彰	63
令和2年度 東京都学校歯科保健優良校表彰受賞校	64
令和2年度 歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール	69
令和2年度 歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール入賞者	73
令和2年度 歯・口の健康啓発標語コンクール・東京都学校歯科医会会長賞	77
令和2年度 歯・口の健康啓発標語コンクール応募者	79
令和2年度 歯の作文 最優秀作文	81
令和2年度 歯の作文 審査報告	83
令和2年度 歯の作文 講評	85
令和2年度 歯の作文 入選者	87
令和2年度 歯の作文 応募者	90
令和2年度 歯の作文 小・中学校最優秀作文・優秀作文	95
大会実行委員（本会役員）名簿	105

〔大会要項表紙掲載作品〕

大田区立大森第八中学校特別支援学級（3年） 瀬谷智紀さん



ご 挨 拶

公益社団法人 東京都学校歯科医会

会 長 末 高 英 世

第55回東京都学校歯科保健研究大会を開催するにあたり、主催者を代表しご挨拶申し上げます。今回の大会は新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、大会史上初のオンライン形式の開催となりましたが、ご来賓の方々にはご参加いただき、また多くの学校関係者の皆様にはオンラインでのご参加に衷心より感謝申し上げます。

さて、本大会は、学校歯科保健を通して、次代の日本国民の健全な発育・発達に寄与することを目的とし、今回は、「学校と家庭が連携して行う児童生徒の歯・口の健康づくり」を主題とし研究発表、ポスター発表など各種発表が予定されています。

また、本年度「学校歯科保健優良校」、「歯の作文入選者」、「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール受賞者」、「歯・口の健康啓発標語コンクール受賞者」、「学校歯科保健功労者」、「学校歯科医30年勤続会員」の各表彰の栄に浴されました児童生徒並びに学校関係者の皆様に心よりお祝い申し上げます。

その中で、図画・ポスターコンクールの入賞作品の画評や歯の作文入選者より小学校1名と中学校1名の最優秀作文が発表されることになっております。毎年、感銘を受ける発表であり、子供たちの1年間の成果を大変楽しみにしているところです。

研究発表では、「令和元年度・令和2年度 生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり推進事業」選定校の世田谷区立太子堂小学校、また「平成30年度・令和元年度東京都学校歯科保健推進校（園）助成事業」選定校の調布市立若葉小学校並びに港区立青山中学校から発表していただき、今後の歯科保健活動に大変参考になるものと確信しております。続いて特別講演では、「下流医療から上流医療へ」と題して、みらいクリニック院長の内科医であります今井一彰先生から「あいうべ体操」等のご講演があります。この「あいうべ体操」は、口の体操ですがむし歯や歯周病の予防にも効果が期待されるということです。また、今般のコロナ禍において児童生徒はマスク着用の生活から口呼吸が増えているとも言われています。「あいうべ体操」は口呼吸から鼻呼吸にすることが目的でもありますので、学校保健に対する新たな視点でのお話は、今後の歯科保健活動の向上につながるものと期待しております。

最後になりますが、本大会開催にご協力いただきました関係各位に御礼申し上げますとともに、オンラインでご参加いただきます皆様方のご健勝、ご多幸を祈念申し上げ、ご挨拶とさせていただきます。

第 5 5 回 東京都学校歯科保健研究大会要項

1. 主 旨 学校歯科保健を通して、次代の日本国民の健全な発育発達に寄与することを目的とする。
2. 主 題 学校と家庭が連携して行う児童生徒の歯・口の健康づくり
3. 主 催 公益社団法人 東京都学校歯科医会
4. 後 援 東京都教育委員会 一般財団法人東京都学校保健会
一般社団法人日本学校歯科医会 公益社団法人東京都歯科医師会
公益社団法人東京都歯科衛生士会 公益社団法人東京都栄養士会
一般社団法人東京都小学校 PTA 協議会
東京都公立中学校 PTA 協議会 東京都公立高等学校 PTA 連合会
東京都養護教諭研究会 東京都立高等学校学校保健研究会
東京都学校保健研究会 東京私立初等学校協会 文京区
文京区教育委員会
5. 期 日 令和 3 年 2 月 1 8 日（木） 午後 2 時 開会
6. 開催形式

無観客・オンラインライブ配信（You Tube Live）形式
※視聴用 URL は 2 月上旬に東京都学校歯科医会 HP でご案内します。
（大会終了後、1 ヶ月間インターネット動画配信予定）
7. 対 象 者 学校教職員、PTA、児童生徒、教育委員会、歯科衛生士、
栄養士、歯科医師等
8. 日 程

14：00	14：30	15：15	16：00	17：00
開会式 ・会長挨拶 表彰式 ・学校歯科保健 優良校入選校 ・東京都学校歯科 保健功労者 ・東京都学校歯科医 30年勤続会員	図画・ポスター、標語 入選者表彰 図画・ポスター コンクール画評 東京学芸大学 名誉教授 博士（教育学） 増田 金吾 最優秀作文発表 最優秀作文講評 千代田区教育会 国語部長 渡辺 裕之 最優秀作文入選者表彰	研究発表 令和元・2 年度 生きる力をはぐくむ 歯・口の健康づくり 推進事業 世田谷区立太子堂小学校 平成30・令和元年度 東京都学校歯科保健 推進校（園）助成事業 調布市立若葉小学校 港区立青山中学校	特別講演 「下流医療から上流医 療へ」 ～学校歯科保健に期待 します～ メディカルエンター ティナー みらいクリニック院長 内科医・東洋医学会 漢方専門医 NPO 法人日本病巣疾 患研究会 副理事長 今井 一彰	閉 会

9. 表彰 令和2年度学校歯科保健優良校入選校、歯の作文・図画ポスター・標語コンクール最優秀賞受賞児童生徒、東京都学校歯科保健功労者及び学校歯科医30年勤続会員の表彰を行う。

10. 図画・ポスターコンクール画評

東京学芸大学 名誉教授

博士（教育学） 増田 金吾

11. 最優秀作文の発表

(1) 「口腔ケアは命を守るケア」

中央区立日本橋小学校 6年 今井 優花

(2) 「むし歯と感染症」

調布市立第五中学校 2年 高林 花凜

作文講評 千代田区教育会 国語部長（千代田区立番町小学校校長）

渡辺 裕之

12. 研究発表

令和元・2年度

生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり推進事業

世田谷区立太子堂小学校

平成30・令和元年度

東京都学校歯科保健推進校（園）助成事業

調布市立若葉小学校

港区立青山中学校

13. 特別講演

「下流医療から上流医療へ ～学校歯科保健に期待します～」

メディカルエンターティナー

みらいクリニック院長

内科医・東洋医学会漢方専門医

NPO 法人日本病巣疾患研究会副理事長 今井 一彰

※大会後の“交流会”は、新型コロナウイルス感染拡大を考慮し開催いたしません。

※大会事務局：〒102-0073 千代田区九段北4-1-20

公益社団法人 東京都学校歯科医会

（電話）03-3261-1675

（E-mail）tasd@tasd.or.jp

大会次第

- | | | | |
|--------|-------------------------------------|---|---------|
| 14：00 | 1. 開会のことば | 東京都学校歯科医会副会長 | 鈴 木 博 |
| | 2. 挨拶 | 東京都学校歯科医会会長 | 末 高 英 世 |
| | 3. 表彰状及び記念品授与 | 学校歯科保健優良校表彰
東京都学校歯科保健功労者表彰
東京都学校歯科医30年勤続会員表彰 | |
| | 4. 祝 辞 | 東京都教育委員会教育長 | 藤 田 裕 司 |
| | | 東京都学校保健会会長 | 尾 崎 治 夫 |
| | | 日本学校歯科医会会長 | 川 本 強 |
| | | 東京都歯科医師会会長 | 山 崎 一 男 |
| | | 東京都歯科医師連盟会長 | 大 越 壽 和 |
| 14：30～ | 5. 歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール受賞作品表彰及び講評 | | |
| | 歯・口の健康啓発標語コンクール受賞作品表彰 | | |
| | 講 評 | 東京学芸大学名誉教授 博士（教育学） | |
| | | 増 田 金 吾 | |
| 14：50～ | 6. 最優秀作文発表・表彰及び講評 | | |
| | | 中央区立日本橋小学校6年 | 今 井 優 花 |
| | | 調布市立第五中学校2年 | 高 林 花 凜 |
| | 講 評 | 千代田区教育会国語部長 | 渡 辺 裕 之 |
| | | （千代田区立番町小学校校長） | |
| 15：15～ | 7. 研 究 発 表 | 「令和元・2年度 生きる力をはぐくむ
歯・口の健康づくり推進事業」
世田谷区立太子堂小学校
「平成30・令和元年度東京都学校歯科保健
推進校（園）助成事業」
調布市立若葉小学校
港区立青山中学校 | |
| 16：00～ | 8. 特 別 講 演 | 「下流医療から上流医療へ」
～学校歯科保健に期待します～
メディカルエンターティナー
みらいクリニック院長
内科医・東洋医学会漢方専門医
NPO法人日本病巣疾患研究会 副理事長 | |
| 17：00 | 9. 閉会のことば | 東京都学校歯科医会副会長 | 長 沼 善 美 |

特別講演

下流医療から上流医療へ ～学校歯科保健に期待します～



メディカルエンターティナー
みらいクリニック院長
内科医・東洋医学会漢方専門医
NPO 法人日本病巣疾患研究会副理事長

いま い かず あき
今 井 一 彰

下流医療から上流医療へ～学校歯科保健に期待します～

キーワード 息育、鼻呼吸、上流医療

テレビでふと目にした幼児の食べる様子を釘付けになりました。その子は、ずっと口を開けて咀嚼しています。口中の食物は丸見えのまま隣に座っている保護者へしゃべりかけます。もちろん保護者は気にしている風ありません。その前の映像には、箸をきちんと使えるようにする矯正用の箸を使って食事をしている風景が映されていました。箸の握り方は器具を使ってまで矯正させようとするのに、咀嚼の仕方にはまったく気を払われません。

咀嚼や呼吸は「できて当たり前」あるいは「自然と身につくもの」という意識を持っている人が大半のようです。お箸をきちんと持てたとしても、クチャクチャと口を開けながら食事する習慣が大人になっても続けば、その子は他人からはどのような評価を受けるでしょうか。

2020年は皆がマスクと切り離すことができない生活を強いられ、おそらく2021年も同様に続くでしょう。子どもを持つ親200名にアンケートをとったところ、マスクによる弊害を知っている人、気を付けている人は半数以下でした。新型コロナ対策という大義名分のもと、子ども達の口もと、表情はマスクによってうかがい知ることが難しくなりました。歯肉炎や歯が臨床現場では増えているようですが、今後歯列不正など中長期的影響が出てくることも懸念されます。

さて、睡眠時無呼吸症候群という用語を世に広めた睡眠研究の大家であるC. ギルミノー博士は、晩年子ども達の鼻呼吸獲得を啓発し続けました。この世に生まれ落ちてから死ぬまで意識的、無意識的に続ける呼吸がきちんと行えるかどうかは、その後の人生を健康的に送れるのかどうかに関わってきます。大人になってから良い睡眠をとれるためには小児期からのアプローチが大切だということです。

奇しくも“鬼滅の刃”の大流行により「呼吸」というキーワードが日本中で飛び交いました。ところが改めて呼吸とは何か、どうやれば良いのかと考えてみると良く分からないこともたくさん見えてきます。人生を川の流に例えると、その上流である小児期にきちんと鼻で呼吸できることを教育できれば川の流を上手く乗りこなせ、穏やかに下流にたどり着くことができると思います。私はこれを“息育”と名付けて各地でお話をしています。中でも上流医療、息育を実践できるのがまさに学校歯科保健だと思います、ご視聴いただけるとありがたいです。

略歴

鹿児島県出身

平成7年 山口大学医学部卒業 同大学救急医学講座入局

福岡徳洲会病院麻酔科 飯塚病院漢方診療科医長 山口大学総合診療部助手

などを経て平成18年みらいクリニックを開業 現職

日本東洋医学会認定漢方専門医

認定 NPO 法人日本病巣疾患研究会副理事長 日本加圧医療学会理事

息育指導士を養成する講座を主催している。足指を矯正する五本指靴下「ゆびのぼソックス」の開発者としても知られ、ユニークな医療を提供している。

研 究 発 表

令和元年・2年度

生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり推進事業

世田谷区立太子堂小学校

令和元年度・2年度 「生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり推進事業」推進学校

健康の大切さを知り、よりよい生活を送ろうとする子どもの育成

～歯・口の健康づくりを通して～

世田谷区立太子堂小学校 学校歯科医 小森 幸道
主任養護教諭 植田 順子

1. はじめに

本校は、東急田園都市線三軒茶屋駅から徒歩5分、学区域に三軒茶屋のにぎやかな街を持ちながら、静かな遊歩道沿いにあります。また、近くの円泉寺に、聖徳太子を祀るお堂、太子堂がありこの付近の地名が、太子堂になったそうです。



三軒茶屋のシンボル
キャロットタワー

2. 本校の概要



全校児童399名、13学級で、特別支援教室の拠点校です。今年92周年を迎えました。6年前に新校舎ができました。

本校の教育目標は「学びあう子 思いやりのある子 たくましい子」です。子どもたちが、生涯にわたって、たくましく生きるために、歯科保健目標は、

「健康の大切さを知り、よりよい生活を送ろうとする子どもの育成」～歯・口の健康づくりを通して～としました。

3. 歯科保健活動の取り組み

(1) 保健教育

学年に応じて、担任と一緒に、養護教諭、栄養士に加え、学校歯科医の小森先生も授業に入り「歯・口の健康についての授業」を実施しました。むし歯予防に関する取り組みだけでなく、生活習慣や食育、体力向上も含めた「たくましく生きる力」の基礎をはぐくむことが目標です。

授業公開をして、保護者や地域の方にも見ていただく予定でしたが、新型コロナウイルス感染症予防のために、今年度は公開できませんでした。そこで、授業終了後、授業の流れ、写真や児童の感想を「歯・口の健康についての授業」として、全家庭にプリントを配布しました。

各学年の取り組みをご紹介します。



1) 1年生学級活動「すっきりうんちをしよう」

担任に内臓Tシャツを着てもらい、養護教諭が食べ物が消化される仕組みを説明しました。子どもたちは、だ液（つば）の働きについては、今まであまり考えたことがなかったようです。だ液が食べ物をやわらかくすることには、すぐ気が付きましたが、「歯と口を守っている」ことについては、初めて知りました。

感想に「歯を守ってくれているつばのためにも、ちゃんと歯みがきをしたい。」「野菜が苦手だけど、30回噛む。」などを書いており、歯や噛むことの大切さを感じていました。



2) 2年生学級活動 食育「野菜を知ろう」

野菜の写真を見て、名前を答えるクイズをしました。ほうれん草と小松菜を間違えている子がいました。また「みょうが」はとても難しかったようです。ほとんどの子が「わからない」または、「しょうが」と書いていました。



次に野菜のどの部分を食べているかを学習しました。野菜には「花、実、葉、茎、根」などいろいろな食べることのできる部分があることに気がきました。「野菜のことは大体知っていると思っていたけど、知らない野菜もありました。今度、スーパーで売っている野菜をじっくり観察したいです。」などと感想を書いていました。野菜が苦手な子も野菜に親しみを感じていました。



しょうが



みょうが

3) 3年生学級活動 食育「食べ物の働きを知ろう」

栄養士、担任と一緒に、食べ物の働きについて学習しました。昨日の給食の献立を思い出し、どんな食材が使われていたか考えました。次に、健康な体を作るための3つの働きについて、栄養士から話を聞きました。





そして、給食に使われていた食材を3つに分けて、元気列車を作りました。

「バランスよく気を付けて食べようと思いました。」「からだのもと、エネルギーのもと、ちょうしのもとを好き嫌いせずに食べたいです。」などと感想を書いていました。



4) 4年生学級活動「歯と運動」

奥歯をかみしめると、体に力が入ることを実感するために、握力計を使って調べてみました。次に、スポーツ選手の歯をかみしめる力のグラフを見て、子どもたちは驚きの声を上げていました。歯は、食べ物を噛むだけでなく、体のバランスをとったり、集中力を高めたり、体の力を出すためにも大切であることを学習しました。子どもたちは「歯には、ものすごい力があり、スポーツをするのにもすごく大事だとわかった。」などと感想を書いていました。

また、4年生は、全国小学生歯みがき大会に参加しました。残念ながら、歯みがきは、マスクの上からのエア歯みがきになりましたが、デンタルフロスについての細菌の映像を見て驚きの声を上げていました。「毎日きちんと歯垢を落としたい。3か月に1度は歯医者さんに行きたい。」など書いていました。歯みがきの大切さを改めて実感することができました。

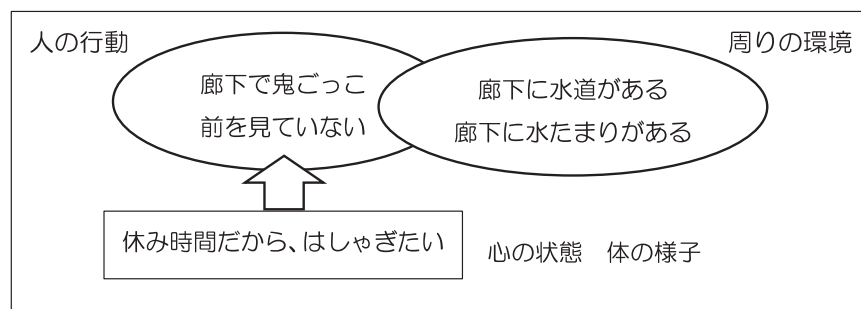


5) 5年生 保健「歯・口のけがをふせぐためには？」

学校歯科医の小森先生から、5年生は、永久歯に生え変わっている人が多いこと、歯・口のけがはどのような時に起こり、けがをした時はどうすればよいかについて、話を聞きました。

次に、学校の中で起こりそうな「場面絵」を見て、班でけがの原因について考え、話し合いました。けがの原因は「人の行動」「周りの環境」に分類することができ、「人の行動」には「心と体の状態」が関係していることに気がきました。けがを防ぐために、これからしたいこととして、「ルールを守り、落ち着いて行動する。体の調子を整えて健康な体を保って生活したい。」などと感想を書いていました。





6) 6年生保健「生活のしかたと病気の予防」むし歯や歯肉炎の予防

まず、むし歯の起こり方について学習し、むし歯になりやすい生活のしかたについて考えました。甘いおやつをだらだら食べているとむし歯になりやすいこと、むし歯の原因について、小森先生から話を聞きました。

次に歯肉炎について説明を聞き、6年生の3.5%が歯肉炎と知り、びっくりしていましたが、軽度の歯肉炎は、丁寧に歯みがきをすると治ることを聞いて安心していました。むし歯や歯肉炎を予防するために実行しようと思ったこととして、「夜更かしをせず、体を動かしたり、生活リズムに気を付けたりする。」「糸ようじを使ってしっかり歯みがきをする。」「歯ぐきから血が出てあきらめずにする。」など書いていました。歯にかかわる生活習慣について考えるよい機会となりました。



(2) 保健管理

1) 早寝・早起き・朝ごはんカードの取り組み

早寝・早起き・朝ごはんカードの取り組みを、年3回実施しています。

子どもと保護者とが相談し、寝る時刻、起きる時刻の目標を決めて、1週間カードに結果を記入します。



早寝・早起き・朝ごはん		年 組()					
①家の人と一緒に 起きる時刻、寝る時刻の目標を立てましょう。							
②起きた時刻、寝た時刻は、だいたいの時刻でかまいません。できたところは○、できなかったところは×をつけましょう。							
月		日()	日()	日()	日()	日()	日()
寝る(時 分) までに寝る	起きた時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
ずっけり目が覚めた	○△×						
朝ごはんを食べた	○ ×						
歯みがきをした		朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜
体のようす(元氣、かぜなど)							
寝る(時 分) までに寝る	起きた時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
すぐ眠れた	○△×						

このカードには、2つのねらいがあります。1つめは、長期休業日あけに、生活習慣を元に戻すということ、2つめは、「すっきり起きられた」「体の様子」「テレビ・ゲーム・パソコンをした時間」「歯みがきをした」などを記入することで、自分の体の様子と生活のつながりに気付くということです。「お家の人から一言」を記入していただき、家庭との連携を図っています。

2) 給食後の歯みがきについて

本校の水道は、白いタイル、丸いフォルムがとてもきれいなのですが、児童数に比べて水道栓が少なく、安全に並ぶ場所も確保できないために、給食後の歯みがきはせず、ブクブクうがいのみをしています。今年度から、給食後、子どもによる牛乳パックのリサイクルも始まったので、水道は、とても混雑しています。



(3) 組織活動

1) 生活指導部

生活指導部では、看護当番を活用し、組織的に休み時間の校庭、廊下の安全確保に努めています。また、「太子堂のよい子」という、生活や遊びの決まりを掲示し、大きなけがもなく過ごしています。



2階カエル 3階クマ 4階ニンゲン

6年前に新校舎ができ、広くて白い廊下がきれいなのです

が、廊下を走る子が多くて、心配でした。そこで、生活指導部で話し合い、廊下の真ん中に動物の足型シールを貼りました。2階はカエル、3階はクマ、4階はニンゲンとちょっとした進化の過程にしました。



また、「廊下の右側を静かに歩こう」作戦として、ちょっと怖い副校長先生の似顔絵を張ったついたてを廊下に立て、走った子どもには「STOP10」と言い、言われた子どもは立ち止まって10数えるという「STOP10運動」を実施しました。これにより、子ども同士が注意し合う場面が見られ、廊下を走る子が減りました。

2) 体育的行事委員会

運動の日常化を目指して、縦割りで朝の時間に「チャレンジタイム」を実施していましたが、感染症予防のためにできなくなりました。また、密を避けるために、休み時間の外遊びも2学年ずつになりました。そこで、体育的行事委員会で話し合い、子どもたちの運動不足解消のために、校舎内を歩き、各ポイントで運動遊びをする計画を作りました。太子堂のたい、体育のたい、運動したいのたいから「TAIさんぽ」と名付けました。



歩いてポーズ		
		
① おすもうさんになったつもりで、シールの上を歩きましょう。 途中まで来たら、今度は ② モデルになったつもりでシールの上を歩きましょう。 ③ 最後に決めポーズをとしましょう！		

3) 児童保健委員会

児童保健委員会は、年に1度集会を実施しています。昨年は、歯・口についての劇をしましたが、今年は映像集会になったので、子どもたちが調べたことを発表し、小森先生に質問に答えていただきました。



4) サポーターミーティング

学校医、教職員、保護者が集まり、年に1度サポーターミーティングとして、第1部で学校保健委員会、第2部でグループ懇談をしています。昨年は、学校歯科医の小森先生に「歯・口の健康づくりについて」講演をしていただきました。

今年は、紙面報告のみになりました。



4. 成果と課題

(1) 成果について

○う歯罹患者数の減少

2018年度	う歯罹患者数	131名 (33%)	5月健診
2019年度		114名 (27%)	5月健診
2020年度		89名 (23%)	9月健診

う歯罹患者数は、少しずつですが、減少しました。特に今年度は、3か月間休校になったこと、例年5月の歯科健診を9月に実施したにもかかわらず、昨年度より4%減少したことは、家庭での歯みがきなどの良い生活習慣が定着した子どもが多くなったと考えられます。

○学校歯科医、養護教諭、栄養士がTTとして、担任と一緒に授業に入り、健康教育をすすめていくことで、子どもは、正しい知識を知り、意識の向上が見られ、意欲的に取り組むことができました。

(2) 課題について

- 歯科健診後、CO（要観察歯）ありの子どもが歯科医を受診してくる一方で、う歯ありの子ども25名中、3名が未受診になっています。まだまだ、保護者の意識を高める必要があります。
- 令和2年11月の歯みがき調べでは、夜の歯みがきは、ほぼ100%できています。子どもたちは歯みがきをしなければいけないことを理解しています。しかし、朝の歯みがきは、9%（34人）程度の子どもができていないので、ねばり強く声をかける必要があります。
- 授業直後には、健康づくりに関する子どもたちの意識が高まります。しかし、その後の子どもたちの様子を見てみると、一部の子どもは継続が難しく、よい生活習慣を続けるためには、繰り返しの指導と保護者の協力が重要であり、連携の在り方を工夫していきたいと考えています。

研 究 発 表

平成30年・令和元年度
東京都学校歯科保健推進校（園）助成事業
調布市立若葉小学校
港区立青山中学校

平成30年・令和元年度 東京都学校歯科保健推進校（園）助成事業

むし歯予防と口腔機能向上のための取り組みについて

調布市立若葉小学校 校長 渡邊 桂子
前・養護教諭 宮古麻里絵
学校歯科医 矢野 章

1. はじめに

本校は調布市の東部に位置し、自然豊かな若葉の社に囲まれ、四季の移ろいを肌で感じられる地域である。

昭和36年に開校した、22学級、児童数747名の学校で、道徳教育を研究主題に据えて様々な教育活動を展開している。

平成30年・令和元年度の2年間、東京都学校歯科保健推進校として、また、平成27年から調布市給食後歯みがきモデル校の実践校として歯科保健を中心とした健康教育に取り組んできた。



2. 児童の実態

本校におけるむし歯罹患率は51%であり、6年生のDMFTは1.48である。年々減少傾向にあるが、依然としてむし歯罹患者がいる。

また、保健調査において、口呼吸、いびきをするという症状があり、その要因が耳鼻科疾患や肥満ではない児童が5%いる。姿勢が悪く、授業中に頬杖をつくなど、口腔機能への影響が懸念される児童が多数いる。

児童は、生活や学習への意欲が高く、家庭の意識も高いため、東京都学校歯科保健推進校としての活動を意欲的に取り組むことができた。

3. 歯科保健活動のテーマとねらい

① むし歯予防

ねらい：効果的な歯みがきの方法を習得

毎日の歯みがきを習慣化

フッ化物によるむし歯予防効果の啓発

② 口腔機能向上

ねらい：咀嚼ガムや、噛む回数をカウントできる機器を使用した体験学習による意識向上

口腔機能について調査、口輪筋測定器を使用した健康診断、受診勧告

よい姿勢への意識向上

4. 年間活動計画

時期	活動	対象	方法・内容
4～6月	歯科定期健康診断	全学年	学校歯科医による健康診断 口輪筋検査「りっぷるくん」
6月	歯みがきポスター啓発	全学年 希望者	市、学校で表彰 ほけんだよりで紹介、学校に掲示
	6年 歯科作文	6年	学校歯科医、養護教諭による講話、保健指導
	歯と口の衛生週間保健指導	全学年	養護教諭による全校朝会での保健指導
7月	職員健康診断	職員希望者	学校歯科医による健康診断、相談
8月	サマーチャレンジ 体験活動	全学年希望者 保護者 地域	地域学校協働本部と連携 (児童向け) 学校歯科医、養護教諭による、歯 科医の仕事体験 活動支援の民間企業による、むし歯予防指導 (保護者向け) 学校歯科医による講話、相談
	学校保健委員会	教職員 保護者 地域	学校歯科医：歯科健康診断を受けて 歯科課題について 和泉雄一先生：歯周病について 養護教諭：歯科健康診断結果 歯科保健活動報告
10月	3年生歯みがき指導	3年	学校歯科医、歯科衛生士、養護教諭による、染 め出し歯みがき指導
通年	3～6年 給食後の歯みがき指導	3年～6年	給食後の歯みがき
11月	歯みがきカレンダー (アンケート・啓発) フッ化物・姿勢について	全学年	配布、回収し評価 保健委員会児童による、啓発活動
	歯みがき・姿勢について講話	全学年	学校歯科医による、全校朝会での講話
1月	保健指導	全学年 1年 (学校公開日)	養護教諭による、保健指導 咀嚼力・姿勢について 「咀嚼チェックガム」
	給食 かみかみウィーク	全学年	栄養士による、よく噛むことのできる献立 「かみかみセンサー」
	臨時健康診断	全学年 該当者 (保健調査でいびき、口 呼吸あり、耳鼻科、肥 満でない児童のみ)	学校歯科医による、健康診断 受診お知らせ 養護教諭による、保健指導

5. 歯科保健活動の実践

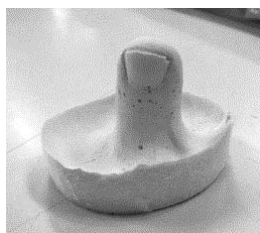
(1) むし歯予防

① 地域学校協働本部と連携したサマーチャレンジ体験活動

夏休みに地域学校協働本部と連携し、歯科保健体験活動を行った。

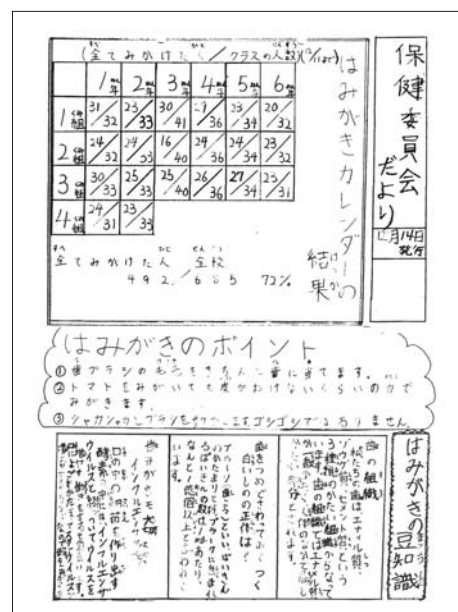
(児童向け)「歯医者さんの仕事体験と、むし歯予防」をテーマに、活動を支援いただく民間企業の協力のもと、電動歯ブラシを使用した歯みがき指導や、指型取り、卵を使用したフッ化物

(保護者向け) 人生100年時代を考えた予防歯科をテーマに、学校歯科医が講話を行った。



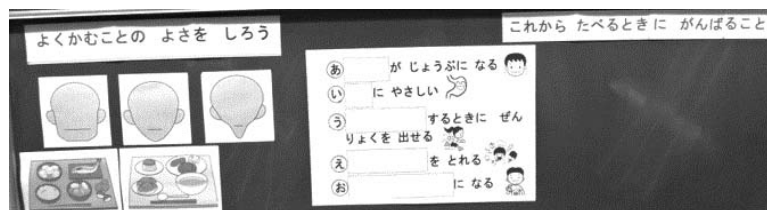
毎日の歯みがきを習慣化できるよう、11月に保健委員会の児童が各学級で歯みがきカレンダーの配布と歯みがきの効果について説明をした。提出されたカレンダーは、頑張りシールを貼るなど全員の取り組みを評価し、意欲向上に努めた。

大人が指導するだけでなく、児童一人一人が自分事ととらえて生活を振り返り、歯みがき習慣とむし菌予防への意識付けができるようにした。



① 咀嚼力と姿勢についての保健指導

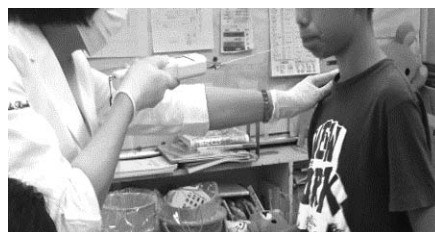
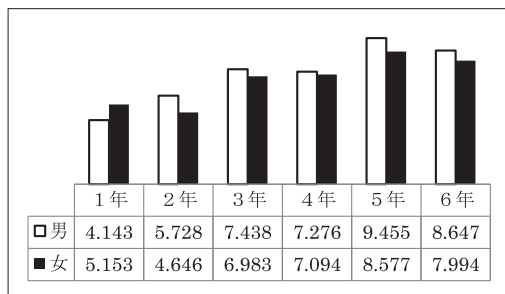
また、栄養士と連携し、よく噛むことのできる献立を設定した「かみかみ給食ウィーク」と時期を合わせることで、より生活に根ざした指導になるように努めた。



1 回目→10回噛む 2 回目→30回噛む 3 回目→姿勢よく、口を閉じて30回噛む
 同じ回数でも、口を閉じて姿勢をよくした時の方がガムの色が濃く、よく噛めていることが分かった。

② 歯科定期健康診断

定期健康診断では、口輪筋測定器「りっぶるくん」を使用した健康診断を行った。
値が低い児童には、口呼吸や姿勢の悪さ、歯列や舌小帯異常の傾向が見られた。



③ 歯科臨時健康診断

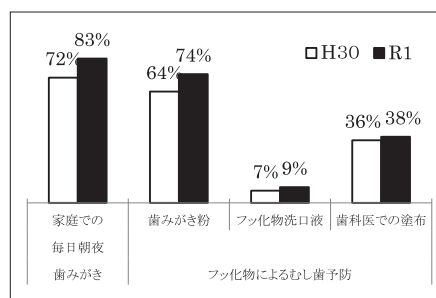
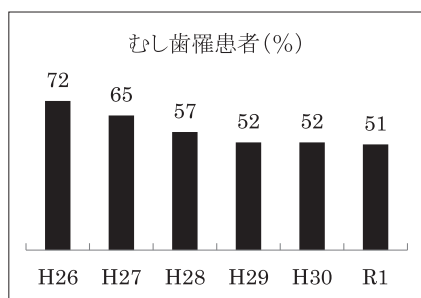
臨時健康診断では、口腔機能低下症や睡眠時無呼吸症候群の早期発見、早期治療、啓発を目的とした健康診断を行った。対象者は保健調査で、いびきや口呼吸をするという症状があるが、その要因が耳鼻科疾患や肥満ではない児童とし、全校の5%の37名とした。そのうち26名に、舌小帯異常や口輪筋の弱さ、歯列異常などが見られたため、受診勧告を行った。

6. 成果と課題

① むし歯予防

平成27年度から給食後の歯みがき指導を開始し、むし歯罹患者や6年生のDMFTは年々減少しており、むし歯予防につながっている。

平成30年・令和元年度には、歯みがきカレンダーを配布し、家庭での歯みがき習慣とフッ化物によるむし歯予防のアンケートを行った。家庭で毎日朝と夜の両方に歯みがきができた児童は72%→83%、フッ化物によるむし歯予防の取り組みに関しても増加傾向にあり、意識向上につながった。



② 口腔機能向上

口腔機能に関する調査や健康診断により、口腔機能低下症や睡眠時無呼吸症候群の早期発見、早期治療、啓発につなげることができた。また、姿勢アンケートを行った結果、よい姿勢を心がけていると答えた児童は74%であった。

課題として、むし歯罹患者は年々減少しているものの、東京都の平均罹患者よりは多い。また、歯みがき習慣や姿勢に関して、個人や家庭での意識の差が見られた。家庭、学校、地域が、むし歯予防と口腔機能向上への共通理解のもとで継続して働きかけていく必要がある。

平成30年度・令和元年度 東京都学校歯科保健推進校（園）助成事業

中学校における歯科からの食育支援

～咀嚼や味わう（味覚を感じる）ことを通して～

港区立青山中学校 養護教諭 下川亜紀子
 栄養士 土師 利果
 学校歯科医 清水 浩一

1. はじめに

本校がある青山地区は港区の北西よりに位置し、おしゃれな商業施設やオフィスビルが立ち並ぶ地域です。その中でも本校のある場所は、正門前に赤坂御所、裏側には神宮外苑が広がり、東京オリンピックのメイン会場となる国立競技場も徒歩圏内にあり、都心部ではありますが緑豊かな場所と隣接しております。



2. 本校の概要

本校は、全校生徒155名、7学級の小規模校です。学校保健の目標は「学校生活を健康で安全に過ごすこと」です。生徒健康委員会を中心に健康・安全の保持増進につながる活動を日々行っています。

3. 特色ある歯科保健活動の取り組み

1) 年に2回の歯科健康診断

本校では、春の健康診断でフォローが必要な生徒をピックアップして秋にも実施します。学校歯科医が個人個人に話を聞きながら再健康診断をした後に、3名の歯科衛生士が、生徒が持参した歯ブラシ（いつも使用しているもの）を使用して1人1～2分個別のブラッシング指導を行っています。



2) 年に2回の歯みがき週間

6月の「歯の衛生週間」では、「歯に関するクイズ」や「歯の標語コンクール」を実施しました。11月の「いいはの日」に合わせて健康委員会の生徒が、学校歯科医から学んだブラッシング方法をクラスで指導したのちに全員でブラッシングを行いました。



3) 1年生歯科講話

本校では数年前より1年生を対象に、港区教育委員会から港区学校歯科医会への委託事業の一環として「食事の時にしっかり噛むことの意義を知り、それを実施することにより児童・生徒が健康について考える意識の確立の一助とし、歯科保健を通して児童・生徒の自立した健康管理の向上を図る。」を目的に「噛むことの大切さ」という歯科講話が行なわれております。また、実際に咀嚼力判定ガムを噛んで正しい噛み方や咀嚼回数と唾液の量の関係などを学びました。



第2次食育推進基本計画では、よく噛んで味わって食べるなど食べ方に関心のある国民の割合の増加(70.2%→80%)、第3次食育推進基本計画では、ゆっくり噛んで食べる国民を増やす(49.2%→55%)に変更になりました。食べ方に関心を持ってもらうことから、行動変容を目指した指標目標に変更されております。本校では、以前より「噛むことの大切さ」という歯科講話を1年生対象に毎年行っており、「よく噛んで食べること」に関心を持ってもらうという取り組みを行ってきました。昨年度より、学校歯科保健推進校となった機会に「ゆっくりよく噛んで味わって食べる」という行動変容を目指して取り組みを行ってまいりました。

4) 咀嚼回数の測定(カミカミセンサー使用)

昨年度、今年度に1年生全員を対象にカミカミセンサーを使用して、全員が給食時間に咀嚼回数の測定を行いました。目的は咀嚼回数を測定し噛むことを意識することです。事前アンケートより食事をするときに「よく噛む」ことを意識していますか?という項目では、歯科講話の前から、78.6%の生徒がよく噛むことを意識していると答えていました。

かみかみ献立

平均咀嚼回数 698回

やわらか献立

平均咀嚼回数 545回



5) 2年生味覚の教室

青山中学校の給食では、うどんには昆布とかつお節、みそ汁にはかつお厚削り節、煮物にはかつお節としいたけ、など素材の旨味を生かした出汁が使われています。生徒の事前アンケートでは、給食

で料理によって出汁の素材を変えるなど工夫をしていることや、出汁について考えたり調べたりする生徒はほとんどいませんでした。味覚の教室では、前半に味覚についての基礎知識を学校歯科医から説明した後に、後半は出汁の飲み比べを行いました。日本の代表的な出汁で青山中学校の給食でよく使われている出汁の飲み比べを行いました。出汁についての知識はあまりない生徒たちでしたが、飲み比べの正答率は80～90%位となりました。最後に学校歯科医から、「『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得して、健全な食生活を実践できるようになってほしいです。」というメッセージをいただきました。



学校歯科医による講話



しいたけ出汁



- (A) 昆布+かつお節（うどん）
 (B) かつお厚削り節出汁（おみそ汁）
 (C) かつお節+しいたけ（煮物）

4. 給食試食会の取り組み

青山中学校では、学校保健委員会と給食試食会を兼ねて実施しています。学校保健委員会では現在の歯科の取り組みについて説明し、給食試食会では青山中学校の給食はとてこだわって作っていることを実際の給食を食べながら説明しました。例えば今年度のメニューの夏野菜入りキーマカレーは、パプリカとズッキーニを使用し、色味と食感がよくなるように素揚げをしています。また、良質なたんぱく質が摂取できるように肉だけでなくレンズ豆も使用しています。



5. 取り組みの成果と課題

平成30年度と令和元年度は1年生に対し、食べ物の咀嚼に関する講話とカミカミセンサーを使った咀嚼回数測定を行い、歯と口腔機能の健康に関する興味関心を高めて、学校や家庭での実践につながりました。しかし、給食の準備、食べる、後片付けまで行うには、給食時間が短いのが現状です。実施後の生活習慣として継続していくことが課題です。

2年生は、食べ物の味覚に関する講話や出汁の味比べを行うことで、食べ物を味わうこと（味覚）の知識理解を深め、食べることの喜びや感謝の気持ちをもつことができました。

「ゆっくりよく噛んで味わって食べる」という行動変容を目指して取り組みを行ってまいりましたが、取り組みを行う事前と事後のアンケート結果からは、理解はしていても、行動変容につながるところまで行っているとは言えないと思いますので、この取り組みを今後も継続して行っていきたいと思います。

今年度の春の健康診断結果から歯科疾患の状況は、う歯罹患者数（乳・永久歯）は全体で3名でした。しかし、要観察歯保有者（CO）は全体の38%、歯周疾患要観察者（GO）は全体の28%、歯周疾患あり（G）は全体の25.8%で、例年多い状況です。咀嚼に関する啓発と同時にブラッシングの呼びかけ・実施にも力を入れていかなければなりません。

令和2年度 表彰

東京都学校歯科保健功労者

東京都学校歯科医30年勤続会員

その他受章者・受賞者

令和2年度 東京都学校歯科保健功労者表彰受賞者

(順不同・敬称略)

小 倉 仁 美	板橋区立前野小学校養護教諭
高 木 梓	あきる野市立前田小学校養護教諭
柳 生 彩 子	東京都立府中工業高等学校養護教諭

令和2年度 東京都学校歯科医30年勤続会員表彰受賞者

12名（順不同・敬称略）

氏 名	地 区	氏 名	地 区
松 野 修 次	渋谷	小 林 正 幸	蒲 田
東 川 輝 子	品 川	山 口 英 也	板 橋
佐 藤 仁 彦	品 川	山 田 保	西 多 摩
丸 山 進一郎	品 川	足 利 正 光	八 王 子
広 田 政 司	荏 原	松 岡 司	八 王 子
梅 本 祐 司	大 森	本 田 健	調 布

令和2年度 受章者・受賞者

(順不同・敬称略)

◎ 叙 勲

難波 昭一 (向島) 瑞宝双光章 (春)
 高橋 恭一 (西多摩) 瑞宝双光章
 吉岡 重保 (西東京) 旭日双光章 (秋)

◎ 文部科学大臣表彰

財部 洋 (江東) 高橋 文夫 (葛飾)
 倉治 ななえ (大森)

◎ 厚生労働大臣表彰

岡田 信夫 (足立) 大滝 正行 (町田)

◎ 東京都功労者表彰 (都知事表彰)

小笠原 浩一 (葛飾) 古澤 博行 (荏原)
 井上 恵司 (北) 澤田 章司 (西多摩)
 山本 秀樹 (立川)

◎ 東京都教育委員会表彰

渡邊 克雄 (京橋) 山田 敏弘 (文京)
 佐藤 文明 (浅草) 松野 敬宣 (足立)
 白根 茂光 (江東) 會田 卓久 (葛飾)
 家田 隆弘 (品川) 中村 浩之 (大森)
 星野 哲 (蒲田) 吉田 慶造 (世田谷)
 渡邊 幸男 (世田谷) 百瀬 保 (北)
 三島 洋 (板橋) 土屋 昭夫 (板橋)
 小杉 京子 (練馬) 鏡 一郎 (西多摩)
 久保 雅幸 (多摩) 金井 克樹 (立川)
 井上 雅可 (東村山) 船田 幹郎 (調布)
 木所 義博 (小金井)

令和元年・2年度 学校（園）・団体の活動／研究発表

1. 荒川区立汐入こども園

令和元年度 全日本学校歯科保健優良校表彰
優秀賞（文部科学大臣賞）
「健康な心と体（口腔）について自ら考え発信する子に」

2. 東京都立府中工業高等学校

令和元年度 全日本学校歯科保健優良校表彰
「東京都立府中工業高等学校の学校保健と歯科教育」

3. 清瀬市立清瀬第七小学校

令和元・2年度 全日本学校歯科保健優良校表彰
「東京都清瀬市立清瀬第七小学校の歯科活動」

4. 社会福祉法人渋谷区社会福祉事業団

認定こども園本町そよかぜこども園
令和2年度 全日本学校歯科保健優良校表彰
「乳幼児期の歯みがき指導」

5. 目黒区立緑ヶ丘小学校

令和2年度 全日本学校歯科保健優良校表彰
「歯と口の健康について、児童一人一人が自ら考え、判断し、よりよく行動できる実践力の基礎を、小学校6年間を通して養う歯科衛生指導・歯科衛生管理について」

6. 東京医科歯科大学歯科東京同窓会学校歯科保健部

「東京都内の地区学校歯科医会の活動についてのアンケート調査」

7. 公益社団法人 東京都学校歯科医会

「GO（ジーオー）を科学する」

健康な心と体（口腔）について自ら考え発信する子に

荒川区立汐入こども園

園長 大山 祐子

1. はじめに

本園は、令和元年度全日本学校歯科保健優良校として文部科学大臣賞をいただいた。これは、10年以上に渡って園歯科医である三浦みつ子先生が園児への歯科健康診断、歯みがき指導、講話等を各学年に継続して行っていることや保育者が園での恵まれた環境の中で、食育活動を推進し子供たちがいきいきと生活できるように日々努力してきたことによる。保護者、地域の方々向けへのお便りで啓発し、それに応えて協力する保護者の力によって得た賞であると考えます。

2. 今年度の研究

昨年度いただいた賞をきっかけに職員間では、さらに健康のことについて深めて研究しようと士気が高まった。また、今年度は、区からも教育研究指定園と認定された。幼保連携型認定こども園教育・保育要領では健康な心と体が挙げられ、「充実感をもって自分のやりたいことに向かって心と体を十分に働かせ、見通しをもって行動し、自ら健康で安全な生活をつくり出すようになる。」とある。さらに園でとったアンケートからは、「健康な心と体」については、保護者の意識が低いこともあった。そこで、主題を「いきいきとした子供を育てる」、副主題を「健康な心と体を視点にして」として研究を行ってきた。

3. 研究の方法

○研究保育

- ・実際の保育場面を見合い、講師にご指導いただき指導力向上を図る。
- ・保育者同士で保育を見合い、協議し学びを深める。

○事例検討

- ・日常保育の中で「健康な心と体」に関わる“いきいきとした子供”像につながるものを記録し、援助の方法について協議する。

○全体講演会

- ・大学教授、園歯科医を招いて講演を聞く機会を設定し、保育の土台となる知識を深める。

○保護者啓発

- ・看護師、栄養士と連携し便りや掲示、ホームページ等で保護者への発信を行う。
- ・生活表や歯みがきカレンダー等家庭で取り組める物を発信し、保護者と共に行う。
- ・園歯科医と連携し、子供たちへの歯科指導以外に保護者への講演の場を設ける。

4. 研究内容

①【歯科講話・指導の一例】

乳児クラス	・保護者向けの講話（離乳食指導、おやつの選び方、歯ブラシの選び方、歯みがきのポイント） ・定期健診時に、歯ブラシとみがき残しのチェック、仕上げみがきについて
幼児クラス 共通	・歯みがき指導（歯ブラシの持ち方、ブラッシング指導、歯みがき習慣を作る等） ・むし歯について（むし歯を作らない、増やさないと同時に口から始まる体の健康を考える）
3歳児	・歯の形や役割、仕組みについてのお話 ・噛む大切さについてのお話
4歳児	・唾液の役割についてのお話（むし歯予防・消化の促進） ・味覚についてのお話
5歳児	・味覚についてのお話 ・食事指導（足を地面につける、口を閉じて噛む、適切な量を口に運び嚥下すること等） ・唾液を出す口の体操や口の周りの筋肉を鍛える遊びの紹介（「あいうべ体操」、吹き矢） ・フッ化物洗口と第1大臼歯について

②自分から進んで歯みがきする子に

1歳児クラスでは、絵本「はみがきシュシュシュ」を読み聞かせた後に動物の絵と歯ブラシをセットにした物を用意した。子供たちは、「ジブンデ」という気持ちを持ち、自ら歯ブラシを持ってみがき始めた。友達と一緒に動物の歯をみがくことを楽しんでいた。その後も家庭で嫌がることはほとんどなくなり仕上げみがきをしてもらっていると報告を受けた。

2歳児は保育者が作った立体のカバの歯を上手にみがくことができた。



③自ら考えて発信する子に

幼児組の5歳児では、健康な体になるためには、食べることの大切さや栄養について知り、食材を赤（主菜）黄（主食）緑（副菜）に分けてバランスよく食べることも意識してきた。当番制で献立表のメニューを3色に分けることも毎日行い、掲示して知らせてきた。「元気ランドでみんなを元気にしよう」と子供たちが調べたことを下の学年の子供たちに知らせた。むし歯のできる理由とみがき残しのないよういきいきと伝えた。



5. 終わりに

上記に挙げたのは、ほんの一例である。園全体で取り組んだことで子供たちは、健康な心と体（口腔）について進んで考え発信する子へと育ってきている。さらに今後も教職員、保護者、地域が一丸となって取り組んでいきたい。

東京都立府中工業高等学校の学校保健と歯科教育

東京都立府中工業高等学校

養護教諭 柳生 彩子

学校歯科医 酒井 克典

1. 府中工業高校について

① 学校概要

○校長 古川 直浩

○生徒数510名（男子495名・女子15名）

○学級数15学級

② 本校の学校目標

○勤労と責任を重んずる心身ともに健康な人間を育成する。

○互いの人格と個性を尊重する豊かな人間性と規範意識をもった人間を育成する。

○ものづくりをととして、工業の技術・技能を身につけ、広く社会に貢献できる人間を育成する。

2. 本年度の保健目標

生徒自らが自身の心と身体を守り育てることのできる力を身につける

3. パワーアップ・ハイスクールと歯科教育

本校では、2018年度2019年度、総合的な子供の基礎体力向上方策のパワーアップ・ハイスクールとして位置づけられており、その一環として、体力向上WS、夢未来プロジェクト講演会、がん教育講演会などとともに、歯科講話、歯科指導、保護者会での歯科教育アピールなどを行い、歯科教育を推進した。



がん教育講和

学校保健委員会

歯科講和

4. 本校の歯科教育

① 歯科講話

学校歯科医である酒井克典医師に全校生徒を対象に歯科講話していただいている。

本校では、平成29年に東京都学校歯科医会が行った「歯と口の健康に関するアンケート」に参加した。こちらの結果を報告していただくとともに、近年の健康診断の結果をもとに、府工生の歯の健康の現状と一生歯を守り続けていくために何が必要かについてお話しいただいた。

② 保健委員に対する歯科指導（歯肉炎対象者への歯科保健指導時のサポーター）

健康診断で歯科指導対象になった生徒に歯科指導を行う前に、学校歯科医、歯科衛生士、養護教諭による歯科指導（サポート方法の実習を含む）を行った。

③ 歯肉炎（受診対象者）に対する歯科指導

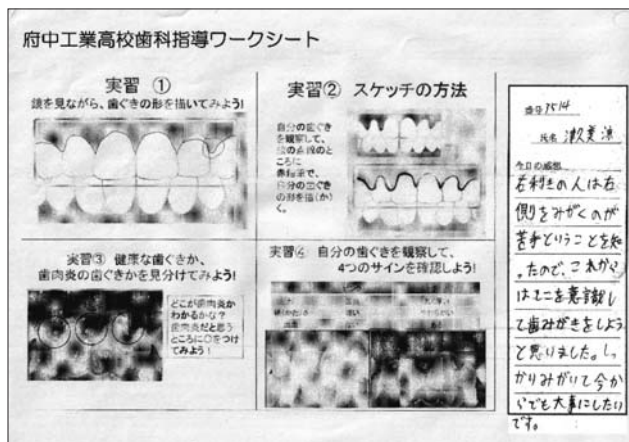
歯肉炎の生徒を対象に、事前学習をした保健委員にサポートをお願いして、歯科指導を行った。まず、高校生向け歯に関するDVDを視聴した後、学校歯科医による「歯周炎に関する講話」を実施し、歯科衛生士の指導の下、前歯の赤染実習とブラッシング指導を行った。

高校で、授業時間の確保が難しいため、放課後の時間を使い、約60分間で実施した。

【保健指導の感想】

☆最近、歯に関して気になってきていたので、とてもいい機会でした。ちゃんと「日々のルーチン」として歯みがきを取り入れたいと思いました。

☆右利きの人は右側をみがくのが苦手という事を知ったので、これからはそこを意識して歯みがきしようと思いました。しっかりみがいて、今からでも大事にしたいです。



東京都清瀬市立清瀬第七小学校の歯科活動

清瀬市立清瀬第七小学校

学校歯科医 倉田 琢哉

養護教諭 須山 望

1. 清瀬第七小学校の紹介

① 学校概要 ○校長 鈴木 竜二 ○児童数300名

○学級数 10学級＋特別支援学級5学級（知的固定学級4・情緒固定学級1）

通常学級と特別支援学級との交流が活発で、行事だけでなく、授業や学級活動、休み時間の自由遊び等でも児童がそれぞれの特性に合わせて行き来している。

② 本校の教育目標

- ・健康で強い子
- ・思いやりのある子
- ・よく考える子

重点とする資質能力を「健康についての知識を定着させ、自ら課題を見付け、解決する力」と設定し、健康教育の充実を図っている。

2. 本校の歯科保健活動

① 系統を意識した歯科指導

本校では、全学年での歯科指導をロングタイムで行っている。それぞれの学年の学習内容が重ならないように、また前年に学習した内容を確認しながら新しい内容の学習に展開していけるよう計画し、実践している。また、一度きりの指導で終わらないよう毎年繰り返し指導することで歯みがきの習慣の定着を図っている。時程に歯みがきタイムを入れて、全校で歯みがきに取り組んでいる。



指導に当たっては学校歯科医、清瀬市健康推進課の歯科医衛生士等、専門の外部講師を活用すること、より専門的な指導に繋げている。



学校歯科医と

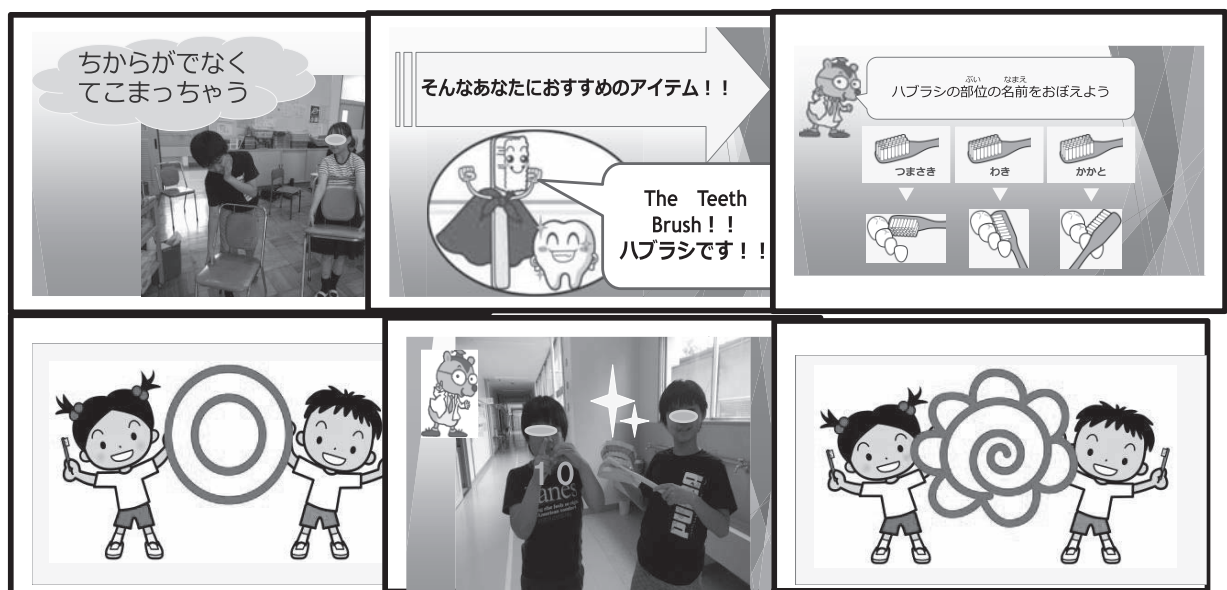


歯科衛生士と

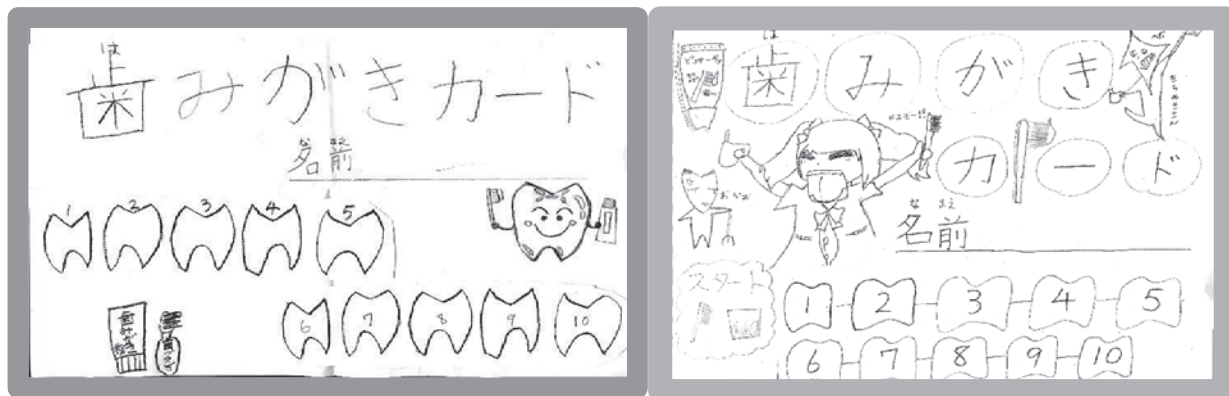
3. 児童保健委員会によるおもしろ歯科活動

① 児童からのアイデアを活かした集会発表

毎年、本校では6月に全校児童を対象に歯科の集会発表を行っている。平成31年度は、アメリカの通販サイトのような「おすすめ歯みがき」をテーマにCM風のスライド発表を行った。



また、児童から「歯みがきチャレンジカードを作って、歯みがきを頑張っている人に表彰状をあげたい。」といった意見が出たので、昼休みの歯みがきを10回連続行っているかチャレンジカードを使ってチェックし、できた人から歯みがきマスター認定証を配ることを9月に行った。



平成31年度は、冬季に「あいうべ体操」の普及にも取り組んでおり、ミニティーチャー役の児童は、あいうべ体操の効果や、やり方を伝えるためにまずは自分達が理解しなければと保健室によく来室し練習していた。また、「はみがきキャラクターコンテスト」にも取り組み、全校児童が歯みがきへ関心を持ち続けるように年間を通して活動を行っている。

児童から様々なアイデアを引き出しながら、主体的な保健活動ができるよう、これからも児童と共に魅力的な歯みがき啓発活動に取り組んでいく。

2019キャラクター
「はみがき戦士
ミガーキ」



乳幼児期の歯みがき指導

社会福祉法人渋谷区社会福祉事業団
認定こども園本町そよかぜこども園
園長 藤崎亜沙佳
看護師 中村 賢子
園歯科医 太田 禎典

1. はじめに

本園がある本町は渋谷区の中でも下町の雰囲気が残っていて、近隣に商店街も複数あり、町会活動も盛んな地域である。少し歩けば都庁のある新宿のビル街、南に向かえば代々木公園や明治神宮と自然豊かな公園が子供の徒歩圏内に点在している。

2. 本園の概要

2016年4月、社会福祉法人渋谷区社会福祉事業団が渋谷区立本町第二保育園を引き継ぎ、保育所型認定こども園本町そよかぜこども園として開園した。公立保育園の安心や伝統の良さを活かしながらも、新たな手法を取り入れる私立ならではの柔軟性も合わせ持ち、質の高い保育・教育に取り組んでいる。

本町第二保育園にはなかった0歳児クラスが新たに加わり、定員が122名の大きな園となった。事業団は、本園のほか認定こども園3園、認可保育園2園を運営しているが、保育指針や区が策定した就学前教育プログラム等に基づき、6園共通の目標を掲げるなどして良質な保育・教育の提供を一体的に行っている。

設立してまだ5年目の園であるが、地域や町会との交流が深く、地域の方を園行事に招いたり、また、園児らが地域イベントに参加したり、高齢者の方々とも交流を行ったりして、地域に根ざした運営を行っている。

3. 歯科保健活動のねらい

渋谷区では2011年から保育園・こども園に歯科園医を配置し、年2回の歯科健康診断のみならず、園における保健計画の助言や歯の怪我など緊急時の対応、アドバイス、う歯その他の予防処置及び口腔保健指導、教室などを実施している。

保護者や園児にとっても、身近で安心できる存在であり、8020運動促進のためにも、かかりつけ歯科医を持つことで健康な歯と口腔の維持を保つことが期待される。

園としては以下のねらいを持ち、取り組んでいる。

①乳幼児期の健康な乳歯を保持する

健康な乳歯を保持し、永久歯の萌出を迎えられるようにする

②咀嚼力を高める

よく噛んで食べる事を乳児期から促し、消化吸収をよくしたり、顎の発達を促したり、満腹感が得られるようにする

③園児の歯への関心を高める

健康への関心を高め、自分の健康を守る意識をもてるようにしていく

4. 年間活動計画

時期	活動	対象	方法・内容
4月	早寝・早起き・朝ごはんのすすめ	3, 4, 5歳児	【看護師による健康教育】 絵本を使い、早寝・早起き・朝ごはんの大切さを知らせる中で、歯みがきの大切さも知らせる
5月	うがいの区別について	3, 4, 5歳児	【看護師による健康教育】 ぶくぶくうがいと、がらがらうがいの違い、効果を知らせる
6月	歯みがきの必要性	3, 4, 5歳児	【看護師による健康教育】 絵本を見せながら、歯みがきの大切さを知らせる
	春の歯科健康診断	全園児	園歯科医による歯科健康診断
7月	歯みがき指導	3, 4, 5歳児	【園歯科医・衛生士による歯みがき指導】 紙芝居を使用し、歯みがきの大切さを知らせる。また、歯ブラシの持ち方、ブラッシングの方法を知らせる
	4歳児クラス 歯みがき開始	4歳児	歯みがき指導後より昼食後の歯みがきを開始する
8月	早寝・早起き・体づくり	3, 4, 5歳児	【看護師による健康教育】 健康な体づくりのために、丈夫な歯をつくることの大切さも知らせる
11月	秋の歯科健康診断	全園児	園歯科医による歯科健康診断
	2歳児 ぶくぶくうがい開始	2歳児	【担任による健康教育】 ぶくぶくうがいの方法と効果を知らせる。また、一人ひとり出来ているかの確認をしていく
2月～3月	歯みがき確認	4, 5歳児	【担任による健康教育】 きちんと歯みがきが出来ているか、一人ひとり再確認を行う

5. 歯科保健活動の実践

(1) 歯の役割と大切さ

①看護師による定期的な健康教育

こども園では、看護師が保健活動の年間計画を作成し、年齢・発達に合わせ健康について分かりやすく園児に指導している。「健康な体づくり」を大きなねらいの柱にしているが、その中で定期的に歯の大切さも知らせている。対象は主に3歳～5歳児なので、理解できるように視覚からとらえやすい教育材料を用意し、時に手作りの材料も使用される。子ども達が集中できる時間に限りがあるので、いかに分かりやすく端的に伝えていくかが重要となってくる。



ひかりのくに
絵：さこもみ
文：たかてらかよ

ポプラ社
作者：小椋佳代子



②園歯科医・歯科衛生士による健康診断と歯みがき指導

- ・年2回（春・秋）に園歯科医による歯科健康診断を全園児に行なう。

むし歯の有無の他、歯列、不正咬合などの確認も行い、確認された場合は保護者へお知らせし、家庭内での配慮方法等丁寧に園歯科医により説明をうける。

- ・年1回、園歯科医と歯科衛生士が歯みがき指導を行なう。

園歯科医と連携をとりながら、園児に伝えてほしいテーマについて打合せし、年齢にあった方法で指導を行なってもらう。実際に歯ブラシや手鏡を用いて、専門的にみがき方を指導してもらうことで園児に意識が芽生え、その後のみがき方にも変化が見られた。また、その様子を家庭に写真等で伝えていくことで、保護者と歯について話す機会となり、保護者の意識の変化も見られた。



園歯科医と歯科衛生士
による歯みがき指導



③担任による健康教育

各クラス、担任より健康教育が計画的に行なわれる。

0歳児クラスは保護者に授乳期から離乳食へ進める際の口の動かし方などを担任及び看護師より伝えている。

1歳児クラスは、園では歯みがきを行なわないので、食後に水やお茶を飲みむし歯予防に努める。

2歳児クラスは、子ども達の成長をみてぶくぶくうがいを行う時期を決めている。自分のコップを初めて使用するのでコップの扱い方、ぶくぶくうがいの方法を丁寧に知らせている。

3歳児クラスは、がらがらうがいと、ぶくぶくうがいの違い、歯の大切さを理解できるようにしっかりと伝え、自分で意識をもって取り組めるように指導している。

4歳児クラスは、園歯科医による歯みがき指導後より、昼食後に歯みがきを開始している。危険防止のために、椅子に座ってみがくようにしている。

5歳児クラスは、歯の大切さを理解してみがけているか定期的に確認していく。また、家庭でもしっかりみがけるように保護者とも連携をとっている。



3歳児クラス
食後のうがい



5歳児クラス
椅子に座っての歯みがき



6. 成果

【歯みがきへの意識】

幼児クラスは日々の健康教育の成果で歯みがきの習慣が付き、自らみがこうとする姿がどの子供にも見られる。また、歯科健康診断や歯科指導を行なうことで保護者の意識にも変化が見られ、歯みがきや歯の相談も増え関心の高まりを感じる。

むし歯のある園児も在籍数の5%と少ない人数である。

7. 課題

【コロナ禍での歯みがき指導】

園で歯みがきをする際、園児同士の距離が近いので飛沫が飛びリスクが高いと言われている。そのため、歯みがきを中止する園もあるようだが、自園では距離をとりながら飛沫に気をつけて行なっている。少しでもリスクを減らすために各家庭での歯みがきを重点的に行なってもらう方が良いのかが検討課題である。園歯科医に今後相談しながら考えていきたい。

歯と口の健康について、児童一人一人が自ら考え、判断し、 よりよく行動できる実践力の基礎を、小学校6年間を通して 養う歯科衛生指導・歯科衛生管理について

目黒区立緑ヶ丘小学校

校 長 若林 研司

養護教諭 長 友子

学校歯科医 清田 俊一

（目黒区立緑ヶ丘小学校について）

本校は、自由が丘の街が学区域のおよそ半分をしめ、住宅街と商店街が隣接する地域にある、児童数約230人の小学校である。歯科衛生に関する家庭の意識は高く、入学時にはう歯・治療歯が1本も無い児童も多い（昨年は約70%）。しかし、2～3年生になると次第に、児童本人まかせになり、歯垢や歯肉の状態が悪くなりがちである。また、砂糖の摂取量についても家庭差が大きく、児童によっては早期に適切な摂取量を自覚させる必要性を感じている。また、食生活の変化から、顎の発達との関係で、歯列不正の児童が増加しているのが課題である。

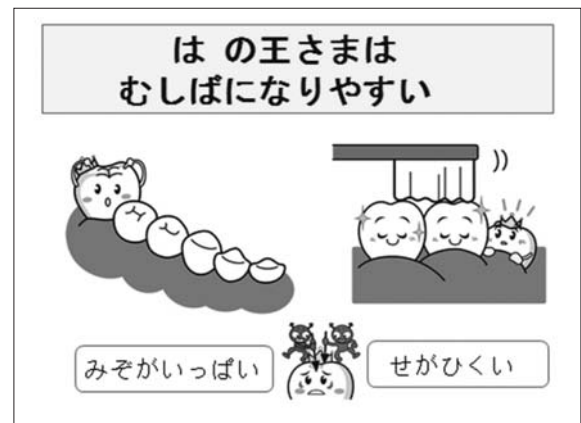
（本校の歯科衛生指導）

大きく分けて、低学年では6歳臼歯の大切さ・砂糖の適切な摂取量について、中学年では生活習慣と歯科衛生・噛むことの大切さ、高学年では歯肉の健康・歯のけがへの対処・健康な生活の中での歯科衛生について計画的に指導している。指導の機会は、9月と1月の発育測定時にパワーポイントや区から配布される冊子・各学校歯科医会・歯科医会作成のパンフレットやビデオ等を使用し、短時間で効果的な指導を実施している。また、手作りの教材も使用し、視覚的にわかりやすい指導を心がけている。健康度チェックの結果をグラフ化し、保健だよりに傾向についての解説とともに掲載、それと一緒に結果を返却することで家庭の関心を高めるようにしている。

1年・・・おとなのはがはえてきたよ



2年・・・はの王さまをきちんとみがこう



3年・・・歯みがきをしよう



4年・・・よくかんで食べるということがいっぱい

ひみこのはがいーぜ

【ひ】 ひ落子防

【み】 味覚をよくする

【こ】 言葉の発音がはっきり

【の】 のうがよく動く

【は】 歯の病気予防

【か】 がんの予防

【い】 胃腸の働きをよくする

【ぜ】 全身の体力アップ
(全力投球)

学校食事研究会
日本咀嚼学会

5年・・・歯肉の病気と歯のけが

歯肉のチェック

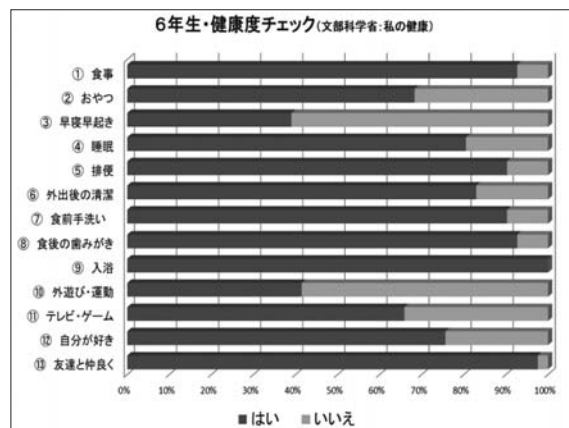
ピンク色
きれいな
三角形

- ・うすいピンク色
- ・引きしまってかたい
- ・歯と歯の間にしっかりと入りこんで三角形に見える
- ・出血しない

赤っぽいむらさき色
はれてプヨプヨしている

- ・赤っぽいむらさき色
- ・はれてプヨプヨしている
- ・丸く厚みを持ってふくらんでいる
- ・歯みがき程度の軽いしげきで出血する

6年・・・健康度チェック（文部科学省発行）



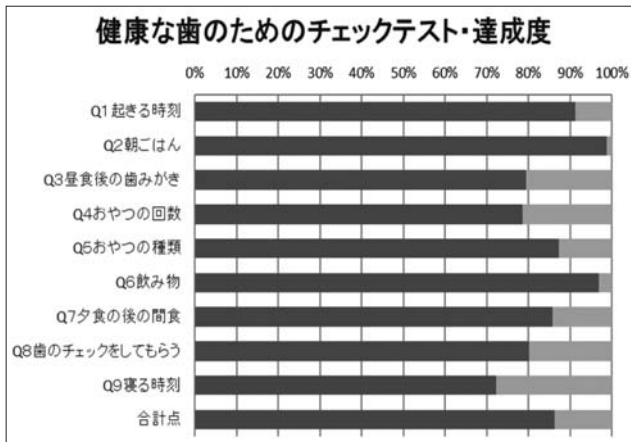
5年生・・・デンタルフロスの体験型学習

RD 検査を区内全小学校で実施している。

本校ではその際に、歯周病予防の目的で、学校歯科医を中心に、デンタルフロスの体験型学習を実施している。その様子を保健だよりで家庭に知らせている。



3年生・歯と口の健康度チェック（東京都歯科医師会発行）



（本校の歯科保健管理）



定期健康診断の他、秋にも健康診断を実施している。

仰向けの状態で、口の中全体を詳しく診察できるようにしている。

健康診断時には歯ブラシを持参させ、汚れが目立つ箇所のブラッシングをその場で指導している。当日または翌日に迅速に結果の通知をし、受診を促している。件数はわずかだが、デンタルネグレクト傾向が見られる場合は学校歯科医の助言を受け、すみやかに対応している。給食後に全校で歯みがきを実施している（現在はコロナウイルス感染予防のため休止中）。

（昨年度の学校保健委員会）

平成30年度全日本学校歯科保健優良校表彰「奨励賞」受賞記念講演を行った。演題は、

「生きる力をはぐくむ こどもの歯と口の健康づくり」

講師：目黒区学校歯科校医会会長 益山純太 歯科医師

6年児童も参加し、歯科衛生の知識を共有することができた。



（児童保健給食委員会活動）

歯と口の健康啓発標語を毎年作成し、手洗い場に掲示している。活動は定着しており、委員会に意欲的に参加する児童も増えてきた。

コンクールにも応募し、目黒区最優秀賞を受賞した。

「丈夫な歯 食べるよろこび かみしめて」



（給食と歯と口の健康の連携・かみかみ献立）



毎年いい歯の日の前後に噛み応え・歯ごたえのあるメニューを実施している。食を通して噛むことの大切さを伝えている。

* いい歯の日献立 *

豆じゃこご飯 いかの香味焼き
かみかみあえ 根菜のお吸い物
牛乳

（保健室より・終わりに）

乳歯が抜けたと、不安そうな顔で来室した児童に、抜けた歯をきれいにし、用意してある袋に入れ、「おめでとう」と渡している。すると笑顔になってお礼を言って教室に戻っている。

そんな成長の喜びを感じられるような対応を心がけている。持ち帰ったご家庭でも思いを共有していただけることを願っている。



（参考文献・その他）

「おとなのはがはえてきたよ」

東京都教育委員会

「保健指導小学校編1」

少年写真新聞社

「わたしの健康」

文部科学省

「良い生活習慣が健康な歯や口をつくるよ！！」

東京都歯科医師会

「よ坊さんと学ぼう（動画）」

日本歯科医師会

東京都内の地区学校歯科医会の活動についてのアンケート調査

東京医科歯科大学歯科東京同窓会学校歯科保健部

小川伸子、米田 豊、小島丈尚、財津 崇、
田口元康、戸田 聡、山室直子、中村 道、
川村茂靖、大泉 誠、小笠原浩一、長井博昭

I. はじめに

東京医科歯科大学歯科東京同窓会では、各地区の学校歯科保健活動について、組織運営、事業内容等を調査、分析することを目的として、同窓会員を通じて下記のアンケートを依頼し、53地区のうち、32地区から回答を得た。

都内各地区の学校歯科医・園歯科医の環境、活動に関する調査にご協力ください。

所属する 歯科医師会名	ご記入くださった 学校歯科医の先生のお名前	連絡先	電話番号	メールアドレス	学校歯科医 の人数

なお、不明の箇所につきましては地区の都学歯の参事や代議員の先生にお問い合わせくださいますようお願い申し上げます。

A 学校・園歯科医の組織や定年、更新条件について

1	学校歯科医の組織は	☐ 独立団体である (☐ 任意、 ☐ 法人)	☐ 歯科医師会内の組織 (委員会や部会) である	☐ 組織はない	☐ その他 (具体的に) ()
2	学校歯科医の定年は	☐ ある (具体的に) (歳)	☐ ない		☐ その他 (具体的に) ()
3	学校歯科医の更新に 条件 (ポイント制等) が	☐ ある (具体的に) ()	☐ ない		☐ その他 (具体的に) ()

B 学校・園歯科医の選定について

1	学校歯科医の選定は	☐ 公募である	☐ 推薦である	☐ その他 (具体的に) ()
2	幼稚園歯科医の選定は	☐ 公募である	☐ 推薦である	☐ その他 (具体的に) ()
3	保育園歯科医の選定は	☐ 公募である	☐ 推薦である	☐ その他 (具体的に) ()

C 学校歯科医の活動について

「ある」場合、年間回数等を具体的に記載ください

1	学校歯科医の全体会 (総会等) の開催は	☐ ない	☐ ある (年 回)
2	学校歯科医の分科会 (学術委員会や地区部会、園・小・中・高部会等) は	☐ ない	☐ ある
3	学校歯科医の理事会の開催は	☐ ない	☐ ある (年 回)
4	講演会や研修会の開催は	☐ ない	☐ ある (年 回)
5	行政 (教育委員会や保育園担当部署) との会合は	☐ ない	☐ ある (年 回)
6	学校や園の教職員 (養護教諭等) との会合は	☐ ない	☐ ある (年 回)

D 先生のご担当の学校・園についてお尋ねいたします。

	先生の担当は	☐ 保育園	☐ 幼稚園	☐ 小学校	☐ 中学校	☐ 高等学校
1	学校保健委員会は	☐ ない		☐ ある		
2	昼食後の歯みがきは	☐ しない	☐ 一部で実施	☐ 全体で実施	☐ 個人の判断による	

ご意見やご要望をお聞かせください。

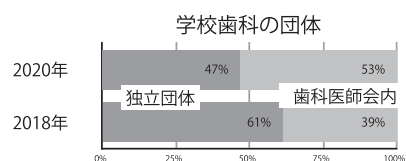
本用紙にご記入のうえ、10月末日までに東京同窓会事務局 (担当 長浜)あて、
ファックス 03 (3815) 1851、もしくは、
nagahama@ikashika-dent.com にメールでご回答ください。

ご協力ありがとうございました。

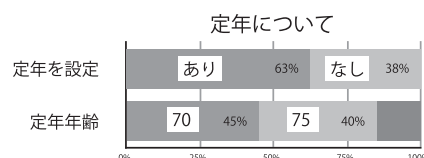
Ⅱ. 調査結果

A. 学校・園歯科医の組織や定年、更新条件について

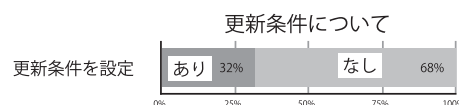
回答が得られた32地区のうち、学校歯科医会が歯科医師会から独立している地区は15地区（47％）で、全てが任意団体である。前回調査に比べて歯科医師会内部の組織となっている地区が増加している。



定年制がある地区は20地区（63％）で、70歳（9地区）か75歳（8地区）に設定されている地区が大多数である。

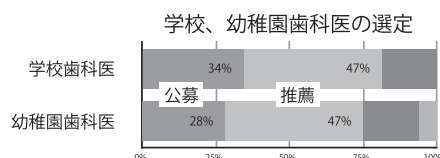


学校歯科医の更新については、7地区（22％）で講演会参加、講話の実施等の条件を設けている。

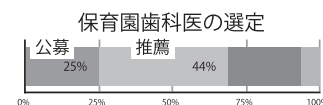


B. 学校・園歯科医の選定について

学校歯科医、幼稚園歯科医の選定では共に推薦が約半数を占め、続けて公募が3割強、残りがその他で、この二者の選定はそれぞれの地区で選び方が同じ傾向にある。



保育園歯科医の選定では、やはり推薦が約半数で前二者と変わらないが、残りは公募、その他が拮抗している。保育園医は学校歯科医、幼稚園医に比べると固定しないところも散見される。保育園の急増が影響している可能性が考えられる。



C. 学校歯科医の活動について

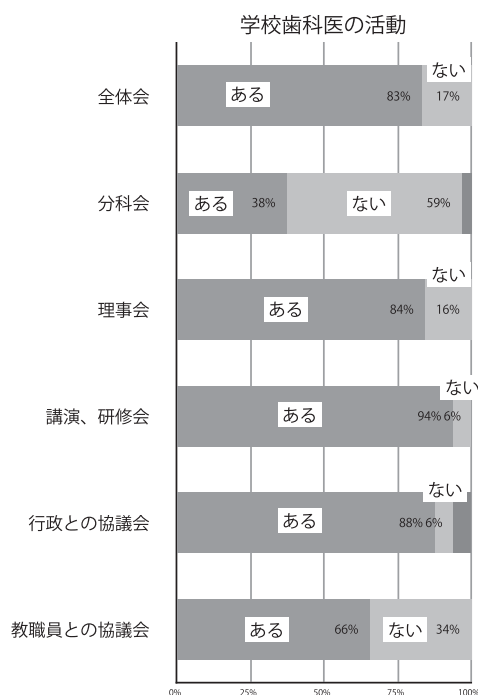
全体会は32地区のうち27地区（83％）で行われている。行っていないと回答した5地区は全てが歯科医師会内部の組織となっている地区であった。

分科会が行われている地区は約4割にとどまっている。保育園、幼稚園、小学校、中学校、高等学校ごとの分科会や、研究事業のための学術部会等が行われている地区は半数以下であると思われる。

理事会は84％で開催されているが、回数は少ない地区で年に1回、多い地区では12回と幅があった。

講演会、研修会は大部分の地区（94％）で年に1～2回開催されている。

行政との協議会が行われている地区は、前回調査では77％

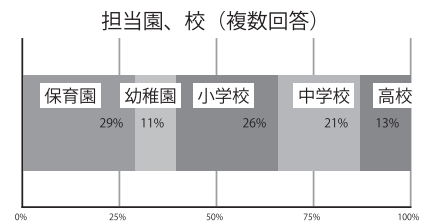


であったが今回は93%に増加した。回数は年に1～3回開催されている。

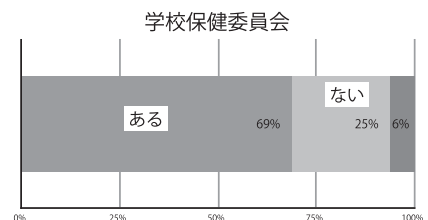
教職員との協議会は約65%の地区で年に0.5～4回開催されている。

D. アンケート記入者への質問について

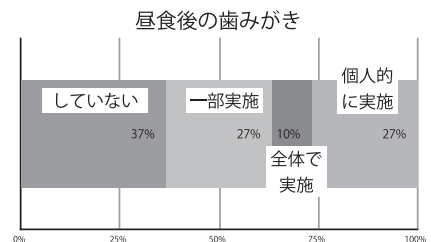
担当の内訳は、併任があるため、保育園が11、幼稚園が4、小学校が10、中学校が8、高校が5であった。



学校保健委員会は、あるが22（69%）、ないが8（25%）であった。学校保健委員会は全ての小・中・高等学校・中等教育学校、特別支援学校で開催する義務があるので、ないと回答された先生には連絡がないことが考えられる。あるいは、ないと回答された先生の担当が幼稚園、保育園である可能性がある。回答された先生の担当校・園と、ある・ないとがリンクされていないので、確実な考察ができないが、全ての学校歯科医には学校保健委員会の出席を要望したい。



昼食後の歯みがきは、していないが37%、全体で行っているが10%であり、行っている学校・園が少ない印象を受ける。ただし、一部実施、個人別など、歯みがきの必要性が高い、あるいは保護者から歯みがきの要望がある児童生徒には行っているようである。なお、歯みがきには洗口場の設置、歯ブラシやコップなどの保管等の準備が必要であり、教育委員会などの行政の所轄部署の方針が大きく影響すると思われる。



現在、新型コロナウイルス感染拡大防止に力点が置かれ、学校では歯みがきの実施に苦慮しているようだが、感染予防には口腔の衛生が大きく影響するという情報を学校と共有し、安全な歯みがきのための助言を行うべきであろう。その際、日本学校歯科医会や東京都学校歯科医会が発信している情報を活用することが望まれる。

なお、ある区では公立学校の建て替えの際に、洗口所を設置・増設している。区議会議員や行政に災害時の避難者も有効活用できると説明し、この洗口所の増設に理解を得ているそうである。学校歯科医としてもこのような情報を収集し活用したいものである。

Ⅲ. まとめ

1. 学校歯科医の組織は、前回調査に比べて歯科医師会内部の組織となっている地区が増加している。

定年の設定地区は60%強で、再任の更新条件は22%の地区で設定されている。

学校歯科医、園歯科医の選定では共に推薦が約半数を占め、公募が約3割である。

2. 全体会は、83%の地区で開催されており、分科会が行われている地区は約4割にとどまっている。
理事会は84%で開催されているが、回数は少ない地区で年に1回、多い地区では12回と幅があった。
講演会、研修会は大部分の地区（94%）で年に1～2回開催されている。
行政との協議会が行われている地区は、前回調査では77%であったが今回は93%に増加した。
教職員との協議会は約65%の地区で年に0.5～4回開催されている。
3. 学校保健委員会は、あるが69%、ないが25%であった。ないと回答された先生には連絡が来ていない可能性が考えられるが、全ての学校歯科医には学校保健委員会への出席を要望したい。
4. 昼食後の菌みがきは、していないが37%であった。菌みがきには洗口場の設置、菌ブラシやコップなどの保管等の準備が必要であるため、行政の方針が影響するが、菌みがきの実施の増加の努力が望まれる。

※研究大会当日までに下記のサイトに本アンケート結果の詳細をアップしますので、ご覧ください。

<http://takaken.no-ip.biz/dosogak2021pos/>

GO（ジーオー）を科学する

公益社団法人東京都学校歯科医会・東京医科歯科大学

金田 和彦¹⁾・峯岸 大造¹⁾・嘉部 暁¹⁾・
 浜野 美幸¹⁾・平野 光恵¹⁾・矢野 章¹⁾・
 和泉 雄一²⁾・小森 幸道³⁾・山崎 靖³⁾・
 鈴木あい子³⁾・山室 直子³⁾・澤田 章司³⁾・
 鈴木 博³⁾・長沼 善美³⁾・末高 英世³⁾

¹⁾公益社団法人東京都学校歯科医会学術研究委員

²⁾東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科名誉教授

³⁾公益社団法人東京都学校歯科医会理事

1. はじめに

近年、児童生徒のむし歯は減少傾向にあり、令和元年度の東京都における DMF は0.68まで下がったが、その一方で歯肉炎（G）の罹患率に変化はあまり認められない。また G、GO の検出については、全国的に学校間に大きなばらつきがある。

そこで今回、東京都学校歯科医会学術研究委員会では G と GO について深く理解し、健康診断時の適切なスクリーニング、また事後措置としての保健指導を正しく行えるようにするために、歯みがき指導実験を通して、G、GO について比較検討したのでその中間報告を行う。

2. 実験方法

各委員の診療室で被検者として協力していただける患者さんに実験内容をよく説明して同意書を書いてもらい、歯みがき指導を行った。

(1) 被検者は小学生および中学生とし、1週間に1回の来院で、できれば4回まで行う。

(2) 1回目～4回目とも同じ方法で行う。

(3) 口腔内写真撮影（必須）

倍率2／3倍

カメラ：松風 アイススペシャル、ソニックテクノ製口腔内カメラ

上記に準じた性能のカメラ

(4) 染色した時の口腔内写真（必須） 染色液は松風（赤）を基本とする。撮影条件は同じ。

(5) プラークの記録

Plaque Control Record（O'Leary）または Plaque Index（Silness & Loe）をとる

(6) 歯みがき指導（必須）

歯垢染色液で染め出ししているの、手鏡を持たせて

1) 染色された部位を確認。

2) 染色された部分が取れるように丁寧に指導する。

3) 歯みがきの必要性についても説明する。

歯ブラシは新品の一般的な3列歯ブラシを使用する。毛先の硬さは「普通」と表示されているもの。

ブラッシング法はスクラビング法、またはバス法に準じて1日2回可能なら昼食後入れて3回、5分間を目安にみがく。必要に応じて保護者の仕上げみがきを行う。

3. 実験結果

集まった症例は20症例を超えていたが紙面の都合上、歯みがき指導で良好となった症例、あまり変化が見られなかった症例の代表例3例を示す。

指導で良くなった症例

（12歳女性）初診時



4回目



上顎左右中切歯と左下1，2番の歯間乳頭が腫脹、4回目には改善されている。

指導でも変化があまり見られなかった2症例

（15歳男性）初診時



4回目

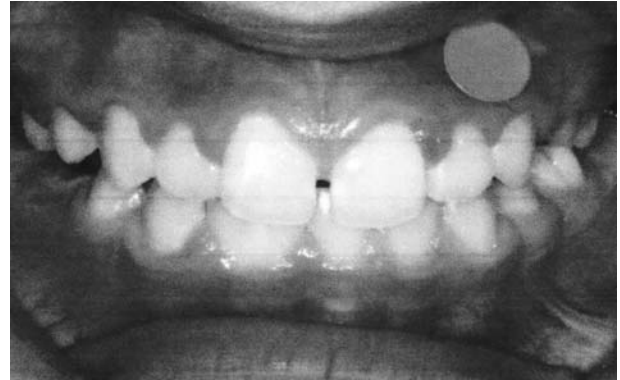


左下1，2番の歯間乳頭が腫脹、4回目でも変化はあまり見られなかった。

(11歳女性) 初診時



4回目



上顎中、側切歯部歯間乳頭歯肉に変化はあまり見られなかった。

4. 考察

歯みがき指導で歯肉の状態が改善された症例は、上顎が不正歯列弓のため、歯間乳頭部に炎症が生じやすく、指導によって歯ブラシをしっかりとその部分に当てることができ、改善したと思われる。歯みがき指導で変化があまり見られなかった症例の場合、指導前と指導後では歯間乳頭部の腫脹に変化はなく機械的清掃などプロフェッショナルケアを行わないと改善されないということが分かってきた。また写真は掲載していないが、歯みがき指導後に歯肉はいったん改善されたにも関わらず、また元に戻ってしまう症例も散見された。歯肉炎が重症化する要因には歯並びや咬合関係のみならず、普段の生活環境も関与していることが分かってきた。

G、GO について当初は両者の違いは何か、何を比べれば G と GO が見分けられるのかが学術研究委員会での取り組むべき課題であった。学校での歯科健康診断で役立つ「G と GO の区別」を明示できればとの思いで始まった研究であったが、先ほどの写真にもあるように G と GO は大変鑑別が難しい場合があることが分かった。

5. まとめ

令和元年、2年度の東京都学校歯科医学会学術研究委員会では、東京医科歯科大学の和泉雄一先生を学識にお迎えして、歯周病についての最新の知識をご教授いただいた。歯肉炎から進行する歯周病を予防するには幼児期・学童期からの生活習慣、すなわち歯みがき習慣等がとても大切で、さらにかかりつけ歯科医のもとで普段から口腔内をチェックして良い状態を保つということを身に付けることが大切であることなどを再確認した。また保健授業等で歯肉炎、歯周病について児童生徒に保健教育を行うことも大事である。歯科健康診断時に G とされた児童生徒はかかりつけ歯科医にて指導や治療等を受け、GO とされた場合は学校の保健室などで保健指導を行い、G を予防することが大事であると考え。学校歯科医が歯科健康診断時に G、GO を短時間で見分けるとは困難な場合があることが分かり、また歯みがき指導のみでは改善にも限界があることが分かってきた。

今後は可能であれば病理学的な G、GO についても冊子・DVD にまとめる予定である。来春、学校歯科医の先生方が学校歯科保健活動の一助になるよう充実した内容のものとした。

令和2年度 学校歯科保健優良校表彰

東京都学校歯科保健優良校表彰

全日本学校歯科保健優良校表彰

令和2年度 東京都学校歯科保健優良校表彰

優秀賞受賞校・園一覧

部門	学 校 名
こども園	本町そよかぜこども園
小学校	目黒区立 緑ヶ丘小学校
小学校	豊島区立 南池袋小学校
小学校	練馬区立 大泉第一小学校
小学校	清瀬市立 清瀬第七小学校
中学校	大島町立 第二中学校
小学校	新宿区立 戸塚第三小学校
小学校	江東区立 扇橋小学校
小学校	江戸川区立 清新第一小学校
小学校	町田市立 成瀬中央小学校
小学校	日野市立 東光寺小学校
小学校	東大和市立 第三小学校

※上記12校のうち、さらに活動報告内容等の優れた上位6校（園）を東京都代表として全日本学校保健優良校表彰へ推薦いたしました。

令和2年度 全日本学校歯科保健優良校表彰

受賞校・園（東京都）一覧

部門	学 校 名
こども園	本町そよかぜこども園
小学校	目黒区立 緑ヶ丘小学校
小学校	豊島区立 南池袋小学校
小学校	練馬区立 大泉第一小学校
小学校	清瀬市立 清瀬第七小学校
中学校	大島町立 第二中学校

令和2年度 東京都学校歯科保健優良校表彰受賞校

東京都学校歯科保健優良校表彰受賞校・園(281校)

○印 東京都学校歯科保健優良校表彰優秀賞受賞校・園(12校)

◎印 全日本学校歯科保健優良校表彰受賞校・園(東京都)(6校)

<小 学 校>

千代田(5)	墨田(4)	八潮学園前期課程	駒込小学校
千代田小学校	言問小学校	京陽小学校	◎○南池袋
昌平	菊川	鮫浜	仰高
和泉	柳島	目黒(8)	北(7)
九段	曳舟	中根小学校	八幡小学校
番町	江東(23)	大岡山	梅木
中央(11)	第一大島小学校	原町	西浮間
城東小学校	第二大島	烏森	王子
有馬	第三大島	五本木	王子第三
明正	第四大島	◎○緑ヶ丘	王子第五
明石	第五大島	月光原	西が丘
月島第一	亀高	油面	荒川(12)
月島第二	第一亀戸	大田(4)	瑞光小学校
佃島	第二亀戸	徳持小学校	第二瑞光
常盤	水神	羽田	第三瑞光
日本橋	第四砂町	洗足池	第六瑞光
久松	第七砂町	六郷	峡田
阪本	南砂	世田谷(4)	第五峡田
港(5)	香取	桜町小学校	第七峡田
赤坂小学校	小名木川	太子堂	第九峡田
港陽	豊洲	砧	尾久西
南山	越中島	駒沢	第二日暮里
御田	○扇橋	渋谷(1)	尾久第六
筈	北砂	常磐松小学校	赤土
新宿(3)	元加賀	中野(2)	板橋(6)
○戸塚第三小学校	枝川	桃園第二小学校	緑小学校
西新宿	東陽	平和の森	志村第一
東戸山	辰巳	豊島(10)	板橋第四
文京(4)	豊洲北	長崎小学校	上板橋第四
湯島小学校	品川(8)	西巢鴨	大谷口
誠之	戸越小学校	朋有	富士見台
関口台町	浅間台	千早	練馬(6)
窪町	芳水	高南	大泉学園小学校
台東(1)	荏原平塚学園前期課程	富士見台	◎○大泉第一
忍岡小学校	台場小学校	要	大泉第四

小 竹小学校 南 田 中 ヲ 豊 玉 ヲ 足 立 (14) 千 寿 常 東小学校 長 門 ヲ 千 寿 第 八 ヲ 寺 地 ヲ 梅 島 第 一 ヲ 鹿 浜 西 ヲ 西 保 木 間 ヲ 北 三 谷 ヲ 中 島 根 ヲ 西 新 井 第 二 ヲ 平 野 ヲ 花 畑 西 ヲ 足 立 入 谷 ヲ 東 綾 瀬 ヲ 葛 飾 (3) 宝 木 塚小学校 こ す げ ヲ 細 田 ヲ 江 戸 川 (7) 第 三 葛 西小学校 西 小 松 川 ヲ ○清 新 第 一 ヲ 南 小 岩 ヲ 南 小 岩 第 二 ヲ	北 小 岩小学校 東 葛 西 ヲ 八 王 子 (3) 南 大 沢小学校 館 ヲ 松 枝 ヲ 青 梅 (1) 成 木小学校 府 中 (10) 府 中 第 一 小学校 府 中 第 三 ヲ 府 中 第 五 ヲ 府 中 第 七 ヲ 府 中 第 十 ヲ 四 谷 ヲ 住 吉 ヲ 南 白 糸 台 ヲ 白 糸 台 ヲ 府 中 第 二 ヲ 昭 島 (3) 光 華小学校 拝 島 第 三 ヲ 武 蔵 野 ヲ 調 布 市 (1) 第 二 小学校 町 田 (7) 小 山 田小学校 南 成 瀬 ヲ	町 田 第 一 小学校 町 田 第 三 ヲ 忠 生 ヲ 成 瀬 台 ヲ ○成 瀬 中 央 ヲ 小 金 井 (1) 緑 小学校 日 野 (3) 滝 合小学校 日 野 第 三 ヲ ○東 光 寺 ヲ 東 村 山 (2) 富 士 見小学校 八 坂 ヲ 国 分 寺 (2) 第 二 小学校 第 五 ヲ 東 大 和 (2) ○第 三 小学校 第 四 ヲ 清 瀬 (2) ○清 瀬 第 七 小学校 清 明 ヲ 東 久 留 米 (3) 第 六 小学校 第 九 ヲ 小 山 ヲ	多 摩 (15) 聖 ケ 丘小学校 北 諏 訪 ヲ 豊 ケ 丘 ヲ 瓜 生 ヲ 多 摩 第 一 ヲ 多 摩 第 二 ヲ 多 摩 第 三 ヲ 永 山 ヲ 貝 取 ヲ 東 落 合 ヲ 西 落 合 ヲ 諏 訪 ヲ 東 寺 方 ヲ 南 鶴 牧 ヲ 愛 和 ヲ 稲 城 (2) 平 尾小学校 稲 城 第 六 ヲ あ き る 野 (1) 草 花小学校 大 島 (2) つ ば き小学校 さ く ら ヲ 利 島 (1) 利 島小学校
--	--	--	--

<中 学 校>

中 央 (2) 佃 中学校 日 本 橋 〃 港 区 (1) 青 山 中学校 新 宿 (1) 落 合 第 二 中学校 文 京 (1) 第 九 中学校 江 東 (3) 辰 巳 中学校 深 川 第 六 〃 大 島 〃 品 川 (2) 荏原平塚学園後期課程 八潮学 園後期課程	大 田 区 (1) 矢 口 中学校 豊 島 (2) 西 巢 鴨 中学校 池 袋 〃 荒 川 (3) 第 三 中学校 原 〃 第 九 〃 板 橋 (1) 板 橋 第 一 中学校 練 馬 (3) 石 神 井 中学校 大 泉 第 二 〃 大 泉 西 〃 足 立 (3) 青 井 中学校	第 十 中学校 第 十 二 〃 八 王 子 (2) 第 六 中学校 館 小 中学校 武 蔵 野 (1) 第 三 中学校 青 梅 (1) 第 六 中学校 町 田 (1) 小 山 田 中学校 日 野 (2) 七 生 中学校 平 山 〃 東 村 山 (1) 東 村 山 第 六 中学校	武 蔵 村 山 (2) 第 三 中学校 第 五 〃 多 摩 (5) 多 摩 中学校 和 田 〃 東 愛 宕 〃 聖 ケ 丘 〃 落 合 〃 日 の 出 (1) 大 久 野 中学校 大 島 (3) 第 一 中学校 ◎○第 二 〃 第 三 〃 利 島 (1) 利 島 中学校
--	--	---	--

<保育所・こども園・幼稚園>

千代田区	番 町 幼 稚 園	府 中 市	小 柳 幼 稚 園
中 央 区	明 正 幼 稚 園	府 中 市	東 保 育 所
江 東 区	東 砂 幼 稚 園	府 中 市	北 保 育 所
江 東 区	第 五 砂 町 幼 稚 園	府 中 市	西 保 育 所
渋 谷 区	(株)さくらさくみらいさくらさくみらい西原保育園	府 中 市	中 央 保 育 所
◎〇渋谷区	社会福祉法人渋谷区社会福祉事業団本町そよかぜこども園	府 中 市	小 柳 保 育 所
渋 谷 区	渋谷区社会福祉事業団神宮前あおぞらこども園	府 中 市	四 谷 保 育 所
豊 島 区	南 長 崎 幼 稚 園	府 中 市	八 幡 保 育 所
荒 川 区	汐 入 こ ど も 園	府 中 市	三 本 木 保 育 所
荒 川 区	南 千 住 第 二 幼 稚 園	府 中 市	美 好 保 育 所
荒 川 区	尾 久 第 二 幼 稚 園	府 中 市	み どり 幼 稚 園

<高 等 学 校>

文 京 区	東京都立向丘高等学校	荒 川 区	東京都立荒川商業高等学校（定時制）
大 田 区	東京都立蒲田高等学校	調 布 市	東京都立神代高等学校（定時制）
世田谷区	東京都立総合工科高等学校（定時制）		

<特別支援学校>

板 橋 区	板橋区立天津わかしお学校	中 野 区	東京都立中野特別支援学校
-------	--------------	-------	--------------

令和2年度

歯・口の健康に関する 図画・ポスターコンクール

令和2年度「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」の東京都学校歯科医会による審査会が令和2年9月17日（木）に開催されました。このコンクールは、日本学校歯科医会が次の世代を担う子供たちの作品を対象として、口腔保健に関する理解と認識を高めることを目的に実施しているものです。そして、東京都学校歯科医会が中心となり、東京都教育委員会とも共催し東京都内の作品を集めたコンクールを実施しています。

審査会場には応募総数3,995作品の中から、地区学校歯科医会で選ばれた優秀作品として、保育所・こども園・幼稚園の部7作品、小学校低学年の部36作品、小学校高学年の部35作品、中学校の部27作品、高等学校の部6作品、特別支援学校の部14作品、合計125作品が集められました。会場の壁いっぱいには貼られた作品はどれも力作ばかりで、子供たちの熱い気持ちが伝わってくるようでした。

審査会は、一次審査さらに二次審査を行い、その結果各部門の1位から3位までの作品が選ばれました。画面いっぱいに大きな口が描かれた子供らしいのびのびとした作品や健康な生活をテーマに8020運動を取り上げた作品など、どれも甲乙つけがたい作品が多く、選ぶのに大変苦勞しました。特に学年が上がるにつれ、本コンクールの趣旨である歯科保健に関する理解と認識の高まりが作品に反映されており、幼児、児童、生徒の歯科衛生に対する意識の高さを実感しました。

一次審査、二次審査の間に、審査員長の国立大学法人東京学芸大学名誉教授博士（教育学）増田金吾氏により、歯科保健を意識したアイデア、ポスターとしての伝達力、絵画としての美しさ等の視点を意識して評価をすると良いというお話をいただきました。

今回、各部門1位に選ばれた作品は日本学校歯科医会のコンクールに推薦されました。

本年度のコンクールにはたくさんの幼児・児童・生徒の皆さんに参加していただきました。これからも、歯や口の健康づくりに興味をもって様々な取組にチャレンジしてください。そして、生涯にわたって健康な生活を送ることができるように願っています。

令和2年度「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」審査員

〔審査員長〕

増田 金吾 国立大学法人東京学芸大学名誉教授
博士（教育学）

〔審査員〕

田中 宏治 東京都教育庁地域教育支援部長

山田 善裕 東京都教育庁地域教育支援部
歯科保健担当課長

安部 卓也 東京都教育庁都立学校教育部
学校健康推進課長代理

升屋 友和 東京都教育庁指導部
指導企画課指導主事

山崎 一男 公益社団法人東京都歯科医師会会長

植木 凡子 東京私立初等学校協会
研究部図工研究部運営委員

〔公益社団法人東京都学校歯科医会〕

末高 英世 会長

鈴木 博 副会長（学術担当）

長沼 善美 副会長（事業担当）

澤田 章司 専務理事

渡邊 実 理事（総務担当）

箭本 治 理事（会計担当）

高橋 裕幸 理事（広報担当）

酒井 克典 理事（事業部チーフ）

高橋 文夫 理事（表彰・大会担当）

清水 浩一 理事（表彰担当）

西村 健 理事（大会担当）

山崎 靖 理事（推進校担当）

（順不同・19名）

1 位入賞作品

画評：国立大学法人東京学芸大学名誉教授
博士（教育学） 増 田 金 吾

保育所・こども園・幼稚園の部



大田区立池上第三保育園(年長6歳) 御園 凜華さん

きれいな口の中に美しく並んだ白い歯は、普段から歯を大切にしているとうなります、と伝えてくれているようです。形がうまく描け、色の配色もいいですね。右手の赤紫、歯ブラシを持った左手の青、これらの色が顔を引き立てています。

小学校低学年の部



調布市立国領小学校

(3年) 川岸 玉枝さん

小学校低学年らしい、素直な、しかししっかりとした作品です。標語も、色彩効果を考え、うまく伝えています。絵は歯と歯ブラシが中心ですが、目の表情も私たちの心に残り、自分の歯をしっかりと守らなくては、と思わせてくれます。

小学校高学年の部



江東区立第二亀戸小学校

(6年) 太田 直良さん

コロナ禍の今をとらえ、歯科保健を意識したアイデアが生きた素晴らしい作品です。マスクの下表現もうまいですね。歯、歯みがきチューブ、歯ブラシといった、ポイントとなるものも描いて示し、明白な標語も書かれています。

中学校の部



港区立青山中学校

(3年) 三神 レウさん

インパクトの強い作品です。顔の表現が独創的で、色の使い方もうまい。80歳のお爺さんでしょう。歯は20本と言わず、すべて自分の歯であると誇っているようです。歯以外も健康で、まさに歯は命、歯科保健の重要性をしっかりと伝えています。

高等学校の部



東京都立工芸高等学校 定時制

(3年) 岩坪ひかりさん

柔らかな調子で歯科保健の大切さをうたえています。リラックスしながら食べ物をよくかみ、鏡を見ながら真剣に歯をみがき、体操もして健康になろう!というストーリーが描かれています。形に親しみが持て、色調も美しいです。

特別支援学校(特別支援学級)の部



大田区立大森第八中学校

(3年) 瀬谷 智紀さん

印象的な作品です。一番前の人のはきれいな歯を見せて笑うだけ。後ろの5人は、歯の大切さをそれぞれ別の言葉で言っています。全体をまとめる言葉は「歯を守ろう」です。美しい色調と共に、歯科保健の重要性がじわりと伝わってきます。

2位入賞作品

保育所・こども園・幼稚園の部



私立にじいろ保育園小伝馬町(年長5歳)
後藤海斗さん

保育所・こども園・幼稚園の部



キッズガーデン品川上大崎(年長6歳)
伴 優佳さん

小学校低学年の部



品川区立第三日野小学校(1年)
山崎ひかりさん

小学校低学年の部



練馬区立大泉第四小学校(2年)
山脇 桃乃さん

小学校高学年の部



葛飾区立上千葉小学校(4年)
鶴 桜花さん

小学校高学年の部



町田市立鶴川小学校(4年)
齋藤 想也さん

中学校の部



品川区立荏原第六中学校(9年)
石川 夢花さん

中学校の部



豊島区立巣鴨北中学校(1年)
竹本みなもさん

高等学校の部



東京都立工芸高等学校 定時制(3年)
重盛 菜桜さん

高等学校の部



東京都立白鷗高等学校(2年)
栗田さくらさん

特別支援学校(特別支援学級)の部



東京都立大塚ろう学校(小学5年年)
井上 里美さん

特別支援学校(特別支援学級)の部



東京都立八王子東特別支援学校(高等部1年)
佐藤 心翔さん

3位入賞作品

保育所・こども園・幼稚園の部



私立にじのいるか保育園
芝浦(年長5歳)

佐藤 栄太さん

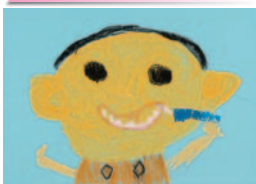
保育所・こども園・幼稚園の部



私立聖母の騎士幼稚園(年長6歳)

佐々木 滯さん

保育所・こども園・幼稚園の部



荒川区立汐入こども園(年長5歳)

笠原 颯斗さん

保育所・こども園・幼稚園の部



葛飾区立東堀切保育園(年長6歳)

福井 芽依さん

小学校低学年の部



江東区立東陽小学校(2年)

篠原 瑚乃さん

小学校低学年の部



豊島区立池袋第三小学校(1年)

神谷 優里さん

小学校低学年の部



江戸川区立篠崎第五小学校(1年)

高橋 凜奈さん

小学校高学年の部



品川区立第三日野小学校(6年)

山口 真央さん

小学校高学年の部



世田谷区立等々力小学校(5年)

林 怜生さん

小学校高学年の部



江戸川区立小岩小学校(6年)

田端 美海さん

中学校の部



中文京区立第十中学校(2年)

植田 大翔さん

中学校の部



品川区立浜川中学校(9年)

樽井 和奏さん

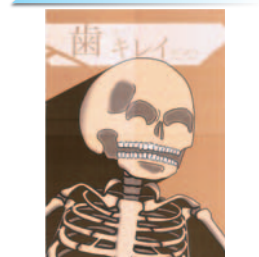
中学校の部



調布市立第五中学校(3年)

溝口ころさん

高等学校の部



東京都立工芸高等学校
定時制(3年)

下嶋 隆史さん

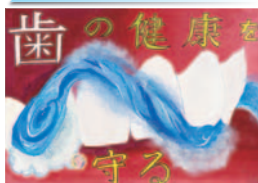
高等学校の部



東京都立工芸高等学校
定時制(2年)

青木 紅緒さん

高等学校の部



東京都立葛飾商業高等学校
定時制(4年)

永野 美咲さん

特別支援学校(特別支援学級)の部



新宿区立落合第二小学校
特別支援学級(5年)

大山 宏翔さん

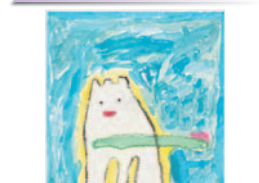
特別支援学校(特別支援学級)の部



東京都立大塚ろう学校
城東分教室(小学部3年)

鈴木 萌愛さん

特別支援学校(特別支援学級)の部



東京都立大塚ろう学校
(小学部3年)

片岡 朋哉さん

令和2年度 歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール入賞者

〈保育所・こども園・幼稚園の部 図画・ポスター〉

順位	氏 名	学 校 名	年 齢
1位	御園 凜 華	大田区立池上第三保育園	年長6歳
2位	後藤 海 斗	にじいろ保育園小伝馬町	年長5歳
2位	伴 優 佳	キッズガーデン品川上大崎	年長6歳
3位	佐藤 栄 太	にじのいるか保育園芝浦	年長5歳
3位	佐々木 滯	私立聖母の騎士幼稚園	年長6歳
3位	笠原 叡 斗	荒川区立汐入こども園	年長5歳
3位	福井 芽 依	葛飾区立東堀切保育園	年長6歳

〈小学校低学年の部 図画・ポスター〉

順位	氏 名	学 校 名	学 年
1位	川 岸 玉 枝	調布市立国領小学校	3
2位	山 崎 ひかり	品川区立第三日野小学校	1
2位	山 脇 桃 乃	練馬区立大泉第四小学校	2
3位	篠原 瑚 乃	江東区立東陽小学校	2
3位	神谷 優 里	豊島区立池袋第三小学校	1
3位	高橋 凜 奈	江戸川区立篠崎第五小学校	1
佳作	松 澤 匡 子	千代田区立麹町小学校	1
〃	松 本 航	千代田区立お茶の水小学校	3
〃	倉 住 航太郎	中央区立月島第二小学校	2
〃	中 崎 穂 香	中央区立阪本小学校	3
〃	村 川 実	港区立麻布小学校	3
〃	横 山 琉 偉	港区立御成門小学校	1
〃	劉 順太郎	新宿区立鶴巻小学校	2
〃	丸 山 紗 希	新宿区立落合第三小学校	3
〃	坂 上 ひかり	文京区立関口台町小学校	3
〃	加藤 優 寿	墨田区立二葉小学校	3
〃	芹 澤 春 妃	品川区立小山小学校	3
〃	二 宮 咲 空	目黒区立田道小学校	3
〃	樋口 美 理	大田区立小学校池小学校	2
〃	高 田 蒼 己	大田区立六郷小学校	1
〃	岡 本 翠	世田谷区立東玉川小学校	2
〃	麻井 宥 萱	世田谷区立代沢小学校	1
〃	曾 我 遥 希	中野区立江古田小学校	3
〃	峰 村 優 李	北区立滝野川第三小学校	3
〃	エスマイリ ビビナース	板橋区立大谷口小学校	1
〃	奥 田 知 依	葛飾区立柴又小学校	1
〃	岡 本 結 良	八王子市立横山第二小学校	3

順位	氏 名	学 校 名	学 年
佳作	石 丸 瑞 季	三鷹市立東台小学校	2
〃	朝 枝 愛 未	府中市立府中第一小学校	3
〃	島 崎 なつみ	町田市立鶴川第二小学校	3
〃	内 田 瑛 菜	日野市立滝合小学校	2
〃	重 野 優	国分寺市立第七小学校	1
〃	後 藤 夏 海	東大和市立第二小学校	1
〃	東 宮 真 桜	武蔵村山市立村山学園第四小学校	1
〃	佐 野 舞 白	多摩市立大松台小学校	2
〃	小 野 史 紋	瑞穂町立瑞穂第三小学校	3

〈小学校高学年の部 図画・ポスター〉

順位	氏 名	学 校 名	学 年
1 位	太 田 直 良	江東区立第二亀戸小学校	6
2 位	鶴 桜 花	葛飾区立上千葉小学校	4
2 位	齊 藤 想 也	町田市立鶴川第二小学校	4
3 位	山 口 真 央	品川区立第三日野小学校	6
3 位	林 怜 生	世田谷区立等々力小学校	5
3 位	田 端 美 海	江戸川区立小岩小学校	6
佳作	椎 葉 史 織	千代田区立麹町小学校	5
〃	彦 坂 顕	中央区立明石小学校	6
〃	渡 辺 新 夏	中央区立日本橋小学校	5
〃	鈴 木 麻 央	港区立東町小学校	4
〃	高 谷 咲 月	港区立白金の丘小学校	4
〃	堀 智 華	新宿区立津久戸小学校	5
〃	米 田 朱 里	新宿区立落合第一小学校	5
〃	大 福 心 優	文京区立青柳小学校	6
〃	武 下 栞 奈	墨田区立二葉小学校	4
〃	林 愛 菜	品川区立旗台小学校	5
〃	佐 藤 寧 音	目黒区立八雲小学校	6
〃	園 部 響 也	大田区立田園調布小学校	4
〃	中 川 煌	大田区立六郷小学校	6
〃	山 脇 宙 桜	世田谷区立代沢小学校	5
〃	飯 本 桃 加	中野区立江古田小学校	4
〃	佐久川 政 海	豊島区立要小学校	6
〃	前 田 貴 華 人	北区立王子第一小学校	5
〃	小野澤 さゆり	北区立西ヶ原小学校	6
〃	河 西 尚 香	板橋区立北前野小学校	4
〃	高 野 杏	練馬区立光が丘春の風小学校	5
〃	熊 谷 光 莉	八王子市立横山第二小学校	6
〃	岡 村 姫 華	三鷹市立東台小学校	4
〃	嶋 崎 優 美	青梅市立吹上小学校	6
〃	藪 内 里 帆	調布市立杉森小学校	6

順位	氏 名	学 校 名	学 年
佳作	大 島 愛 加	日野市立滝合小学校	6
々	竹 内 陽 花	東大和市立第二小学校	5
々	川 野 円悠子	清瀬市立清瀬第七小学校	6
々	進 藤 璃 奈	武蔵村山市立第一小学校	6
々	江 頭 ひまり	多摩市立東落合小学校	5

〈中学校の部 ポスター〉

順位	氏 名	学 校 名	学 年
1 位	三 神 レ ラ	港区立青山中学校	3
2 位	石 川 夢 花	品川区立荏原第六中学校	9
2 位	竹 本 みなも	豊島区立巣鴨北中学校	1
3 位	植 田 大 翔	文京区立第十中学校	2
3 位	樽 井 和 奏	品川区立浜川中学校	9
3 位	溝 口 こころ	調布市立第五中学校	3
佳作	梶 原 堯 志	中央区立日本橋中学校	3
々	下 田 桜 楽	港区立港南中学校	2
々	安 川 月 菜	墨田区立堅川中学校	3
々	川 西 尋 子	江東区立大島中学校	3
々	生 井 希 海	目黒区立第七中学校	2
々	島 田 麻 衣	大田区立大森第四中学校	2
々	瓜 田 光	大田区立志茂田中学校	3
々	須 佐 心 美	世田谷区立玉川中学校	2
々	池 田 珠 希	渋谷区立渋谷本町学園中学校	7
々	安 田 も も	渋谷区立渋谷本町学園中学校	7
々	金 刺 瑠 香	荒川区立第五中学校	3
々	河 西 佳 苗	板橋区立中台中学校	1
々	石 川 莉 子	練馬区立石神井東中学校	3
々	最 上 瑠 美	江戸川区立小松川第一中学校	3
々	堤 本 郁 乃	東京都立南多摩中等教育学校	3
々	松 平 亜弥子	府中市立府中第八中学校	1
々	小 林 飛 鳥	狛江市立狛江第一中学校	2
々	藤 井 結	清瀬市立清瀬第二中学校	2
々	立 花 碧 彩	武蔵村山市立第三中学校	2
々	月 坂 天 音	多摩市立和田中学校	2
々	宮 内 咲 妃	西東京市立田無第四中学校	1

〈高等学校の部 ポスター〉

順位	氏 名	学 校 名	学 年
1 位	岩 坪 ひかり	東京都立工芸高等学校 定時制	3
2 位	重 盛 菜 桜	東京都立工芸高等学校 定時制	3
2 位	栗 田 さくら	東京都立白鷗高等学校	2
3 位	下 嶋 隆 史	東京都立工芸高等学校 定時制	3
3 位	青 木 紅 緒	東京都立工芸高等学校 定時制	2
3 位	永 野 美 咲	東京都立葛飾商業高等学校 定時制	4

〈特別支援学校（特別支援学級）の部 図画・ポスター〉

順位	氏 名	学 校 名	学 年
1 位	瀬 谷 智 紀	大田区立大森第八中学校 特別支援学級	中 3
2 位	井 上 里 美	東京都立大塚ろう学校	小 5
2 位	佐 藤 心 翔	東京都立八王子東特別支援学校	高等部 1
3 位	大 山 宏 翔	新宿区立落合第二小学校 特別支援学級	小 5
3 位	鈴 木 萌 愛	東京都立大塚ろう学校 城東分教室	小 3
3 位	片 岡 朋 哉	東京都立大塚ろう学校	小 3
佳作	片 本 結 菜	東京都立大塚ろう学校 城東分教室	小 3
〃	柳 田 空 澄	東京都立大塚ろう学校 城東分教室	小 3
〃	猪 股 煌 平	東京都立大塚ろう学校 永福分教室	小 5
〃	北 畑 咲希音	東京都立大塚ろう学校 永福分教室	小 6
〃	前 原 瑠 衣	東京都立大塚ろう学校 永福分教室	小 6
〃	土 屋 優 空	東京都立大塚ろう学校 永福分教室	小 5
〃	町 田 この佳	東京都立大塚ろう学校	小 3
〃	佐 藤 晟	練馬区立谷原小学校 くすのき学級	小 6

令和2年度

歯・口の健康啓発標語コンクール

東京都学校歯科医会会長賞

調布市立第二小学校 4年

うだ がわ れい
宇多川 怜

『毎日がんばる歯にお礼の歯みがき』

令和2年度 歯・口の健康啓発標語コンクール 応募者

標 語	学 校 名	氏 名	学年
歯みがきを しっかりとやり 健康に	中央区立月島第三小学校	宗 像 琉 斗	小6
たべものを たべたあとには はをみがく	中央区立常盤小学校	久能木 裕 悠	小1
その歯はね 一生使うよ 大切に	港区立白金小学校	坂 口 椿	小6
じょうぶな歯 未来のわたしに とどけよう	目黒区立緑ヶ丘小学校	東 郷 千花子	小5
みがこうよ 輝く宝 歯と心	豊島区立要小学校	佐久川 政 美	小6
いい笑顔 白くてきれいな 歯が決めて	荒川区立尾久小学校	片 岡 美 咲	小5
歯をみがき、守ろうきみのステキなえがお	葛飾区立綾南小学校	宮 崎 泰 也	小4
ちゃんとかもう。おこめのあじをあじわおう。	府中市立第一小学校	丸 山 桔 平	小1
○ 毎日がんばる歯にお礼の歯みがき	調布市立第二小学校	宇多川 怜	小4
じょうぶな歯 未来の自分に届けよう！	東大和市立第八小学校	加 藤 ことね	小6
マスクとり、 きらっとひかる キレイな歯	大島町立さくら小学校	中 村 弘 輝	小4
白い歯で 笑顔のつぼみ 花開く	江東区立深川第六中学校	岡 山 結 衣	中1
歯みがきで 心も体も ピッカピカ	品川区立戸越台中学校	飯 島 祥 永	9
白い歯は 一生あなたの 武器になる	多摩市立落合中学校	小 川 皓 士	中2
手入れしないと 戦えないが			
歯みがきで きれいな笑顔 咲かせよう	稲城市立第四中学校	杉 知花子	中2

○東京都学校歯科医会会長賞

令和 2 年度

歯の作文 最優秀作文

発 表 者

中央区立日本橋小学校 6 年

いまい ゆうか
今井 優花

題名『口腔ケアは命を守るケア』

調布市立第五中学校 2 年

たかばやし かりん
高林 花凜

題名『むし歯と感染症』

※小・中学生の最優秀作文(2点)と優秀作文(8点)は、95～104頁
に掲載しております。

令和2年度 歯の作文 審査報告

(公社)東京都学校歯科医会

理事 高 橋 文 夫

理事 清 水 浩 一

令和2年度の歯に関する作文の応募結果は、小学校の部では14校62作品、中学校の部では8校51作品が寄せられました。この事業が幅広く学校に受け入れられている事に主催者側として御礼申し上げます。

さて、本事業の目的は、児童・生徒が日頃の家庭や学校での歯・口の健康づくりについて、実体験や自らを観察したことなどを作文に表現することによって、さらに「生きる力」をはぐくむ学校歯科保健活動の実践がなされることでもあります。学校現場におかれまして時間の限られる中、このように毎年多数の作品を応募いただけることに深く感謝申し上げます。

第一次審査は、令和2年8月27日に歯科医師会館会議室において実施されました。審査委員には(公社)東京都学校歯科医会役員17名がその任にあたりました。審査委員は学校歯科医の立場から、作文の内容に歯科的題材がどのような形で取り入れられ表現されているか、また日頃の学校歯科保健活動の内容が児童・生徒にどのように理解され実践されているかについて、慎重に審査を行いました。

第二次審査は、千代田区教育会国語部長の要職を務められ且つ千代田区立番町小学校校長でいらっしゃる渡辺裕之先生にお願いしました。審査は作文としての完成度、作者のねらいやテーマの取り扱い、またそれに伴う歯科的題材がどのような形で作文の中に活かされているかなど総合的に判断していただきました。その結果、小学校の部41作品、中学校の部35作品を下記の表のように優、良、佳の3段階評価により決定していただきました。

そして、小学校、中学校の各優作品の中からそれぞれ1作品が最優秀作品として選ばれ、今回の第55回東京都学校歯科保健研究大会の席で発表されることになりました。

学年／評価	優	良	佳	計
小学5年生	1	4	9	14
小学6年生	4	6	17	27
中学1年生	0	1	4	5
中学2年生	2	5	11	18
中学3年生	3	4	5	12

審査委員の立場から数多くの作品に出会うことができました。その作品を通して、家庭での歯・口の健康に対する考えや、学校における歯科保健活動を垣間見ることができます。その中には熱心に児童・生徒の歯・口の健康づくりに取り組まれている保護者、教職員、学校歯科医の姿も映し出されており、児童・生徒を取り巻くすばらしい環境があることが、よりよい歯科保健活動の実践につながっている事を実感できました。

終わりにあたり、歯に関する作文の募集にご協力いただきました地区教育委員会、学校関係者、ならびに渡辺裕之先生をはじめとした審査委員の方々に厚く御礼を申し上げます。

作文審査会出席者

(公社)東京都学校歯科医会 役員

会 長	末高 英世	副会長	鈴木 博
副会長	長沼 善美	専務理事	澤田 章司
理 事	渡邊 実	理 事	箭本 治
理 事	高橋 裕幸	理 事	酒井 克典
理 事	高橋 文夫	理 事	清水 浩一
理 事	西村 健	理 事	山室 直子
理 事	鈴木あい子	理 事	山崎 靖
理 事	小森 幸道	監 事	石川 文一
監 事	坂本真理子		

令和2年度 歯の作文 講評

千代田区教育会国語部長
渡 辺 裕 之
(千代田区立番町小学校 校長)

■はじめに

今年度は、思いもよらぬコロナ禍により、臨時休校でのスタートとなり、学校歯科医の先生方におかれましては、歯科健診の延期や感染リスクの回避など様々なご配慮をいただいていることとお察しいたします。また、本事業を主催いただいている東京都学校歯科医会の皆様におかれましては、学校関係の様々な取組が中止となる中、本事業の趣旨を踏まえ継続実施の判断をなされたことに、学校現場を預かるものとして大変ありがたく思っております。

一方、毎年、各学校で行われている保健指導への影響は計り知れず、保健・健康委員会などでの活動・取組も制限がかかっているとの報告があがっております。したがってこの「歯の作文」事業についても、例年に比べて少ない応募となりました。ただ、この状況下であっても本事業に賛同し、児童生徒への働きかけを継続していただきました養護の先生、ご担当の先生方がいらっしゃることは大変ありがたいことです。この場をお借りして厚くお礼申し上げます。

令和2年度 歯の作文 応募作品数

	2年度	元年度
小学校	62	280
中学校	51	174
合 計	113	454

■講評

毎回のことですが、子どもたちの作文には一人一人の物語があり、読み進める中でついつい引き込まれ、自らの歯の健康状態にも思いを寄せつつ、鏡に向かわねばと考えている自分に気づくこともしばしばありました。

今回、応募総数が少なかったものの、少数精鋭の作品ぞろいで難しい審査を余儀なくされました。また、「歯の作文」を臨時休校中の家庭学習の課題としたことが影響してか、同じ学校からの応募が集中していたことにより、当該の学校の保健指導の内容が類似していることや、担当する先生方の作文指導の考え方が影響したのか、特徴が見出しにくかったのもその要因です。

そんな中、例年どおり、自らの幼少期の思い出や高齢の家族とのやりとり、むし歯や矯正の経験など様々な独自のエピソードに胸を打たれましたが、今回、小中学校それぞれに特徴的であったのが、新型コロナウイルスを関連づけて展開する作品が多く見られたということです。口からのウィルス感染予防との関係から、口腔内のケアの重要性を訴えるなど、今までにない主張も見られ、関心をもって読んでいただけるものと思います。一方、矯正に対する諸外国との考え方の違いとともに、文化比較という視点を踏まえて論じた作品は目新しく、大変興味深く読ませてもらい印象に残っています。

来年度に向けて、ご指導にあたる小中学校の先生方へのお願いです。応募作品の字数（原稿用紙の枚数）に規定はないはずですが、提出にあたり枚数の制限をして仕上げることを条件としていることがあるとすると、せつかくの終末のまとめに十分なスペースが残されないために、思いを伝えきれないようなことになるかもしれません。逆に書きたい思いが多岐にわたり、知らず知らずのうちに字数が増えてしまうような作文も焦点がぼけてしまいもったいないです。しっかりと、全体のテーマを一つ定め、取材したことの中から論の展開に必要なことを精査して組み込み、自分の主張が伝わりやすい構成で作品を仕上げるようご指導いただければ幸いです。

■小学校の部

口腔ケアは命を守るケア 今井優花さん

口の中の細菌が様々な病気を引き起こす要因であることをタイトルの文言に込めて進言しています。また、歯が健康維持のために重要な役割があることから、「歯のケアは人生の彩りを守るケア」であるとの論の展開も秀逸です。結びの防災セットのくだりは誰もが参考にしたいことです。

自分の歯で食べる 堀内 翼さん

入れ歯をはずした曾祖母の表情を見て愕然とする導入から、歯科医院での指導を受けた成果へとテンポよく書き進めています。治療の前に予防が大切であり、年齢を重ねても自分の歯でおいしいものを食べたいと結論づける展開など、構成がよく練られた作文に仕上がっています。

スポーツは歯が命 岩井 琢真さん

スポーツと歯の関係に興味をもち、自らのフットサルの選手として活躍するという夢と連動させながら、スポーツにおける歯の役割について、モチベーションを高くもって調べを進めまとめました。競技スポーツを目指している子どもたちには、是非、読んでほしい作品です。

君達はなぜ歯をみがくのか 武藤 海さん

タイトルでの強い呼びかけから、自ら歯をみがく理由を将来宇宙飛行士になるという夢を実現させるためと紹介し、歯みがきの重要性を説得力ある表現で書かれています。「全国の小学生に歯みがきという最強の武器で戦いましょう」と、強く呼びかけている結びはインパクトがあります。

祖母の歯 酒井 徹平さん

「八〇二〇運動」を楽々と達成しそうな同居の祖母のエピソードが綴られ、読んでいて心が温まります。祖母の小魚を摂る習慣の紹介からカルシウムの有効性などを紹介し、結びに祖母との会話を再度組み入れ、自らの決意を述べるという構成も大変すばらしいです。

■中学校の部

むし歯と感染症 高林 花凜さん

外出自粛中のアンケートから、今回の感染症が食習慣を変化させ口内環境に影響を与えたことにふれ論を展開しています。幼少期のミュータンス菌への感染をケアしてくれた家族の対応を、新型コロナウイルスの感染防止とむし歯予防対策に関連付けて見事にまとめています。

歯科矯正の普及 藤崎 紗叶さん

自らの歯科矯正に至った経緯と努力して得た成功体験を踏まえ、日本人の歯並びへの意識や外国人がもつ歯並びに関する印象などの国際比較などから論を展開しています。子どもの頃から始めていく歯科矯正の利点などにもふれながら、積極的に普及を促しています。

歯の健康について 遠藤 そらさん

幼少期や家族の歯の健康に関わる事例を取り上げつつ、阪神淡路大震災のときに、水の使用が制限された影響で誤嚥性肺炎がはやったことにふれ、口腔内の清潔を保つことの大切さに言及しています。「人生100年時代」との表現を通して、歯が健康に及ぼす影響を力説しています。

歯があるって幸せなんだ 谷口 夏規さん

転倒による衝撃で歯が粉々になった経験から、折れてなくなってむき出しになった状態で食事をするつらさなど、生の声が聞こえてくるようです。タイトルにあるように、食べて「おいしい」と感じるということがいかに幸せなことなのかを訴えるなど、自らの主張に力強さを感じます。

「健康への第一歩」 簀野真友香さん

当たり前である歯みがきの重要性を、手軽にできるからこそ習慣化してほしい健康法としていくことや、ウイルスへの感染を予防するための有力な手段であることにふれながら力強く論じています。歯みがきと感染症予防に関連付けた明解な健康への努力についての主張は説得力があります。

令和2年度 歯の作文 入選者

小 学 校 の 部

優5名

題 名	学 校 名	氏 名	学年
口腔ケアは命を守るケア	中央区立日本橋小学校	今 井 優 花	6
自分の歯で食べる	中央区立日本橋小学校	堀 内 翼	6
スポーツは歯が命	墨田区立柳島小学校	岩 井 琢 真	6
君達はなぜ歯をみがくのか	大田区立田園調布小学校	武 藤 海	5
祖母の歯	府中市立四谷小学校	酒 井 徹 平	6

良10名

題 名	学 校 名	氏 名	学年
歯みがきの歴史と歯の重要性	中央区立日本橋小学校	吉 田 佳乃子	6
健康な歯と共に生きていく	中央区立日本橋小学校	永 田 結	6
歯を守るために気をつけていること	中央区立日本橋小学校	伊勢屋 柚 果	6
歯の役割としぐみ	墨田区立柳島小学校	嶋 田 人 徠	6
「定期検診を受けることの大切さ」	大田区立田園調布小学校	山 本 理 加	5
歯と骨の違い	大田区立六郷小学校	中 川 煌	6
笑顔は歯から	板橋区立緑小学校	谷 口 奏	5
自分の歯を守るためには	町田市立忠生小学校	小 池 蒼 彩	5
歯医者さんと私	東久留米市立小山小学校	佐 藤 舞	5
「歯をみがこう」	東久留米市立小山小学校	宮 田 華奈乃	6

佳26名

題 名	学 校 名	氏 名	学年
「歯磨き」も大切な時間	中央区立日本橋小学校	古 谷 亜 子	6
大切な歯をきれいに！！	中央区立月島第一小学校	関 根 桜 子	6
永久の幸せ	中央区立月島第一小学校	早 川 依 里	6
歯肉炎について	筑波大学附属小学校	村 井 煌 佳	5
人間の歯と動物の歯の違い	墨田区立柳島小学校	野 田 寿利亜	6
歯を磨かなければならない理由	墨田区立柳島小学校	鈴 木 大偉志	6
大切な歯	墨田区立柳島小学校	中 西 紬	6
歯みがきって楽しい	墨田区立柳島小学校	酒 井 心 菜	6
歯は大切	墨田区立柳島小学校	笹 生 佳 佑	6
「歯の仕組みの工夫」	墨田区立柳島小学校	関 矢 弘 仁	6
歯を大事にするということ	墨田区立柳島小学校	福 山 華 都	6
むし歯のないぼくが歯医者に通う理由	大田区立徳持小学校	佐々木 優 吾	5
もうむし歯にはなりたくない	大田区立徳持小学校	藤 岡 里 緒	6
一生使う歯を大切に	大田区立徳持小学校	大 澤 瑠 菜	6
歯の健康を保つために	大田区立嶺町小学校	中 越 真 苗	5
むし歯はとても痛いです	大田区立六郷小学校	張 間 愛 尽	6
「私の歯みがき」	板橋区立緑小学校	笹 川 雪	5
歯の健康	板橋区立緑小学校	二 川 雄 太	5
歯みがきときょうせい	板橋区立緑小学校	畑 成 珠	5
むし歯について	練馬区立関町小学校	永 石 芽 衣	5
むし歯になりやすい食べ物	練馬区立関町小学校	白 石 直太郎	5
歯の「リズム」	練馬区立関町小学校	井 手 桃 歌	6
ぼくは歯医者が好き	東久留米市立小山小学校	石 見 真 茅	5
歯の仕組みについて	東久留米市立小山小学校	清 水 盛 那	6
むし歯を作らないようにするには	東久留米市立小山小学校	竹 田 快 道	6
歯の健康のために出来る事	東久留米市立小山小学校	橋 本 美 夏	6

中 学 校 の 部

優5名

題 名	学 校 名	氏 名	学年
むし歯と感染症	調布市立第五中学校	高 林 花 凜	2
歯科矯正の普及	文京区立第八中学校	藤 崎 紗 叶	2
歯の健康について	練馬区立中村中学校	遠 藤 そ ら	2
歯があるって幸せなんだ	江戸川区立松江第四中学校	谷 口 夏 規	3
「健康への第一歩」	日野市立平山中学校	簾 野 真友香	3

良10名

題 名	学 校 名	氏 名	学年
もしなかったら	文京区立第八中学校	秋 谷 紗 瑛	2
素敵な笑顔を目指して	文京区立第八中学校	成 田 有 希	2
口臭は口の健康の指標	江東区立深川第六中学校	上 田 彩友香	3
歯は一生物	世田谷区立砧南中学校	安次富 嘉 子	1
みんなが知らない歯の重要なこと	練馬区立中村中学校	新 西 慶 大	2
歯と口の健康について	練馬区立中村中学校	白 石 みのり	2
歯は大切。	江戸川区立松江第四中学校	小 柴 汐 音	3
歯の矯正と日米の違い	日野市立平山中学校	亀山 海ソフィア	2
健康に過ごしていくためにできること	日野市立平山中学校	佐々木 柚 芽	3
『歯』のいろいろな役割	日野市立平山中学校	田 辺 舞 帆	3

佳20名

題 名	学 校 名	氏 名	学年
乳歯との付き合い方	新宿区立落合第二中学校	亀 谷 千 佳	1
歯の病気	文京区立第八中学校	和 田 美 貴	2
歯周病について	文京区立第八中学校	川 端 塔 子	2
口の健康のために	文京区立第八中学校	藤 生 晴 佳	2
自分の歯で永久に	世田谷区立砧南中学校	浜 田 優 衣	1
歯の大切さ	世田谷区立砧南中学校	稲 田 陽 菜	1
歯は一生のもの	世田谷区立砧南中学校	香 取 凜	1
健康な体をつくる歯	練馬区立中村中学校	河 合 智 輝	2
歯と歯みがきの大切さ	練馬区立中村中学校	小 松 あんり	2
健康でいられるために	練馬区立中村中学校	浅 香 羽 奏	2
歯をキレイにするには	江戸川区立松江第四中学校	今 田 春 奈	2
歯科衛生士の姉から学んだこと	江戸川区立松江第四中学校	室 葵 羽	2
わたしの歯	江戸川区立松江第四中学校	石野田 悠 亜	3
なぜ歯をみがくのか。	江戸川区立松江第四中学校	皆 川 瑠 璃	3
With teeth	江戸川区立松江第四中学校	西 澤 菜 恩	3
大切な歯磨き	日野市立平山中学校	根 津 弘 毅	2
歯を大切に	日野市立平山中学校	根 津 直 弥	2
教えてくれたこと	日野市立平山中学校	望 月 蘭	2
いつまでも健康な歯でいるために	日野市立平山中学校	小 柴 伸埜介	3
私の歯	日野市立平山中学校	溝呂木 偉 士	3

令和2年度 歯の作文 応募者

小 学 校 の 部

題 名	学 校 名	氏 名	学年
自分の歯で食べる	中央区立日本橋小学校	堀 内 翼	6
歯みがきの歴史と歯の重要性	中央区立日本橋小学校	吉 田 佳乃子	6
健康な歯と共に生きていく	中央区立日本橋小学校	永 田 結	6
歯を守るために気をつけていること	中央区立日本橋小学校	伊勢屋 柚 果	6
口腔ケアは命を守るケア	中央区立日本橋小学校	今 井 優 花	6
「歯磨き」も大切な時間	中央区立日本橋小学校	古 谷 亜 子	6
大切な歯をきれいに！！	中央区立月島第一小学校	関 根 桜 子	6
永久の幸せ	中央区立月島第一小学校	早 川 依 里	6
歯みがきは毎日ていねいにしよう	中央区立月島第一小学校	大 石 美 帆	6
歯の健康を維持するためにできること	中央区立月島第一小学校	長谷川 夏 菜	6
歯は道具	中央区立月島第一小学校	松 木 幸 千	6
『歯みがき、ぬかるなよ！！』	中央区立月島第一小学校	濱 田 奈々緒	6
歯肉炎について	筑波大学附属小学校	村 井 煌 佳	5
人間の歯と動物の歯の違い	墨田区立柳島小学校	野 田 寿利亜	6
むし歯について	墨田区立柳島小学校	橋 本 陽菜多	6
スポーツは歯が命	墨田区立柳島小学校	岩 井 琢 真	6
歯を磨かなければならない理由	墨田区立柳島小学校	鈴 木 大偉志	6
大切な歯	墨田区立柳島小学校	中 西 紬	6
むし歯になる原因と予防	墨田区立柳島小学校	滝 澤 茉 奈	6
歯並びが悪いとなりがおきる	墨田区立柳島小学校	齋 藤 朱 里	6
歯みがきって楽しい	墨田区立柳島小学校	酒 井 心 菜	6
乳歯、永久歯について	墨田区立柳島小学校	馬 野 乃 碧	6
歯は大切	墨田区立柳島小学校	笹 生 佳 佑	6
「歯の仕組みの工夫」	墨田区立柳島小学校	関 矢 弘 仁	6
歯を大事にするということ	墨田区立柳島小学校	福 山 華 都	6
初期むし歯について	墨田区立柳島小学校	寺 西 凜 起	6
歯の役割としくみ	墨田区立柳島小学校	嶋 田 人 徠	6
ちょっとした歯の珍事件	品川区立浅間台小学校	丸 山 涼 音	5
「定期検診を受けることの大切さ」	大田区立田園調布小学校	山 本 理 加	5
君達はなぜ歯をみがくのか	大田区立田園調布小学校	武 藤 海	5
歯は何のためにある？	大田区立田園調布小学校	保 尾 史 温	6
歯について	大田区立徳持小学校	落 合 純 礼	5
むし歯にならないために	大田区立徳持小学校	西 原 颯 人	5
歯をみがこう	大田区立徳持小学校	大 山 竜ノ介	5
むし歯のないぼくが歯医者に通う理由	大田区立徳持小学校	佐々木 優 吾	5
もうむし歯にはなりたくない	大田区立徳持小学校	藤 岡 里 緒	6
一生使う歯を大切に	大田区立徳持小学校	大 澤 瑠 菜	6
歯の健康を保つために	大田区立嶺町小学校	中 越 真 苗	5
むし歯はとても痛いです	大田区立六郷小学校	張 間 愛 尽	6

題 名	学 校 名	氏 名	学年
歯と骨の違い	大田区立六郷小学校	中 川 煌	6
歯みがき大会にて	板橋区立緑小学校	五十嵐 舜	5
「私の歯みがき」	板橋区立緑小学校	笹 川 雪	5
歯の健康	板橋区立緑小学校	二 川 雄 太	5
笑顔は歯から	板橋区立緑小学校	谷 口 奏	5
歯みがきときょうせい	板橋区立緑小学校	畑 成 珠	5
歯みがきの大切さ	板橋区立緑小学校	平 山 ひかる	5
むし歯について	練馬区立関町小学校	永 石 芽 衣	5
一度の人生の大切な歯	練馬区立関町小学校	久保田 健 幹	5
はをみがこう	練馬区立関町小学校	福 岡 結衣佳	5
むし歯になりやすい食べ物	練馬区立関町小学校	白 石 直太郎	5
むし歯は強敵	練馬区立関町小学校	田 中 も も	6
歯の「リズム」	練馬区立関町小学校	井 手 桃 歌	6
祖母の歯	府中市立四谷小学校	酒 井 徹 平	6
自分の歯を守るためには	町田市立忠生小学校	小 池 蒼 彩	5
私の歯	町田市立忠生小学校	中 村 愛	5
むし歯にならないために	東久留米市立小山小学校	曾 又 玲 葉	5
ぼくは歯医者が好き	東久留米市立小山小学校	石 見 真 茅	5
歯医者さんと私	東久留米市立小山小学校	佐 藤 舞	5
「歯をみがこう」	東久留米市立小山小学校	宮 田 華奈乃	6
歯の仕組みについて	東久留米市立小山小学校	清 水 盛 那	6
むし歯を作らないようにするには	東久留米市立小山小学校	竹 田 快 道	6
歯の健康のために出来る事	東久留米市立小山小学校	橋 本 美 夏	6

中 学 校 の 部

題 名	学 校 名	氏 名	学年
乳歯とのつき合い方	新宿区立落合第二中学校	亀 谷 千 佳	1
いつか好きな場所へ	新宿区立落合第二中学校	近 藤 花 南	1
もしなかったら	文京区立第八中学校	秋 谷 紗 瑛	2
素敵な笑顔を目指して	文京区立第八中学校	成 田 有 希	2
歯の病気	文京区立第八中学校	和 田 美 貴	2
歯周病について	文京区立第八中学校	川 端 塔 子	2
口の健康のために	文京区立第八中学校	藤 生 晴 佳	2
歯科矯正の普及	文京区立第八中学校	藤 崎 紗 叶	2
きれいな歯でいたい	江東区立深川第六中学校	尾 関 理 桜	2
口臭は口の健康の指標	江東区立深川第六中学校	上 田 彩友香	3
歯はきみのダイヤモンド	世田谷区立砧南中学校	磯 部 太 一	1
自分の歯で永久に	世田谷区立砧南中学校	浜 田 優 衣	1
甘い心に要注意	世田谷区立砧南中学校	小 川 な な	1
歯の大切さ	世田谷区立砧南中学校	稲 田 陽 菜	1
歯磨きをする大切さ	世田谷区立砧南中学校	グレーヴスメイサ	1
一生の宝物「歯」	世田谷区立砧南中学校	飯 吉 沙 耶	1
歯は一生物	世田谷区立砧南中学校	安次富 嘉 子	1
歯は一生のもの	世田谷区立砧南中学校	香 取 凜	1
みんなが知らない歯の重要なこと	練馬区立中村中学校	新 西 慶 大	2
健康な体をつくる歯	練馬区立中村中学校	河 合 智 輝	2
歯の健康について	練馬区立中村中学校	遠 藤 そ ら	2
歯と歯みがきの大切さ	練馬区立中村中学校	小 松 あんり	2
歯と口の健康について	練馬区立中村中学校	白 石 みのり	2
健康でいられるために	練馬区立中村中学校	浅 香 羽 奏	2
歯をキレイにするには	江戸川区立松江第四中学校	今 田 春 奈	2
歯科衛生士の姉から学んだこと	江戸川区立松江第四中学校	室 葵 羽	2
良い歯になるためには	江戸川区立松江第四中学校	加 藤 利 実	2
わたしの歯	江戸川区立松江第四中学校	石野田 悠 亜	3
歯は大切。	江戸川区立松江第四中学校	小 柴 汐 音	3
なぜ歯をみがくのか。	江戸川区立松江第四中学校	皆 川 瑠 璃	3
歯があるって幸せなんだ	江戸川区立松江第四中学校	谷 口 夏 規	3
With teeth	江戸川区立松江第四中学校	西 澤 菜 恩	3
むし歯と感染症	調布市立第五中学校	高 林 花 凜	2
むし歯になって思ったこと	日野市立平山中学校	中 野 董 梧	1
あたりまえだけど大切な歯	日野市立平山中学校	根 津 悠莉奈	1
むし歯に絶対にならないために	日野市立平山中学校	高 橋 寧 々	1
歯と炭酸の謎	日野市立平山中学校	中 村 駿 文	1
歯の大切さ	日野市立平山中学校	前 場 優 来	1
歯の大切さ	日野市立平山中学校	野 村 友紀菜	1
むし歯をゼロに	日野市立平山中学校	佐 藤 も ね	1
大切な歯磨き	日野市立平山中学校	根 津 弘 毅	2
歯の矯正と日米の違い	日野市立平山中学校	亀山 海ソフィア	2

題 名	学 校 名	氏 名	学年
歯を大切に	日野市立平山中学校	根 津 直 弥	2
教えてくれたこと	日野市立平山中学校	望 月 蘭	2
いつまでも健康な歯でいるために	日野市立平山中学校	小 柴 伸埜介	3
健康に過ごしていくためにできること	日野市立平山中学校	佐々木 柚 芽	3
歯は抜けたら生えない	日野市立平山中学校	石 井 嵩 大	3
『歯』のいろいろな役割	日野市立平山中学校	田 辺 舞 帆	3
歯は大切ですか	日野市立平山中学校	吉 田 優 花	3
「健康への第一歩」	日野市立平山中学校	簾 野 真友香	3
私の歯	日野市立平山中学校	溝呂木 偉 士	3

令和2年度 歯の作文

小・中学校 最優秀作文

小・中学校 優秀作文

※児童生徒の作文は原文表記のまま掲載しております。

令和2年度 歯の作文 小学校最優秀作文

口腔ケアは命を守るケア

中央区立日本橋小学校

6年 今井 優花

この数ヶ月、毎日新型コロナウイルスのニュースを見聞きする。報道を通じて新型肺炎についても学び、肺炎の恐ろしさを知った。そして肺炎の中には誤嚥性肺炎という肺炎があることを思い出した。

曾祖母が入院していた時、介護士さんが指にガーゼを巻いて口の中を丁寧にきれいにしてくれていた。その時、誤嚥性肺炎を防ぐために口腔内のケアはとても大切なのだと祖父が教えてくれた。

誤嚥性肺炎について調べるうちに、阪神淡路大震災での震災関連死の中で誤嚥性肺炎が最多数だったことを知った。歯ブラシが無かったこと、水不足で飲み水を優先しなければいけない状況でうがいも出来なかったことで、口の中で増えた細菌が気道に入り込み、肺の中で増殖し炎症を起こしてしまったのだ。それ以外にも口の中の細菌は歯周病菌といって糖尿病を悪化させたり、動脈硬化を誘導し心臓病や脳卒中を起こしたり、妊婦さんの低体重児出産のリスクを高めたりと、全身に、しかも命に関わる影響を及ぼすことが分かった。口腔内のケアは命を守るケアなのだ。

歯の役割についても考えた。歯はただ食べ物をかむ道具だけではなく、消化や吸収を助けたら、食物に混入した異物を分けたり、発音をサポートしてくれる役割を持つ。スポーツをする時

には奥歯をかみしめて力を発揮することもある。よくかむことで顔の筋肉が鍛えられ、表情豊かになるし、脳への血流が増えて認知症予防にもつながる。歯は人間らしいより良い豊かな生活を担っているのだと気が付いた。口腔ケアが命を守るケアならば、歯のケアは人生の彩りを守るケアなのだと私は思う。

これほど大切な役割を持つのに、永久歯は一生ものだ。失ったら二度と自分の歯は戻ってこない。以前、歯科検診で初期のむし歯を見つけてもらった。初めてのことでとても不安になり、「ドリルで削るのかな。痛いんじゃないかな。もっと気を付けて磨けば良かった。」と暗い気持ちになっていたが、初期だったので削らずに済んでとても安心した。そして正しい歯磨きの仕方を教えてもらい、毎日教えてもらった通りに歯磨きをしている。生えてきたばかりの永久歯を大事にしていきたいからだ。おかげでそれからは毎年「良い歯の表彰」をもらっている。これからもずっと自分の未来のために、あの時の「もっと気を付けて磨けば良かった」という気持ちを忘れずに、毎日歯と口腔内のケアを続けようと思う。これから先もずっと食事を楽しんだり、スポーツをしたり、何より健康で笑顔でいるために。

早速我が家の防災セットに歯ブラシとデンタルリンスを入れた。

令和2年度 歯の作文 中学校最優秀作文

むし歯と感染症

調布市立第五中学校

2年 高林 花凜

前代未聞の新型コロナウイルスの流行は、あらゆる事に大きな影響を及ぼした。体力低下やコロナうつといった健康問題が注目されているが、歯の健康も何らかの影響を受けているのではないだろうか。

このような疑問から、実際に外出自粛期間中に歯の健康に関する変化はあったのか調べてみようと思い、友達十五人に「外出自粛中にお菓子やスナックを食べる回数は増えましたか？」というアンケートをした。すると、「変わらない」「減った」と答えた人が二人だったのに対し、「増えた」と答えた人が十三人と大多数を占めていた。

その背景として、外出自粛で行動が制限される中、手軽にできる楽しみとして、お菓子を作ったり食べたりする頻度が上がったことが挙げられるのではないだろうか。私も外出自粛中、お菓子を食べる回数が増えたと思う。

むし歯の原因であるミュータンス菌は、お菓子に多く含まれる糖をえさとするので、お菓子を食べる頻度が上がるとむし歯になるリスクも上がる。食後に毎回歯磨きをすればむし歯のリスクは抑えられるが、食べる頻度が上がれば上がるほど、毎回の歯磨きが面倒になるのが正直な気持ちだ。では、そんな私でもできる対策はあるのだろうか。

例えば、糖が少ないものに置き替えるのはどうだろう。歯に付きやすいキャラメルのようなお菓子をキシリトール入りのガムに変えてみたり、ジュースをお茶に変えるだけでもむし歯予防の効果はあるだろう。また、毎回の歯磨きが面倒なら、何回かはうがい薬などで強めに口をゆすぐだけでもかなり違うように思う。口内環境を守るには、小さな工夫をコツコツ続ける事が大切なので

はないか。

私の父は、私が小さい頃から自分が箸や口をつけたものを私や母に分けたり、食べさせる事を一切しなかった。そのガードがあまりにも徹底されているので不思議に思い、なぜなのかを尋ねると、父は「むし歯がうつるからだよ」と教えてくれたが、まだ小さかった私には全く理解ができなかった。当時父の口には銀歯や黒ずんでいる歯がたくさんあり、痛そうにしていたり、治療で辛そうにしていたりする姿を今でも覚えている。でも、むし歯がうつるなんて信じられない。もし、風邪などと同じように感染するならば、どうしても一緒にいる私や母には感染していないのかと疑問に思っていると、母が「むし歯は唾液を介してうつるものなのよ」と教えてくれた。

むし歯は、ミュータンス菌が歯の表面を溶かすことで起こるので、唾液に含まれるミュータンス菌が健康な口の中、特にまだ歯を持っていない乳幼児の口の中に住み着いてしまうと、むし歯になる可能性が高くなってしまうということらしい。

このやりとりがあったのはずいぶん昔のことだが、新型コロナウイルスの感染が広まる中で飛沫感染という言葉聞き、このことを思い出した。今、新型コロナウイルスの感染防止のために、同じ食器やコップに複数人が口をつけることは控えるように呼びかけられている。これはむし歯予防対策にも有効なのではないだろうか。

私は二年生になり、今年度も保健委員になることができた。学校の生徒の健康を守るサポートができるよう、新型コロナウイルスへの予防対策だけでなく、むし歯予防も含めた感染症対策を呼びかけ、それぞれに合った無理のない生活様式を新しく作り上げていきたい。

令和2年度 歯の作文 小学校優秀作文

自分の歯で食べる

中央区立日本橋小学校
6年 堀内 翼

「うわっ歯がないよ。ひいおばあちゃん。」おじいちゃんの家泊まったある日の朝、ぼくが目を覚ますととなりに寝ていたひいおばあちゃんの歯が一本もなくて、口元がしわくちゃになっていた。ぼくはとにかくびっくりして大きな声を出してしまった。ひいおばあちゃんは何事もなかったかのように、しわくちゃの口に大きな入れ歯をカプツとセットすると、あっという間にいつものひいおばあちゃんになった。「ひいおばあちゃんの歯は全部とれるの？」不思議そうに聞くぼくに、「翼くんみたいにしっかり歯みがきしておいたらよかったね。自分の歯はもう四本しかないの、あとは全部入れ歯。やっぱり自分の歯で食べる方がおいしいものがもっとおいしくなるから、歯は大切にしなきゃね。」と、話してくれた。

ぼくは歯が生え始めた一才ごろからずっと歯医者さんに通っている。通院しているけれどむし歯の治療はしたことがない。

これはぼくの自慢だ。

よく歯医者さんはこわいとか、痛いからいやだという人がいるけれど、それはむし歯になってから行くからなんじゃないかと思う。そもそも、ぼくにとっての歯医者さんは痛い治療をしに行くところではない。むし歯にならないために歯のそうじをしたり、フッ素をぬったり、歯の正しいみがき方を教わる場所だ。だから痛くもないしこわくもない。むしろメンテナンス中はとてもいい気持ちだ。今は一人で通院しているけれど、行きたくないと思ったことはない。こんな風に歯を大切にすることが当たり前だと思うように、ぼくが小さい時から気をつけてくれた父や母にとっても感謝している。実は母は小さい頃からむし歯の治療でいたい思いをしてきたから、自分の子どもには同

じ思いをさせたくないと思って、ぼくの歯の健康に気をつけてきたそうだ。

歯医者さんの入口にこんな絵が飾ってあった。じゃ口から水がジャージャーと出続けているのに、じゃ口を閉めずに一生けん命にあふれた水をモップでふいているおじさんの絵だ。どんな意味が分かるだろうか？むし歯になる原因を放ったらかしにしてできたむし歯を治してばかりいることを表している。むし歯にはいろいろな原因があるそうだ。一人一人ちがう原因を知って、予防をすることが大切ではないだろうか。ぼくは治りょうの前にまず予防が大切だと思う。

ぼくは食べることが大好きだ。ひいおばあちゃんは自分の歯で食べるとおいしいものがもっとおいしくなると教えてくれた。ぼくはこれからも歯を大切にして、おじいちゃんになっても自分の歯でおいしいものを食べたいと思う。

スポーツは歯が命

墨田区立柳島小学校
6年 岩井 琢真

ぼくは、フットサルというスポーツをやっています。スポーツ選手は歯が大事ということを聞いたことがあります。そこでぼくは歯の作文のテーマとしてスポーツと歯の関係について調べてみることにしました。

ぼくは、まず「スポーツと歯」という言葉でインターネットの検索をしました。そうしたらなんと検索結果の一番上に出てきた文字は「スポーツは歯が命」でした。ぼくはこれで、やはりスポーツと歯には深い関係があるんだなと思い、わくわくしながら調べを進めていきました。するとこんなことが分かりました。一つ目は「噛む力とパワーの関係」です。スポーツ選手は一般の人と比べて噛む力が強く、特に姿勢を安定させて集中力を高めることが大切なライフル射撃やボール

競技の選手では、一般の人の3倍近くもの咬合力であると書かれていました。そして二つ目は、「噛み合わせとバランス感覚」です。フィギュアスケートや、スキー、スノーボードなどバランス感覚が重要なスポーツは数多くありますが、ここでも大切なのはしっかりと噛み合わせ。歯と歯がきちんと噛み合うことで頭の位置も固定され、腰の位置も安定するので良いバランス感覚が保たれるそうです。総入れ歯の人に入れ歯をした場合と外した場合で直立してもらい、からだの揺れを調べると、入れ歯を外している時の方がからだの揺れ幅が大きくなったという報告もあります。しっかりと噛み合わせは体のバランスを保ち、より高いパフォーマンスを発揮することにつながるのです。このように、スポーツ選手にとって歯がとても大事だということを示す話として、たとえば、野球のイチロー選手は一日の歯みがき回数が五回だそうです。また、海外で活躍しているプロサッカー選手には、かかりつけ歯科医に診てもらうために日本に帰国する選手もいるそうです。サッカーのJリーグでも、トップチームには歯科医のチームドクターがいるそうです。ぼくは、今回、スポーツと歯の関係について調べてみて、スポーツ選手にとって歯は本当に大事なものだと知ることができました。

ぼくの将来の夢はフットサル選手になることです。これからは、フットサルの練習だけでなく、歯みがきをきちんとして歯を大切に、じょう夫に強くしていきたいと思いました。

君達はなぜ歯をみがくのか

大田区立田園調布小学校

5年 武藤 海

みなさんはなぜ歯をみがきますか。親にみがけと言われたから。むし歯はいたいから。自分のため。清潔だと気持ち良いから。たくさん理由があるでしょう。私は、「しょう来のため」です。これは二つのとらえ方があります。一つ目は、大人の歯はもう生えかわらないから大事にするという

ことです。二つ目はしょう来つきたい職業がむし歯があってはならないというとらえ方です。二つともありますが、今回は二つ目です。どんな職業かって？それは「宇宙飛行士」です。調べるとのっているかもしれませんが宇宙飛行士にはむし歯があってはならないのです。理由は宇宙に行ったとき、船外活動を行います。そのとき着る宇宙服の気圧がひくいからなんです。気圧がひくいところにいる人がむし歯で歯にあななんてあいていたらどうなるでしょう。とても、歯がいたみます。しかも、宇宙には歯医者なんていないでしょう。だからなのです。

そんな宇宙飛行士を目指す私は、歯をきちんとみがなくてはならないのです。歯をみがくのはとても大事なことです。もちろん私はしょう来のためもありますが、気持ち良いからというのもあります。きちんと歯をみがくととっても気持ちよいです。歯がすっきりして、白くなり、笑顔もすてきになります。もし、歯をみがくのが苦手な人はなぜ歯をみがくのがいやなのか考えてみてください。めんどくさいからですか。はみがきこが苦手だからですか。こんな方もぜひ1回でも良いので、3分間きちんと歯をみがいてみてください。じつは私も、3分はみがいていません。前に3分をはかったら、意外と長かったからです。でも終わったあと、すごくすっきりしました。ですから1分でも毎日みがいてください。なぜ私がこんなにも念をおすかという、この喜びをきょうゆうしたいからです。人間ってこんな生きものです。

このように、歯をみがく理由はたくさんあります。しょう来のため。気持ち良いからなど。みなさん、1度なぜ歯をみがくのかゆっくり考えてみてください。そうすれば自然と自主的に歯をみがけるようになります。歯をみがくことは、利点ばかりです。それに反して、歯をみがかないことは欠点ばかりです。もし、この文章をきっかけに、歯をみがく人が1人でもふえたなら私はとてもうれしいです。なにかの目標に向かって、努力することはとても良いことです。私にとっては、歯みがきも、この努力の一つです。毎日のつみかさね

が、後にどんどんつながっていくのです。みなさん、今は、歯の健康週間です。歯ブラシと歯みがきをこをそろえて、じゅんぴオーケーですか？夢や目標に向けて、歯みがきで、一歩近づけるように、みんなでがんばりましょう。

日本全校の小学生の子達が歯ブラシと歯みがきこという最強の武器でむし歯さんと戦い、きれいなピカピカの歯をゲットできるよう、願っています。

祖母の歯

府中市立四谷小学校

6年 酒井 徹平

日本では、「八十歳になっても歯を二十本以上残して健康に過ごそう」という趣旨の「八〇二〇運動」が提唱されているそうです。「八十」というのは男女を合わせた平均寿命のことで「生涯」を意味します。そして「二十」は、「自分の歯で食べられる」ために必要な歯の数を意味します。調べてみると八十歳で二十本を保っている人の割合は半数を下回っています。健康な歯を年をとっても保つのはどれほど難しいのかが良く分かります。ですが、ぼくの祖母は楽々と八〇二〇運動をクリアしそうです。

ぼくは、今年七十六歳になる祖母と同居しています。祖母は毎日元気に朝起きると、「おはよう、今日も元気にがんばろう。」と、にっこりとした笑顔でいつもあいさつをしてくれます。ぼくの祖母は、歯がとてもきれいで生まれてから一度もむし歯になったことがありません。祖母が昔、歯科検診に行ったときには、歯医者さんから、「あなたの歯は、とてもきれいで立派な歯なので標本にほしくらいです。」と、言われたこともあると笑って話してくれました。ぼくは十二歳ですが、もう二本ぐらいいは乳歯がむし歯になったことがあります。だから祖母の歯を見るといつもうらやましく思います。「なんでそんなにおばあちゃんは歯が丈夫なの？」と、ぼくが聞くと、「ばあちゃんは広島海の近くで育ったからおやつはい

つも煮干しやお魚だったからカルシウムがとれて良かったんじゃないの。昔は今みたいに甘いおかしななかなかったからね。」と、話してくれました。

そこで、ぼくは歯を丈夫にする栄養について少し調べてみました。祖母の言っていたカルシウムはもちろん大事な栄養素です。カルシウムは小魚などの他にも牛乳や乳製品、大豆やひじきにも多くふくまれています。しかし他にも、良質のたんぱく質やビタミンA、C、Dなども必要です。たんぱく質は歯肉を作ります。また、ビタミンAは歯の表面のエナメル質を作り、ビタミンCはエナメル質の内側にある象牙質を作ります。そして、ビタミンDはカルシウムの吸収を高めます。日本人の食事はまだまだカルシウムが不足しているそうですが、丈夫な歯を作るためには色々な食品を組み合わせるバランスのとれた食事がいいんだと思います。

そして、祖母が子どもの頃食べていた小魚や煮干しはカルシウムがふくまれていることだけではなく他の良い点も見つけました。それは、良く噛むことです。噛みごたえのある食物を良く噛むことで、あごの骨を丈夫にし、歯の表面についた細菌や付着物が除去されます。つまり良く噛むことで唾液の分泌が多くなって口の中が清潔になります。

今回色々調べてみて祖母の歯が丈夫な秘密が少し分かりました。祖母に「八〇二〇運動」のことを話したら、「実際に数えてみて。」と、言って大きく口を開けてくれました。実際にぼくが数えたら親知らずを抜いて二十八本が全てきれいに並んでいました。「あと4年たっても二十本は楽勝だね。」と、言って笑い合いました。

歯は、食べ物を噛みくだいたり発音を助ける働きがあるので祖母のようにカルシウムをたくさんとりたいです。ぼくは八十歳になっても二十本以上歯を残せるように今からでも丁寧な歯みがきを心がけて毎日かかさず続けていきたいです。歯をきれいにして祖母のように笑顔が美しい大人になれたらいいなと思いました。

令和2年度 歯の作文 中学校優秀作文

歯科矯正の普及

文京区立第八中学校
2年 藤崎 紗叶

私は以前矯正というものを四年程やっていました。その矯正をやっていたことで私は歯の健康について深く考えるきっかけになったと思います。

私が矯正をやる前は夜歯みがきをやらずに寝てしまったり、適当にパパッとすすすことが多々あったため、小学校での歯科検診では毎回と言っていいほどむし歯が発見されていました。だからあの紙をもらうたびに母になかなか言い出せず、苦しい思いをしました。しかし、私はもともと歯並びがあまり良好ではなく、おかしいところから歯が生えてきてしまったため矯正をすることが決まりました。矯正をやる際には多額のお金を費します。そしてむし歯ができるとまた一からやり直しになるので倍の費用がかかってしまうため歯みがかないということにとっても罪悪感がありました。だから矯正を始めてからというもの、一度も歯みがきをやらない日はありませんでした。そのためどんどん歯列も良くなり、歯も真っ白になって歯科検診のときには「きれいにみがけていますね。」と言われるまでになりました。

そこで私と同じような体験をしたことがある人はどれだけいるのか気になります。まずは日本人の歯並びについて調べてみました。

日本に住んでいる外国人百人に聞いてみると七十パーセントの人が日本人は歯並びが悪いという印象をもっているそうです。また、日本人に歯並びの重要性を聞いてみると「笑顔の印象が変わる」が八十五パーセント「口内の健康に影響される」と答えた人が七十三パーセントでいずれも歯並びの意識は高いということは明らかです。ではなぜ日本人は歯並びが悪いのかと思い、日本での矯正治療率はどれほどなのか調べました。

歯並びの意識は高く認識している日本人ですが治療率はまだまだ低いということが明らかになりました。

「もともと歯並びが良くない人」の割合は日本やアメリカ、中国等では大きな差はありませんでした。しかし、そのうち矯正治療率、矯正治療を望む人の割合は日本は海外に比べて低い結果となりました。また、矯正治療へのイメージを聞いてみると海外の人は「歯並びが良くなっていくのがうれしい」というポジティブなイメージが多いのに対し、日本では「心理的な抵抗、不安がある」というようなネガティブなイメージが大半でした。このようなことから日本人は歯並びが悪いという印象が多いのかなと思います。見ため的には今では歯の裏側につける矯正だったり透明マウスピースなど目立たない矯正治療がありますがまだまだあまり知られていません。まずはこんなものがあるんだということを多くの人に知ってもらって矯正治療へのイメージを良い方向にうながしていくのが良いと思います。または小さい頃からやっておくと歯がまだ成長しきっていないため、歯の調整がやりやすく矯正を続ける期間が短くなります。なにより矯正をやり始めた時は本当に痛みが強いけど自分にも自信がつくし、歯の健康への意識が百八十度変わるから、これからの日本では矯正治療の普及を求めていくことが大切だと思います。

歯の健康について

練馬区立中村中学校
2年 遠藤 そら

みなさんは、「歯」のことについて考えたことはありますか。私は、正直今まで「歯」について深く考えたことは、なかったように思えます。しかし、今回思い返し、私や家族の歯にまつわるエピソードを聞いて自分なりに「歯」について考えて

みる機会を得ました。

まず私自身は、保育園に通っているところに、初めて歯が抜けたことを今でも覚えています。成長した気分になり、とても嬉しかったのです。三本目に抜けた歯は、祖父母の家でエビフライと一緒に飲み込んでしまいました。そのことは、私にとってとても衝撃的な出来事でした。

私は、二歳から今までの十二年間ずっと同じ歯医者さんに通っています。それは、むし歯になっているわけではなく、三カ月に一度の定期検診で診てもらうためです。私だけではなく、三歳になった妹も通い始めたので父、母、兄、私を含め、家族五人全員が同じ歯医者さんにお世話になっています。そこは歯医者さんはもちろん、歯科衛生士のお姉さんがとても優しく、検診のあとにはおもちゃのガチャガチャができるのも楽しみでした。今まで歯医者さんに通うことを怖いと思ったことは一度もありませんでした。今、ふり返ってみて思うと、三カ月に一回の定期検診のおかげで大きなむし歯になることなく、痛いむし歯の治療をすることもなかったからだと思います。小さいころは、母に言われて通っていましたが、その定期検診と小さいころの父や母にしてもらった仕上げ磨きが大事だったと思います。

私には、四人の祖父母がいます。四人とも七十年代と高齢ですが、むし歯や入れ歯もなく、四人とも私と同じようにかかりつけの歯医者さんで定期検診を受けています。私たち家族のこの習慣は祖父母たちから受けつがれていて、とても幸せなことだと感じました。

今から二十五年前、私がまだ生まれる前に起こった阪神淡路大震災では、震災に関連した肺炎で二百人以上の方が亡くなられたそうです。それは、被災してなかなか歯みがきが出来ず、口の中の清潔を保つことが難しかったため、誤嚥性肺炎にかかりやすかったのではないかと考えられています。このことから口の中を清潔にすることは、体の健康にも大きく影響するのだと思いました。口は、肺への入り口なので命に関わる肺炎にかかりやすく、高齢者の方は特に注意が必要だという

ことを知りました。被災して日常生活がままならない状況でも、できるだけ日々、当たり前のようになっている生活習慣は、続けていくことが大切なのだとこの話を聞き、思いました。

人生百年時代です。歯は、むし歯や事故などで失ってしまったら再生することができません。私は、食べることが大好きなので今ある自分の歯を大切にしていきたいです。

「8020運動」～80歳まで20本の自分の歯を保つため～今までどおり、三カ月に一度の定期検診を受け、毎日の歯みがきもちゃんと続けていきたいと思います。今のところ、幸い私はむし歯になることなく過ごせていますが、歯並びやかみ合わせも、体の健康に大きく影響すると言われているので、自分でも気にかけていきたいと思います。

むし歯になってから歯医者さんに行くのではなく、むし歯予防として定期的に歯医者さんに行くことを私の経験からは是非おすすめしたいと思います。

「歯があるって幸せなんだ」

江戸川区立松江第四中学校

3年 谷口 夏規

私は小学生の頃、体育の時間に転んで歯が2本折れてしまった。急いで母に自転車で歯医者へ連れていってもらったが、折れて無くなってしまった歯は転んだ時の衝撃で粉々になっていた。折れた歯を戻すことはできないので折れて無くなってしまった部分を元の形に固めてもらう事になった。見た目は前とは変わらなかったのですが、その時はてっきり自分の歯が戻ったのかと思っていた。しかし、その状態では、固めてもらった歯が取れてしまうため、キャラメルやチューイングキャンディーなどを食べることができない。また、ボールや人にぶつかるなど比較的軽い衝撃が加わった時にも取れてしまうことがあるので、細心の注意を払わなければならない。これらの事を気にして過ごすのは、小学生の私には難しく、何度も固め

でもらった歯が取れてしまった。歯医者さんと相談して、見た目は若干悪くなるが、注意して過ごせるようになるまでは残った歯だけで生活することになった。前とは違って、折れた歯の断面がカバーされずに残り、本来、歯の内側にあるはずの神経がそのまま出ている状態なので、冷たい物を食べるとしみるし、固いものを噛むと痛みを感じることもある。そんな毎日を過ごすうちに、歯があるって幸せなんだと気付いた。おいしいものを食べて「おいしい」と感じられる。ほとんどの人はあたりまえだと思うかもしれないが、歯が無い人にとってはとてもうらやましい事なのかもしれない。私はこの事をきっかけに、自分の健康な歯をより一層大切にしようと思った。

今では、あの時私を診て下さった歯医者さんが、私のかかりつけ歯医者さんになっている。歯について分からない事や不安な事があれば相談に乗ってくれるので、とても心強い。

私はこれからもずっと笑顔で楽しく、幸せに生きていきたい。だから、毎日しっかり歯磨きをしたり、歯医者さんに定期検診に行ったりして、健康な歯を守っていこうと思う。

「健康への第一歩」

日野市立平山中学校

3年 篠野真友香

歯磨きは「健康への第一歩」だと私は考えている。この様に私が考える理由は、二つある。一つは皆が手軽に行うことができるものだからだ。そして、手軽だからこそ長く続けることができ、習慣付けることができるからだ。

当り前の様なことだが、健康を保つ為に習慣となっている手洗いやうがい、睡眠や歯磨きなどは手軽で簡単に行えるものが、ほとんどだろう。しかし、手軽で簡単だからこそ歯磨きは「健康への第一歩」だと私は考えた。

もう一つの理由は、感染症予防に効果的だといわれているからだ。

近ごろ世間では、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が流行しているが、このコロナ禍で様々なメディアから感染症予防に歯磨きが効果的であると取り上げられている。その理由として、人の重要な粘膜の一つである口のケアに有効だからである。

要するに、口の中にある歯を磨くことによって口の中にある細菌の数を減らし、ウイルスが細胞につくことを妨げることができるといわれている。その為、歯磨きは感染症予防に効果的なのである。

これらの二つの理由から、歯磨きは「健康への第一歩」だと、私は考えた。

最後に私は、この作文を通し改めて歯磨きの必要性や大切さを考えることができた。確かに、歯磨きなんて面倒だと感じる人も少なからず居るだろう。しかし、その様に思っている一度でも歯磨きの大切さやそれを行う意味を考えてほしい。

歯磨きは「健康への第一歩」なのだから。

大 会 実 行 委 員
(本 会 役 員) 名 簿

第55回東京都学校歯科保健研究大会実行委員（本会役員）

委員長	末高 英世
副委員長	鈴木 博 長沼 善美
事務局長	澤田 章司
総務	渡邊 実
会計	箭本 治
監事	石川 文一 坂本真理子

総 合 係 担当役員 渡邊 実

進 行 係 担当役員 西村 健 山室 直子
※賞状受け渡し担当

受 付 係 担当役員 鈴木あい子 清水 浩一 長沼 善美

案内・場内係 担当役員 小森 幸道 山崎 靖 箭本 治
酒井 克典 高橋 文夫
※TKP 担当

写真報道・記録係 担当役員 高橋 裕幸
担当委員 河原田倫代 草柳 英二 氷見 育夫

救 護 係 担当役員 小森 幸道

接 待 係 担当役員 石川 文一 坂本真理子 鈴木 博

第55回東京都学校歯科保健研究大会要項

令和3年2月18日 発行

(発行者) 末 高 英 世

(発行所) 公益社団法人 東京都学校歯科医会

東京都千代田区九段北4-1-20

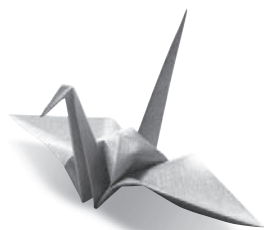
TEL 3261-1675

(印刷所) 一世印刷株式会社

東京都新宿区下落合2-6-22

TEL 3952-5651

その高品質 折り紙付き。



アサヒメタルアカウントシステム

LBMA、LPPMグッドデリバリーバー認定

SDGs取組実施

アサヒプリテックは、LBMA、LPPMのグッドデリバリーバーとして認定を受け、その品質は世界のマーケットで高く評価されています。

また、お預かりした金属の分析から売却までをWeb上で安全に運用できる「アサヒメタルアカウントシステム」の提供など、貴金属リサイクルをトータルでサポート。歯科業界における資源循環サイクルを実現しています。



アサヒプリテックメディカルサポート.com

グループ会社のアサヒプリテックメディカルサポート株式会社が提供するWeb完結型の歯科衛生士専門マッチングサイトです。歯科衛生士に特化していますので、歯科医院と衛生士に納得のベストマッチをご提供します。



ASAHI PRETEC

アサヒプリテック株式会社

貴金属事業部 / 〒100-0005 東京都千代田区丸の内1-7-12サビアタワー 11F
TEL: 03-6270-1820 FAX: 03-6270-1825 URL: <https://www.asahipretec.com/>

営業所 札幌・青森・仙台・新潟・北関東・関東・横浜・甲府・静岡・名古屋・北陸・神戸・岡山・広島・四国・福岡・鹿児島・沖縄



ベルギー料理&ベルギービールの店 Depuis 1994

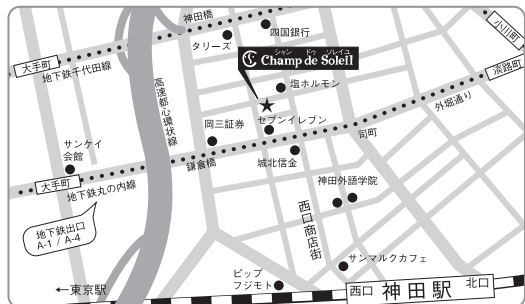


Champ de Soleil

シャン ドゥ ソレイユ



シャン・ドゥ・ソレイユは「美食の王国」と讃えられるベルギーの郷土料理を中心に、こだわりの西欧料理をご用意しています。また70種類以上のベルギービールを専用のビールグラスで堪能する、まさに本場の風味を感じていただけます。是非、本格的ベルギースタイルを心ゆくまでごゆっくりとご堪能下さい！



詳しくはホームページをご覧ください
<http://champdesoleil.com/>

オーナーシェフ 原田 延彰

シャン・ドゥ・ソレイユ

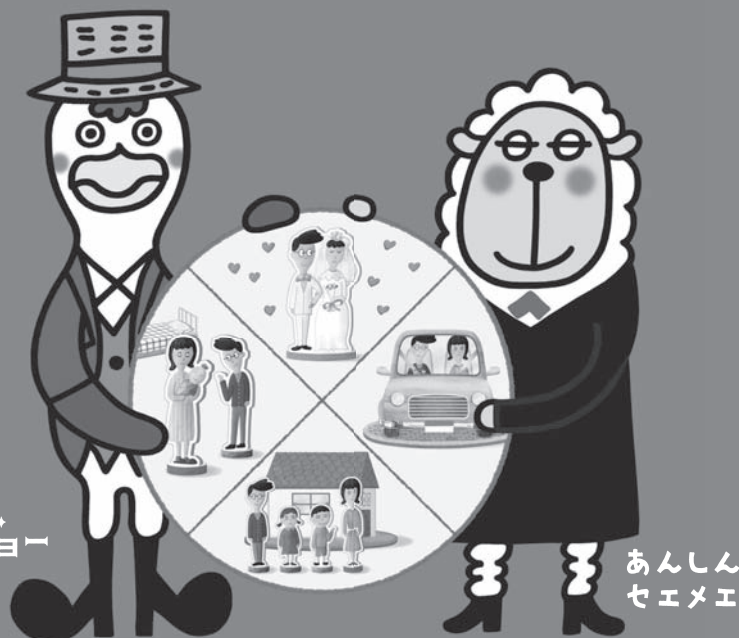
東京都千代田区内神田1-10-6 一世会館
TEL 03-5281-0333 / FAX 03-5281-0334

東京海上日動の 超保険

生損保
一体型保険

超保険なら!
あなたに
ムダなくモレなく
超ぴったり。

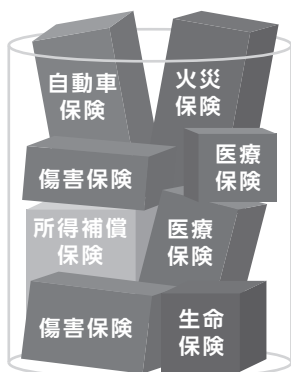
東京海ジョー



◎お客様に必要な補償を1つの保険にまとめました。

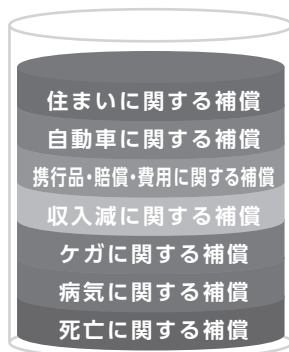
従来の保険契約

自動車保険や火災保険、
生命保険等の商品単位で
保険に加入していました。



超保険

従来の「商品単位」ではなく、
お客様に必要な補償を
1つにまとめました。



さらに

お客様のライフプランや
家族構成等に合わせて、
補償を設計することができます。

コンサルティングを通じて、
お客様お一人おひとりに合った
補償をオーダーメイドでご提供



損害保険のお引受けは東京海上日動火災保険(株)、生命保険のお引受けは東京海上日動あんしん生命保険(株)になります。

※ご契約にあたっては必ず「重要事項説明書」をよくお読みください。また詳しくは弊社ホームページをご覧ください。また「ご契約のしおり(約款)」をご用意しておりますので必要に応じて代理店または東京海上日動までご請求ください。ご不明な点等がある場合には、代理店または東京海上日動までお問い合わせください。

0125-E-B10003-201601

日本保険マネジメント 株式会社

東京都千代田区神田三崎町2-20-7 水道橋西口会館309 〒101-0061

TEL:0120-463-176 営業時間:平日10:00~17:00

保険はどこも同じではありません。 明日への安心、ご相談ください。

歯科医師賠償責任保険
自動車保険
火災保険



所得補償保険
生命保険
ゴルファー保険

GIAへ☎をください

先生方の団体扱いの保険をご用意しております。

自動車保険、火災保険、所得補償保険、傷害保険、生命保険、医療保険、
医師賠償責任保険、旅行保険等、取扱いしております。

● 取扱保険会社

東京海上日動火災保険(株)
損害保険ジャパン日本興亜(株)
三井住友海上火災保険(株)
セコム損害保険(株)
CHUBB損害保険(株)
AIG保険会社

日本生命保険相互会社
ソニー生命保険(株)
NKSJひまわり生命保険(株)
三井住友海上あいおい生命保険(株)
東京海上日動あんしん生命保険(株)
アメリカンファミリー生命保険会社
メットライフ生命保険(株)

株式会社G I A

〒190-0022

東京都立川市錦町2-1-1

タウンコート立川403号

TEL 042-524-3203 (代表)

FAX 042-527-9776

〒151-0051

東京都渋谷区千駄ヶ谷5-26-5

代々木シティ・ホームズ101号

TEL 03-3352-9351 (代表)

FAX 03-3352-9559

安心・安全な 矯正歯科治療を受けましょう。

よく噛んで食べることは消化を助け、強いあごをつくるとともに、脳に刺激を与え、ストレスを緩和するなど心身の発達によい影響を及ぼします。そのために大切になるのが、安定した咬み合わせです。矯正歯科専門開業医の団体である公益社団法人日本臨床矯正歯科医会では、機能的で美しい咬み合わせをつくるための正しい矯正歯科治療についての啓発活動に力を入れています。



「第15回 ブレース スマイル コンテスト」最優秀賞作品。臨床矯正歯科医会では、歯並びの大切さを一般に向けて発信する啓発活動の一環として、毎年本コンテストを実施しています。

■不適切な矯正歯科治療の該当件数

適切	229人	44%
不適切	288人	56%
合計	517人	

2014年1月～12月の1年間、相談や他院からの転医で会員診療所に来院した小児患者の過半数が、不適切な矯正歯科治療に該当していた。

■不適切な矯正歯科治療の内容

治療内容	223 (77.4%)	
治療期間	32	11.1%
治療費	32	11.1%
その他	23	8.0%
無回答	30	10.4%

不適切な矯正歯科治療の内容の約77%が治療内容に関する不満やトラブルだった。

n=288 複数回答あり

咬み合わせと口腔および全身の健康の関係が知られるようになり、成長期の矯正歯科治療への関心が一層、高まっています。その中で近年、問題となっているのが「不適切な矯正歯科治療」の増加です。(公社)日本臨床矯正歯科医会が公式ホームページ内に開設している「矯正歯科何でも相談」にも「カスタムメイドのアライナー型矯正装置で治療しているが、いつこうによくなりません」「遠方に転居するが、転医の相談に乗ってもらえない」といった相談が数々寄せられています。また、2015年、当会が

※いずれも(公社)日本臨床矯正歯科医会調べ

(公社)日本臨床矯正歯科医会とは？

「公益社団法人 日本臨床矯正歯科医会」は、矯正歯科の臨床経験を5年以上有し、矯正歯科を専従とし、所在地区会員1名を含む会員3名以上の推薦を受けた矯正歯科専門開業医の全国組織です。全国12支部で構成され、会員数は約400名で、矯正歯科のプロフェッショナルな団体として、「よい咬み合わせときれいな歯並びによって心身の健康を育む」を治療目的とし、見た目の美しさだけでなく、咬み合わせの改善、咀嚼(そしゃく)機能の向上、口全体の健康増進に取り組んでいます。



公益社団法人
日本臨床
矯正歯科医会
<http://www.jpao.jp>



会員(矯正歯科医)に向けて行った実態調査の結果でも、相談や他院からの転医の形で会員診療所に来院した小児患者さんの過半数が、不適切な矯正歯科治療に該当していたことがわかっています。

2016年の学校歯科健康診断の指針改訂に伴い、今、学校現場では成長期の子どもの「歯列・咬合」への知識が求められています。しかし、不正咬合は個人差が大きく、治療方法も多岐にわたるため、ご理解いただくには専門的な知識が不可欠です。

そこで本会では、**矯正歯科治療の正しい情報提供を行うため、養護教諭をはじめ学校関係者の方々に向けての「無料の講習会」**を全国各地で行っています。当会会員である矯正歯科医による講話・講演を、不適切な矯正歯科治療から子どもたちを守る一助としてお役立てください。

LION

歯科用

DENT.

Check-Up
standard

薬用成分
NaF 1450ppmF



professional
fluoride softpaste

フッ化物高濃度配合
ハミガキ

低発泡・低香味・低研磨

フッ化物高濃度配合
Check-Up

1450ppmF

フッ化物高濃度時代も歯磨剤はCheck-Up!

Point

少ない泡立ち
やさしい香味

少量洗口が可能

ソフトペースト
&ジェル

フッ素が広がる

カチオン化
セルローズ®配合

フッ素滞留性UP

※ヒドロキシエチルセルローズジメチル
ジアルキルアンモニウムクロリド



就寝前にプラス

Check-Up
gel (ミント)

医薬部外品



毎食後のハミガキに

Check-Up
standard

医薬部外品



根面が露出した
口腔内におすすめ

Check-Up
rootcare

医薬部外品

販売名 チェック・アップ GZAa

チェック・アップ STCa

チェック・アップ RAa

メーカー希望患者様向け価格/個(税抜) チェックアップ ジェル(ミント) 630円

チェックアップ スタンダード 550円 チェックアップ ルートケア 850円

●フッ化物高濃度配合品(1450ppmF)の6歳未満への使用は控えてください。

ライオン歯科材株式会社

〒130-8644 東京都墨田区本所 1-3-7 TEL.03(3621)6183

ライオン歯科材 検索

<http://www.lion-dent.com>

株式会社モリタ

