

第56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

■ 2022年2月17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56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2・3年度 研究発表	11
令和3年度 東京都学校歯科保健功労者表彰受賞者	21
令和3年度 東京都学校歯科医30年勤続会員表彰受賞者	22
令和3年度 受章者・受賞者	23
令和3年度 学校(園)・団体の活動／研究発表	25
令和3年度 学校歯科保健優良校表彰	43
令和3年度 東京都／全日本学校歯科保健優良校表彰	43
令和3年度 東京都学校歯科保健優良校表彰受賞校	44
令和3年度 歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール	49
令和3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	53
令和3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	57
令和3年度 歯・口の健康啓発標語コンクール 講評	59
令和3年度 歯・口の健康啓発標語コンクール応募者	59
令和3年度 歯の作文 最優秀作文	61
令和3年度 歯の作文 審査報告	63
令和3年度 歯の作文 講評	65
令和3年度 歯の作文 入選者	67
令和3年度 歯の作文 応募者	70
令和3年度 歯の作文 小・中学校最優秀作文・優秀作文	77
大会実行委員（本会役員・委員）名簿	93

〔大会要項表紙掲載作品〕

東京都立大塚ろう学校（小学校3年） 仁宮梨宝さん



ご 挨 拶

公益社団法人 東京都学校歯科医会

会 長 鈴 木 博

第56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。前大会に引き続き、今大会もまたオンライン形式の開催といたしましたが、後ろ向きの気持ちはありません。オンラインの利点を生かした、より参加しやすい、活用しやすい大会としていくための新しい試みと位置付けています。

ご来賓の方々には対面にてご参集いただき、また多くの学校関係者の皆様にはオンラインでご視聴いただき心より感謝申し上げます。

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」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は心よりお祝い申し上げます。

図画・ポスターコンクールの作品は、そのレベルの高さに目を見張るものがあり、全国大会でも入賞が続いております。歯の作文最優秀作文は入賞者自ら朗読いただくことになっており、時として目頭が熱くなることもあります。毎年、感銘を受ける発表であり、子供たちの1年間の成果を楽しみにしていただきたいところです。

研究発表では、「令和2年度・令和3年度 東京都学校歯科保健推進校（園）助成事業」選定校の豊島区立朝日小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。続いての特別講演では、「マルトリートメント～歯科からのサポート～」と題して、日本歯科大学生命歯学部歯科法医学講座主任教授の岩原香織先生にご講演頂きます。この「マルトリートメント」という言葉は、いわゆる「虐待」の概念より広いものとされており、大人による不適切な関りが、子供の苦痛や心身の問題につながるだけでなく、危険が予測される状態をも含んでいるとのことで、私たち学校保健に関わる者としては、このテーマを取り上げていけないわけにはまいりません。新たな概念で展開されるお話は、私たちが学校歯科医としてすべき使命に恐れずに立ち向かえる勇気を与えていただける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、対面、オンラインでご参加いただきました皆様方のご健勝、ご多幸を祈念申し上げます、ご挨拶とさせていただきます。

第56回 東京都学校歯科保健研究大会要項

1. 主 旨 学校歯科保健をととして、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
公益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
5. 期 日 令和4年2月17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 (YouTube Live) 形式
※視聴用 URL は2月上旬に東京都学校歯科医会 HP
(<https://www.tasd.or.jp>) でご案内します。
(大会終了後、2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	15:40	16:40
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 ・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 標語コンクール講評 千代田区教育会 国語部長 渡辺 裕之 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 優秀作文入選者表彰	研究発表 令和2・3年度 東京都学校歯科保健推 進校(園)助成事業 豊島区立朝日小学校	特別講演 「マルトリートメント ～歯科からのサポー ト～」 日本歯科大学 生命歯学部 歯科法医学講座 主任教授 岩原香織	閉 会

9. 表彰 本大会において、令和3年度東京都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、学校歯科保健功労者及び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. 標語コンクール講評

標語講評 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. 最優秀作文の発表

(1) 「最高の『サンキュー』」
豊島区立朝日小学校 5年 後藤 仁

(2) 「ユーフォニアムに感謝」
清瀬市立清瀬第五中学校 2年 奥津 聡太

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

13. 研究発表 令和2・3年度

東京都学校歯科保健推進校（園）助成事業
豊島区立朝日小学校

14. 特別講演

「マルトリートメント ～歯科からのサポート～」

日本歯科大学
生命歯学部
歯科法医学講座
主任教授 岩原 香織

※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 | 澤田章司 |
| | 2. 挨拶 | 東京都学校歯科医会会長 | 鈴木博 |
| | 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
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
東京都学校保健会会長
日本学校歯科医会会長
東京都歯科医師会会長
東京都歯科医師連盟会長 | 藤田裕司
尾崎治夫
川本強司
井上恵司
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 | 講評 東京学芸大学名誉教授 博士（教育学） | 増田金吾 |
| | 6. 歯・口の健康啓発標語コンクール講評 | 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 |
| 14:50～ | 7. 最優秀作文発表・表彰及び講評 | 豊島区立朝日小学校5年
清瀬市立清瀬第五中学校2年
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) | 後藤仁
奥津聡太
渡辺裕之 |
| 15:15～ | 8. 研究発表 | 「令和2・3年度東京都学校歯科保健推進校（園）助成事業」
豊島区立朝日小学校 | |
| 15:40～ | 9. 特別講演 | 「マルトリートメント～歯科からのサポート～」
日本歯科大学生命歯学部
歯科法医学講座 主任教授 | 岩原香織 |
| 16:40 | 10. 閉会の辞 | 東京都学校歯科医会副会長 | 渡邊実 |

特別講演

マルトリートメント ～歯科からのサポート～



日本歯科大学 生命歯学部
歯科法医学講座 主任教授

いわ はら か おり
岩 原 香 織

マルトリートメント ～歯科からのサポート～

「マルトリートメント」という言葉をご存じでしょうか。

「マルトリートメント (maltreatment)」とは、「大人の子供に対する不適切なかかわり」を意味し、「虐待 (abuse) より広い概念である」とされています。

マルトリートメントにおける被害児や行為は、日本の「児童虐待の防止等に関する法律」に定義されている内容と変わりません。しかし、「虐待者を保護者に限定せず、大人としていること」、子供が苦痛を受けたり、明らかな心身の問題が生じたりしているような状態だけでなく、「危険が予測される状態をも含むこと」が、虐待より広い概念であり、広い範疇を含むということになります。

多くの方は、「虐待」という言葉を聞いただけでも、重苦しく、つらい感じを受けられると思います。今この時にも虐待が行われ、尊い命が失われたり、命には別状がなくても、体や心に大きな傷を残したり、というたいへん悲しい現実があります。この現状を改善するために、虐待を発見し、対応を行い、また予防に還元する。言葉で書けば簡単なのですが、実際に難しいことは、多くの関係者が共通して感じていることと思います。

私見になりますが、「虐待」という言葉と範囲が、判断や診断をより難しくさせ、対応等に対するためらいや躊躇、不安を生む一因なのではないかと考えます。生命の危機に瀕している、もしくはだれでもが虐待を疑うような所見があれば、その子の命を最優先すべきです。しかし、歯科でそのような患者さんを診察することは非常に稀であり、「虐待」かどうかの診断を行うことが難しい場合が多いです。その時に考えていただきたいのが「マルトリートメント」という概念です。

講演では、臨床歯科（法医）の視点、子供虐待・マルトリートメントについてお話しさせていただきます。

「虐待の芽」を含めた「マルトリートメント」を認識し、子供の「不適切な」状況を改善できるよう、それぞれの専門性を活かし、子供を見守ることが重要であると考えます。

岩原香織（いわはら かおり）

歯科医師・博士（医学）

現職：日本歯科大学 主任教授（生命歯学部 歯科法医学講座）

学歴・職歴等

1999年 日本歯科大学歯学部卒業

2000年 日本歯科大学附属病院臨床研修修了

2000年 都内歯科診療所勤務・歯科医師（～2001年3月）

- 2001年 金沢大学医学部附属病院歯科口腔外科・医員（～2002年3月）
- 2002年 金沢大学大学院医学系研究科がん医科学専攻細胞浸潤学入学
- 2006年 同・修了
- 2006年 日本歯科大学生命歯学部歯科法医学センター・助教
- 2007年 杏林大学医学部（法医学）・研究生（～2010年6月）
- 2008年 金沢医科大学医学部・非常勤講師（～2011年3月）
- 2010年 日本歯科大学生命歯学部歯科法医学センター・講師
- 2010年 杏林大学・非常勤講師（～2015年3月）
- 2013年 日本歯科大学生命歯学部歯科法医学講座・講師（大学院講座）
- 2017年 同・准教授
- 2018年 東北医科薬科大学・非常勤講師
- 2021年 日本歯科大学生命歯学部歯科法医学講座・教授
- 2021年 九州大学・非常勤講師

行政関係

東京都児童相談所協力医師、千葉県児童虐待対応協力医師

学会関係

日本法歯科医学会・評議員、日本子ども虐待医学会・評議員、日本子ども虐待防止歯科研究会・理事

研 究 発 表

令和2年・3年度
東京都学校歯科保健推進校（園）助成事業
豊島区立朝日小学校

令和2・3年度 東京都学校歯科保健推進校（園）助成事業

コロナ禍でも楽しい活動で健康に

豊島区立朝日小学校 校長 田中 良行
養護教諭 鈴木 照巳
学校歯科医 神濱 敦

1. はじめに

本校は豊島区の北東に位置し、全校児童240名、全8学級の小規模校である。今年度、本校は創立71周年を迎え、前身の西巢鴨第四小学校創立からは90年以上の歴史がある。保護者や祖父母には本校の卒業生が多く、児童の登下校をはじめ、学校行事等にも協力的な方が多い。地域と学校とのつながりは深いといえる。本校の教育目標は、「あ：明るく元気な子 さ：最後までやりぬく子 ひ：人のことを思いやる子」である。「あ：明るく元気な子」を育成するための一つとして、健康教育・安全教育を推進している。児童が自分自身の健康に対する関心と保持及び向上への実践力を高めることをねらいとし、計画的な保健指導、特別活動等を通して各取組を行っている。令和2・3年度東京都学校歯科保健推進校の指定を契機に、コロナ禍で我慢することが多い学校生活の中でも楽しく学ぶ実践を目指した。

2. 児童の実態

家にランドセルを置いたら、すぐに校庭開放や公園に遊びに行く児童が多くいる。家族が愛情をかけて育った素直な児童が多い。令和3年度う歯罹患率（処置歯含む）は、47%。第6学年のDMFT指数は、0.5本である。今年度はコロナの影響か未処置のう歯率が13%で例年より高かった。保護者は協力的で健康診断後の治療勧告は、ほぼ100%受診している。歯科矯正治療中（治療済み含む）は5%、先天性欠損歯を有する児童は4%である。

3. 歯科保健活動の実践

① 口腔機能向上

あいうべ体操 口の周りや舌の筋肉を鍛え、鼻呼吸を促し、免疫力を向上させることを目的として実施。数年前から、風邪予防の保健指導や保健便りで「あいうべ体操」の効果を指導し実践を促していたが、日々の継続実践には至らなかった。令和2年度9月に感染予防のため第1～3年・第4～6年の2分割で、考案者である内科医今井一彰先生との学習を動機付けとした。その後オンライン配信や体温表に「あいうべ体操」のチェック欄を設けて、主に家庭で実践するようにした。家庭での実践に至らない児童や継続が難しい児童のため

楽しい学習で盛り上がる



パウチしたカード



に、養護教諭が毎月一人一人の体温表に励ましのコメントを書いたり、月の内1週間は給食準備時間や朝の準備の時間にクラスで映像を流したり、家庭でお風呂に貼れるようにパウチしたカードを配布したりと取組率向上のために工夫を重ねてきた。

口笛 口の周りの筋肉を鍛え、気持ちの安定を図る効果が期待できるとして実施。令和2年度3月、口笛演奏家柴田晶子さん、口笛太郎さんによる「口笛教室」を学年ごとに実施し、学校歯科医から口笛の歯と口への健康効果を指導した。世界チャンピオンの演奏に「自分も口笛を吹けるようになりたい」という思いをもたせ、春休みから口笛の練習を推奨した。令和3年度1学期に保健給食委員会が校内口笛大会を実施し、クラス代表による決勝大会の優勝者には、賞状とメダルを贈呈した。令和2年度3月学習前に口笛の音階ができる児童は9%、音がでる児童44%、音がでない児童47%であった。令和3年度12月は音階ができる児童は12%、音がでる児童47%、音がでない児童41%である。

口笛の音を出す体験



うがい 口の周りの筋肉を鍛え、口内で強く早く水を回し、歯の汚れを除く目的として実施。令和3年度11月に「毒だしうがい・7秒うがい」の著者である歯科医照山裕子先生との「うがい教室」を第1・2年、第3・4年、第5・6年に分けて実施した。うがいの前に、風船をふくらませたり口唇をとがらせてストローを支えたりする楽しい活動が「上手にうがいをしたい」という児童の意欲につながった。また、うがいをするときの水の量（低学年は10mL、中～高学年は20mL、大人は30mL）を実感できた。「食べたら口の中をうがいでシャワーしてきれいにしよう」と学んだ経験を基に、正しいうがいを身に付けてほしいと願っている。

正しいうがいを体験



② 保健指導

歯と口の健康教室 発達段階に合わせた学校歯科医と歯科衛生士による保健指導を令和2年度は2度の延期を経て3月に実施した。感染予防のため、35人以上のクラスは2教室に分割した。令和3年度は、前回の内容を修正して6月に以下の指導内容で実施した。また、感染予防指導として全学年で「感染に気を付けた歯みがきの仕方」を指導した。

学年	指導内容
1	「あいうべ体操」「よい姿勢」「良い歯ブラシと正しい持ち方、爪みがき」「ぶくぶくうがい」
2	「むし歯」「第一大臼歯の働きと確認」「下顎両側奥歯のみがき方（染め出しなし）」「ぶくぶくうがい」
3	「1日の食べ方・強い歯・歯みがき」「上前歯のみ染め出し」「みがけたことの確認」
4	「位相差顕微鏡を活用し、歯垢を観察」「カイスの輪」「歯垢から歯を守る 唾液、フッ素」「爪みがき」
5	「歯肉炎 自分でチェック」「顎模型を観察し歯のつくりと役割を学ぶ」「爪みがき」
6	「咀嚼力判定ガムで前歯奥歯を比較」「ひみこの歯がいいぜ」「スポーツと歯・歯のけが」「爪みがき」

模型で歯のパズル



学校歯科医による口内菌の説明

**歯と口の健康づくり事業**

令和2年度9月に第4～6年対象に咀嚼ガム体験をして日本歯科大学教授福田雅臣先生から歯と口の健康について学んだ。歯科保健全般にわたる話の中でキシリトールについても学習し、校庭の花壇に西洋シラカバの木を植樹していただき、歯科予防への関心を高めるきっかけになった。

咀嚼ガムの2色がどう混ざったかな？



西洋シラカバの植林

**③ 食育****健康に良い給食献立・かみかみ給食**

保健給食委員会児童が「歯や骨の健康に良い献立」を考えて給食で提供したり、毎月数回、かみ応えのある食材を献立に入れたかみかみ給食を実施したりしている。

給食ビンゴ

令和3年度11月SDGs週間（SDGsへの意識を高め行動を喚起するために豊島区の全幼小中学校で実施）に合わせて給食の残菜を減らすために、日々の残菜量を評価してビンゴに記録した。残菜ゼロの目標達成クラスが給食メニューをリクエストできるように意欲を喚起した。

給食ビンゴカード

11/8 残さず食べようチャレンジ ～みんなでビンゴを白紙で～			
牛乳	さけのしおやき	3点	11月8日(月)～11月12日(金) 1週間の日数を定めて、1週間の日数を定めた クラスには、「リクエスト」を記入して提出しよう。
さつまいも	ごぼう	2点	
たくあんあえ		1点	
～ルール～ ◎ 給食を片付けて、残った量を記録する。 ◎ 残っている量が、どれに当てはまるか印を付ける。 ・完食 = 90%完食(約1～4人分残り) = ◎ ・80%完食(約5～8人分残り) = ○ ・ビンゴに当たった部分だけ点数を計算し、合計点を書きましょう。			

お箸名人

令和3年度2学期に保健給食委員会児童が、正しいお箸の持ち方・使い方を下学年に指導し、オンライン配信により家庭で練習ができるようにした。2～3週間後にクラス代表を決め、その代表による小豆つかみ競争で全校お箸名人を決める（平成27年度から保健給食委員会の計画に合わせて実施している）。

お箸名人のクラス代表決め



弁当の日 感染予防のため家庭科の調理実習ができずにいることもあり、給食の提供がない日に、第5・6年児童が保護者と相談して可能な範囲で自立をめざした弁当作りに取り組む。オンライン提出後、学校栄養士が栄養面からのアドバイスを返却する。自由参加としたが、令和3年度第1回は約80%、第2回はほぼ100%が参加した。

④ 給食後の歯みがき

保健給食委員会児童が作った「森のくまさん」の替え歌の歯みがきソングを合図に、平成27年度から、給食後の歯みがきを生活時程に入れて全校一斉に開始した。令和2年度は、感染予防のため中止したが令和3年度から、飛沫防止板を設置して高学年から順番に開始した。

発泡スチロールの飛沫防止板



⑤ 健やかフォーラム（学校保健委員会）

令和2年度は、「歯と口の健康づくり事業」により、保護者対象に咀嚼ガム体験と歯と口の健康についての講演を実施した（参加者は約30名）。3月に予定していた第2回歯科矯正の講話「お子さんの歯並びは大丈夫？」は、緊急事態宣言中のため令和3年度に繰り越し、豊島区学校歯科医高大松先生を講師に9月に保護者はオンライン参加で実施した（参加者は約50名）。

⑥ 歯のポスター、作文、標語の参加、良い歯の表彰、良い歯のバッチ

歯のポスターは、従来から図画工作科の1学期の題材として取り組み、毎年応募している。

歯の作文は平成23年度から、第5・6年担任の協力を得て、国語科の学習として取り組んだり、養護教諭が呼びかけ指導したりして自由応募で参加してきた。令和3年度は第5・6年児童全員が取り組んだ。今年度を含め、小学生の部最優秀を3回受賞している。

歯の標語は、夏休みの自由課題として呼びかけ、約4割の児童が応募した。校内投票で好きな標語を選び、1位から3位の作品を表彰した。



- | | |
|----|----------------------------|
| 1位 | 毎日みがこう 大切な歯 |
| 1位 | 永久歯 一生大事な 宝物 |
| 2位 | 毎日 ピカピカ きれいに歯みがき |
| 2位 | 歯みがきは 白い歯を守る ヒーローだ |
| 3位 | まいにち みがいて むし歯のない 白い歯を めざそう |
| 3位 | わっはっは！ きれいにみがいて いつでもスマイル |
| 3位 | しっかりみがいて よくかもう 白くて強い歯 いい笑顔 |
| 3位 | 歯みがきで みんなが笑顔 良い気持ち |

また、健全歯の児童は表彰して歯の健康への意欲をもたせている。豊島区の事業で、治療を終えた児童にバッチを渡しているが、児童は毎年校帽につけるバッチが増えていくのを楽しみにしている。

⑦ 調査

休業中の生活・一週間の生活 令和2年度休業明け6月に「お休み中の生活について」の調査を実施し、心身の様子と生活の様子について把握した。調査結果から、児童はおおむね規則正しい生活を送っていた様子である。同様の調査を令和3年度12月に実施し、2年間の実践について検証した。

さわやかなあさ週間 20年以上前から、5月連休明け、2学期始め、3学期始めの年間3回、望ましい生活リズムの育成を目指して、起床・就寝時刻、家庭学習の時間、スクリーンタイムについて、学校で数値化するためあてに5日間取り組む実践を継続している。

朝日小学校 生活習慣の目標			
起きる時刻 朝7時まで	寝る時刻 1・2年 3・4年 5・6年 夜9時まで 9時半まで 10時まで	家庭学習の時間 (学年×10分) + 10分	スクリーンタイム 学習以外のテレビ・ゲーム・ タブレット・スマホなど 合わせて1時間

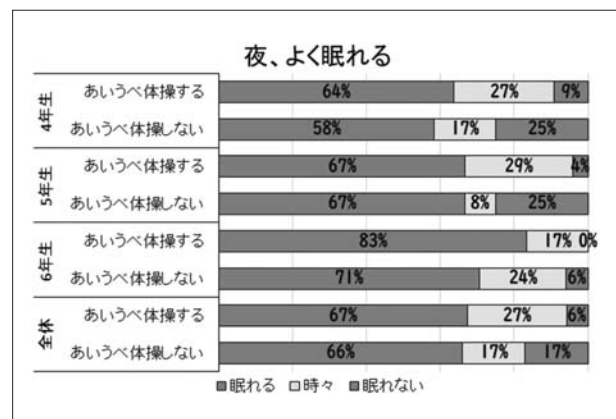
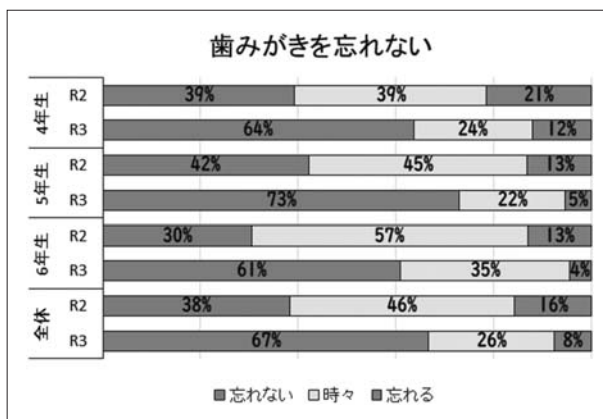
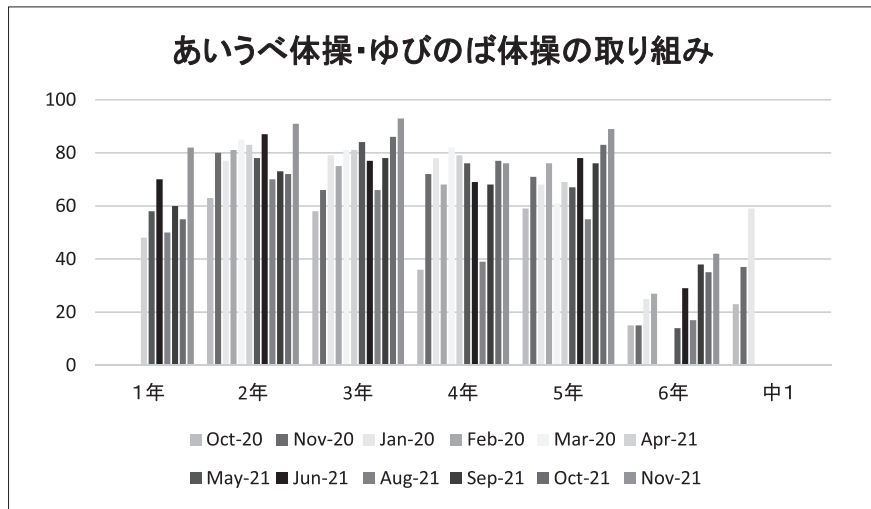
うんちチェックシート 令和2年度からNPO法人日本トイレ研究所による11/10(いいトイレの日)～11/19(世界トイレの日)の7日間排便の記録をすることを実施。良い排便を目指して自分の生活を見直すきっかけになった。令和2年度は「毎日排便がある」が35.5%、「硬い便が2回以上ある」が24.7%である。令和3年度、第1学年は「毎日排便がある」33%、「硬い便が2回以上ある」が31%で便秘傾向児童が多かったが、昨年実施した第2～6学年では「毎日排便がある」が41.1%、「硬い便が2回以上ある」が12.6%で改善傾向がある。



4. 成果と課題

- ・児童が、普段は学ぶ機会が難しい講師から直接授業で教わることでできたことは、貴重な経験となり、健康実践の意欲につながった。
- ・豊島区の保健事業として歴史のある全学年が染め出しをする「歯みがき指導」について、感染を防止する方策や内容を試行錯誤しながら「歯と口の健康教室」として提案することができた。
- ・令和2年度休業明けと令和3年度実践後のアンケートから、「歯みがきを忘れない」と回答する児童は、高率で増加した。歯と口の健康についての意識が高まったと考えられる。一方、「おやつを3回以上食べない」「おやつをだらだら食べない」については、学年差があるものの研究実践による成果は得られなかった。指導直後は覚えているが、日常化した行動には至らなかったと考えられる。
- ・「あいうべ体操」の取組率は、学年やクラスによって差が大きく、令和3年11月は約40～90%である。前述のアンケートから、「あいうべ体操」を実践している児童は、していない児童と比べて「夜、よく眠れる」児童が多い。「あいうべ体操」が鼻呼吸を促すための効果と予想される。
- ・感染予防のため、保護者や地域、諸機関との連携に制約があり、実践を広げることが難しかった。また、感染状況により予定を何度も延期して日程や実施方法を組み直す作業が加わった。

- ・健康行動の実践を家庭ですることが多く、児童自身の意欲や継続する力をいかにして向上させるかが課題である。学校で直接健康行動に取り組んでいる間はできているが、学校の取組が終了したり卒業したりして健康行動が児童に委ねられたときに、真の成果が見えるのではないだろうか。



令和3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3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)

堀 内 省 剛	東京都立府中けやきの森学園統括校長
鈴 木 照 巳	豊島区立朝日小学校主任養護教諭
佐 藤 伸 子	公益社団法人東京都歯科衛生士会元理事
下 川 亜紀子	江戸川区立春江中学校養護教諭
山 崎 正 博	有限会社レアコンテンツ代表

令和3年度 東京都学校歯科医30年勤続会員表彰受賞者

20名（順不同・敬称略）

氏 名	地 区	氏 名	地 区
永 倉 貴 子	向 島	島 田 昌 也	蒲 田
春 日 芳 彦	江 東	田 中 教 順	世 田 谷
笠 井 一 弘	江 東	本 田 隆 弘	西 多 摩
小 泉 信 隆	江 東	増 田 英 一	西 多 摩
西 村 一 義	江 東	大 蔵 宏 基	多 摩
森 川 保	江 東	白 井 弘 三	多 摩
八ッ繁 悟	江 東	宮 川 慎二郎	多 摩
土 田 和 彦	中 野	大 滝 正 行	町 田
田 中 英 一	中 野	鈴 木 國 夫	町 田
野 村 良 治	品 川	小 玉 剛	東久留米

令和3年度 受章者・受賞者

(順不同・敬称略)

◎ 叙 勲

石 川 文 一 (京 橋) 瑞宝双光章 (秋)
大 越 壽 和 (向 島) 旭日双光章 (秋)

◎ 文 部 科 学 大 臣 表 彰 (学校歯科医制度90周年及び法人設立50周年記念事業) 記念
文部科学大臣表彰)

愛 知 徹 也 (麴 町)	華 岡 眞 幸 (港 区 芝)
三 好 克 則 (向 島)	嶋 田 直 季 (葛 飾)
伊 能 曉 (江 戸 川)	志 水 和 弘 (杉 並)
東 川 輝 子 (品 川)	長 沼 善 美 (北)
三 浦 みつ子 (荒 川)	石 島 弘 己 (板 橋)
鈴 木 勝 (板 橋)	森 岡 俊 介 (板 橋)
井 上 雄 温 (西 多 摩)	澤 田 章 司 (西 多 摩)
横 山 嘉 宣 (八 王 子)	咲 間 義 輝 (町 田)
海老原 高 志 (立 川)	村 山 恒 夫 (昭 島)
木 所 義 博 (小 金 井)	

◎ 厚 生 労 働 大 臣 表 彰

阪 柳 敏 春 (八 王 子)

◎ 東 京 都 功 労 者 表 彰 (都知事表彰)

鶴 岡 雅 子 (京 橋)	米 田 豊 (荏 原)
小 枝 義 典 (目 黒)	永 田 良 宏 (玉 川)
高 草 木 章 (豊 島)	吉 澤 雄 孝 (西 多 摩)

◎ 東 京 都 教 育 委 員 会 表 彰

愛 知 徹 也 (麴 町)	福 田 育 子 (京 橋)
鈴 木 一 行 (港 区 芝)	田 中 武 久 (文 京)
三 好 克 則 (向 島)	茂 木 元 介 (足 立)
由 島 三 郎 (江 東)	八 卷 孝 一 (葛 飾)
大 津 裕 (江 戸 川)	井 口 裕 一 (荏 原)
高 山 英 昭 (大 森)	中 田 裕 康 (蒲 田)
田 村 昌 三 (世 田 谷)	高 橋 卓 哉 (豊 島)
鈴 木 あい子 (豊 島)	今 泉 純 一 (板 橋)
岡 野 昌 治 (板 橋)	小 池 修 (練 馬)
谷 内 文 夫 (練 馬)	志 村 力 (西 多 摩)
山 田 保 (西 多 摩)	浅 井 英 夫 (多 摩)
小 出 晃 正 (東 村 山)	星 野 吉 計 (調 布)
岩 崎 宏 (小 金 井)	

令和3年度 学校（園）・団体の活動／研究発表

1. 東京都立中野特別支援学校

令和3年度 全日本学校歯科保健優良校表彰

日本学校歯科医会会長賞

「摂食指導外部専門員と進める歯と口の取組

～口腔衛生状態の改善や口腔機能向上を目指して～」

2. 清瀬市立清瀬第七小学校

令和3年度 全日本学校歯科保健優良校表彰

奨励賞

「東京都清瀬市立清瀬第七小学校の歯科活動」

3. 東久留米市立小山小学校

令和3年度 全日本学校歯科保健優良校表彰

奨励賞

「東京都東久留米市立小山小学校の歯科活動～本校の学校歯科保健教育～」

摂食指導外部専門員と進める歯と口の取組 ～口腔衛生状態の改善や口腔機能向上を目指して～

東京都立中野特別支援学校

校 長 和田 慎也

学校歯科医 水野 誠

外部専門員 白田千代子

（東京医科歯科大学大学院元教授）

養 護 教 諭 内山裕子・栗原彩乃

I はじめに

本校は東京都の外部専門員導入の初年度（平成28年度）から摂食指導の専門員に年に10回～15回程度来校していただき指導を受けてきました。

令和元年度から令和3年度までは東京都教育委員会の歯と口の健康づくり推進事業の指定を受け、口腔衛生状態の改善と口腔機能の向上を目指して実践を重ねてきました。

令和3年度はこれらの取組が評価され、全国学校歯科保健優良校表彰として日本学校歯科医会会長賞をいただきました。



II 本校の概要

中野区に所在し、小学部・中学部・高等部の3学部を設置する知的障害特別支援学校です。

中野区、新宿区、渋谷区、杉並区の4区が本校の学区で、令和3年5月現在、小学部113名、中学部56名、高等部146名、計315名の児童・生徒が在籍しています。

III 令和2年度の歯科保健活動

緊急事態宣言による臨時休業が令和2年3月～5月におよび、その間居場所確保として児童・生徒の預かりをしていました。6月から分散登校が始まり、歯と口の取組も6月からスタートしました。

年間の活動は以下の通りです。

	令和2年度
4月	(臨時休業) 令和2年度取り組みの概要提案
5月	(臨時休業)
6月	(分散登校) 形態食の確認、摂食指導①②、新転入生評価アンケート(教員)、保護者アンケート
7月	歯科健康診断(事前アンケート、歯みがきカレンダー) 摂食指導③、夏休み歯みがきカレンダー、歯みがきポスターの取組(高3) マニュアル作成(11月まで)
8月	摂食講演会(教職員向け)、歯科健康診断(事前アンケート、歯みがきカレンダー) 歯科健康診断結果を受けて今後の対応(校内文書発出)
9月	歯科健康診断(事前アンケート、歯みがきカレンダー)、学校保健委員会 摂食個別相談会① 摂食指導④⑤
10月	摂食個別相談会②、歯科相談①、小1親子歯みがき指導、摂食指導⑥⑦ 学校保健委員会だより発行
11月	摂食個別相談会③、歯科相談② 高1歯科指導、摂食指導⑧
12月	摂食指導⑨
1月	
2月	学校保健委員会で中間報告、歯と口推進事業報告と計画提出
3月	摂食指導⑩⑪、学校保健委員会だより発行



1 摂食指導

6月からの分散登校について、新型コロナウイルス感染症予防の観点から「摂食機能訓練は、原則当面学校では行わない」「仕上げみがきも原則行わない(介助する場合は後方または側方から支援)」ということを進めてきました。

これまでの学校で積み重ねてきた口腔機能トレーニングができなくなり、3か月ほどの休業の間に摂食機能が落ちていると思わざるを得ない状態の児童・生徒が少なからず見受けられました。

そこで、担任は指導を受けながら学ぶが、家庭へも指導内容を伝え、直接外部専門員から家庭への指導ができる機会を増やすこととしました。

年度初めには、新転入生に対し、担任が記入する摂食評価アンケート、保護者が記入する摂食アンケートを実施し、指導上の基礎資料としました。

<指導者>

東京医科歯科大学大学院元教授、本校外部専門員 白田千代子先生

<来校日の流れ>

児童・生徒資料確認、授業観察、給食前の口腔チェック、トレーニング(口腔過敏除去、舌への刺激、口輪筋のストレッチなど)、摂食時の観察・担任への指導、歯みがき指導

摂食指導シート・実施記録の記入、担任とのミニ支援会議、研究のまとめやマニュアル作成の助言

<感染症対策>

ビニール手袋、マスク、フェースシールドの着用。一人ずつ手袋は交換。

飛沫感染予防のため、児童・生徒が指導中に嫌がって大声を出すようなときは無理に実施しない。

2 摂食研修会

日時：令和2年8月27日（木）9：30～11：30

場所：東京都立中野特別支援学校 体育館

講師：東京医科歯科大学大学院元教授 本校外部専門員 白田千代子先生

演題：「評価方法を理解しよう～摂食指導のスキル向上のために」

<講演内容>

- ・ 歯と口の健康づくり推進事業指定校（2年目）を受けての摂食講演会。
- ・ 今回は昨年度に引き続き、摂食の評価方法、訓練の方法についての講演。
- ・ 今年は新型コロナウイルス感染症の影響で摂食時の指導や歯みがき時の訓練等もなかなか十分にできない状況にあるが、これまで学んだことを再度、実際の児童・生徒の摂食のビデオをみながら評価ができるようにスキルアップを目指す。

<感染症対策>

- ・ 講演者は壇上からお話いただき、教員との距離を確保する。
- ・ アルコール手指消毒をし、マスク着用で参加。
- ・ 会場を体育館とし、椅子と椅子の間を1.5m 開けて配置。
- ・ 体育館の窓、下窓は開けておく（冷房の利き具合により閉鎖する場合は換気タイムをとる）。
- ・ 密になることを避けるため、食べ物を使った演習や教員同士のグループワークなどは実施しない。



3 摂食個別相談会

新型コロナウイルス感染症の関係で、学校での指導が十分に行えないことから、直接保護者に指導をして家庭で摂食訓練等に取り組んでもらうことが大切であるとし、保護者対象の摂食個別相談会を2回から3回に増やした。教員もできるだけ一緒に指導を受け、家庭と学校と連携して指導を進めた。

<日程と参加者数>

いずれの日も9：20～14：00 一人20～30分

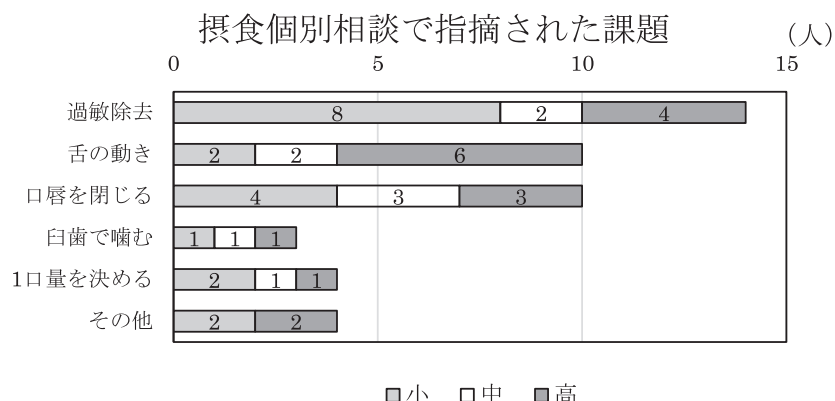
	会場	小学部	中学部	高等部	計
9/28（火）	実習室 A	4	2	4	10
10/28（水）	AM 会議室、午後保健室	3	2	4	9
11/25（水）	AM 会議室、午後保健室			3	10
計		14	4	11	29



<感染症対策>

- ・ 入室の際にアルコール手指消毒をする。
- ・ 会場内に2か所のブースを設置し、机・椅子等をアルコール消毒しながら交互に使用する。
- ・ 会場の常時換気。指導者はフェースシールド着用。
- ・ マスク着用で、摂食の機能を見るために食物を食べる時だけマスクを外す。
- ・ 飛沫感染予防のため、児童・生徒が指導中に嫌がって大声を出すようなときは無理に実施しない。

<個別相談における課題・訓練方法>



家から、よく家で食べるものを1品持参してもらい、その食べる様子を見ていただきながら指導を受けました。学校でもいくつか食材（さきいか、干し芋、スティック状スナック菓子等）を用意し、口腔機能の確認をし、訓練になる食べ物として使用しました。

保護者は熱心な方が多く、小1の時に親子歯みがきで指導を受けたことをずっと実践してきたという方や昨年も個別相談を受けていて、再評価をしてもらいに来た方もいました。また、他で指導を受けたことがあったが、今日の指導で今までわからなかったことについても疑問が解け、腑に落ちてよかったという感想を話した方もいました。児童・生徒の食べ方を見るだけでなく、保護者にも直接食べてもらい保護者自身が口腔機能を体感できる指導はとても効果的であると感じました。

4 歯科健康診断前の歯みがき強化週間とアンケート調査

学校で十分な歯みがきや指導ができない中、また長期の学校休業の後に歯科健康診断があるため、家庭での歯みがきを十分にして歯科健康診断をすることとしました。また、緊急事態宣言で歯科通院が滞っている旨の報告をいくつか受けていたので、家庭での歯みがきの様子や歯科通院の状況についてアンケートを取り、歯科健康診断の際に学校歯科医に報告しながら歯科健康診断を実施しました。

歯科健康診断日	対象	歯みがきカレンダー実施期間	配布日
7/9（木）	高1、高2	7/1 夜～7/9 朝	6/29
8/27（木）	中学部、高3	8/19 夜～8/27 朝	7/31
9/3（木）	小学部	8/26 夜～9/3 朝	8/24

5 歯科保健指導

例年、5回（小1、小4・中1、高1、高2、高3）の歯科指導について、2名ずつ歯科衛生士に来校していただき歯科指導を実施しています。今年度は新型コロナウイルス感染症の流行により、指導方法を個別指導に変更し実施することとしました。

歯科衛生士の予算の関係から、今年度は1回に5名の歯科衛生士に来校いただくことにして2回の実施としました。対象学年は、本校へ初めて入学してくる児童・生徒が多い学年を重視し、小学部1年と高等部1年としました。

6 歯科相談

実施日：10月29日（木）10：30～11：45

11月5日（木）9：30～11：00

学校歯科医：水野 誠先生

	受診者
小学部	8人
中学部	1人
高等部	1人
合計	14人

<対象者>

全校の希望者

<相談内容>

むし菌の有無・治療、歯肉の状態、歯並び、矯正、むし菌予防法、口臭など
位相差顕微鏡を使い、口腔内細菌を確認することにより歯みがきの重要性を視覚的に伝えました。



7 成果と課題

新型コロナウイルス感染症の感染防止対策の関係から、学校での指導が十分に行えないため、保護者が問題意識をもち、訓練等を継続できた児童・生徒は着実に口腔機能が向上しています。令和元年度から摂食の研修を続け、毎月の摂食指導を受けることにより、教員の知識やスキルが向上し、児童・生徒の摂食の課題の把握と訓練方法についても理解が広まっています。令和3年度も2年度と同様の取組を行い、課題に応じた訓練等のマニュアルを作成しています。

年度末には教員に配布し、摂食指導の更なる定着化を目指すとともに、コロナ禍においても学校で進められる口腔衛生状態の改善を模索していきたいと思っています。

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. 清瀬市立清瀬第七小学校について

① 学校概要 ○校長 鈴木竜二 ○児童数300名

○学級数 9学級＋特別支援学級7学級（知的固定学級6・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「自己の健康維持・向上に取り組める児童の育成」と設定し、健康教育の充実を図っている。

③ 本校の学校歯科保健目標

「自らの歯や口の健康に興味をもち、主体的に健康づくりに取り組める児童の育成」を目指し、教育活動全体を通して歯や口の健康について実践的な学習活動を展開し、歯みがきの定着を図る。

2. 本校の歯科保健活動

① 新型コロナウイルス感染予防に配慮した歯科指導

本校では、毎年全クラス対象に歯科保健活動を行っているが、新型コロナウイルス感染予防の観点から、歯科保健活動の内容や、時期を見直すため、教務、生活指導、各学年、体育主任らと学校保健年間計画を見直し、感染予防を講じた歯科保健活動を考えるところから始めた。口を開ける等感染リスクが高まる活動を避け、歯と口の健康について考える学習をメインに歯科保健活動を実施した。



1年生：倉田学校歯科医師と交流

倉田学校歯科医師と交流しながら歯みがきの正しい行い方や、歯ブラシのチェックなどを行った。児童からは「どこの歯医者さんですか？」「むし歯の治療は痛いですか？」「先生はむし歯はありますか？」などの質問がたくさん出ていた。



2年生：人間と動物の歯のちがいを

歯が欠けたり、傷がつくとすぐに生え変わる野生動物に比べて、人間は一度しか生え変わらない。永久歯になったら、今まで以上に丁寧にブラッシングする大切さを学んだ。その後、みがくルートを決めることで、みがき残しがなくなることも学習した。



3年生：咀嚼についての学習

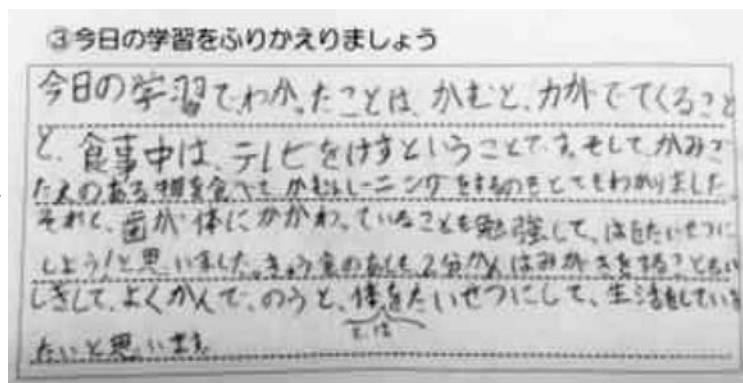
咀嚼力チェックガムを用いて、自らの咀嚼力を測った後、むし菌のない健康な歯でしっかり噛むことが、体全体にもよいことを学習した。また、現代人は昔に比べて顎が細くなり咀嚼力も落ちていることから、自分でしっかり噛むことを意識して食べることを学んだ。



4年生：清涼飲料水の糖分について考える

普段から口にする清涼飲料水やおやつに含まれる糖分を成分表から算出する学習で、計算したものと同じグラム数の砂糖を目の前にし、驚く児童がいた。歯科衛生士が講師を務めたので、併せてブラークの正体や歯ブラシの扱い方なども学習した。

3年生
歯科指導後
の感想



5年生：全国小学生歯みがき大会に参加

むし菌の基本的知識を復習した後、デンタルフロスの使い方や、歯周病予防の歯肉のチェック方法などを学習した。実際にブラッシングやフロスの使用はできないので、学習した後、自宅に帰ってから各自で鏡を見ながら復習する形にした。



6年生：歯周病や歯肉炎について学ぼう

生活習慣病の一つでもある歯周病について学習した。歯みがき以外でもおやつのタイミングや飲料の工夫で歯周病になりにくい生活の仕方について、密にならないようペアで話し合う学習を行った。その後全体共有した。

3. 児童保健委員会によるおもしろ歯科活動

① 密集を避けた歯みがき啓発活動

「全校で集会する形式ではない方法で、歯みがきの大切さを伝えたい。」例年行ってきた歯みがき



特別支援学級：発達段階に応じた歯科指導

低学年クラスは、ペーパーサートや絵本、紙芝居を使って指導することが多い。

『わにさんどきっはいしゃさんどきっ』（偕成社五味太郎）や、『どうなってるの？ どうぶつの歯』（はる書房鈴木勝他）などは大人気で、毎年活用している。本を読んだ後、ブラシの使い方や歯みがきのタイミングについて学習している。



特別支援学級：大歯科模型を使用した歯科指導

炭酸ペットボトルの底を紙粘土に埋めて作成した大型歯科模型にホワイトボードペンでむし菌を描き、巨大歯ブラシで落とす学習をしている。歯のうら側や溝、すきまに色をぬることで、子供たちは自然とブラシのつま先やわきを使って汚れを落とそうとしている。裏側の汚れは手前から見えにくいので、みんなで協力して教え合っていた。

集会ができないことが分かった時、児童が様々なアイデアを出し歯みがき啓発方法について考えた。放送による歯みがきクイズや、コロナ禍での歯みがきの仕方についてのポスター作製、はみがきキャラクターのデザインなど工夫をしながら歯の健康や歯みがきの大切さについて年間を通して啓発していった。



2020

歯みがきキャラクター
「まもるくん」



現在はGIGA スクール構想により、端末が全児童に配布されたことから、端末機器を使用したりモート集会なども行っている。フォームやスライド、クラスルームを使つての発表は、児童の関心も高く、細かいグラフ提示や視覚的なアプローチに効果的である。

新型コロナウイルスの影響で、歯科保健活動の内容にも制限がかかるが、感染リスクがない新しい方法を見出し、児童が歯の健康について主体的に考えられるような学習活動を取り入れながら今後も歯科保健活動を充実させていきたいと考えている。



本校の学校歯科保健教育

東久留米市立小山小学校

校 長 岡田 博史

養 護 教 諭 栗田 舞美

学校歯科医 小野 直己

1 はじめに

東久留米市は、都心から北西へ24km、武蔵野台地のほぼ中央に位置しています。その東久留米市の北側（清瀬市にほぼ近い）の閑静な住宅街の中に小山小学校があります。近くには、黒目川や落合川が流れ、きれいな水が豊富に湧き出しその一部の湧き水は水道水の原水となり、市民の生活（生活水や農業水など）を潤いのあるものにしてれています。東京都で唯一の「平成の名水百選」に選ばれています。

水にちなんだ湧水の妖精、「るるめちゃん」は、地元のPRキャラクターとして、市民の皆さんに愛されています。



2 本校の概要

11月1日は、開校記念日です。今年度創立47年目を迎えました。7年前に校舎の大改修工事が終わり、体育館・各教室・専科教室・保健室・トイレなどきれいな施設環境下で、子供たちは学校生活を楽しく送っています。児童数365名、12学級の中規模校で学校カラーはグリーン色です。また、教育目標は、「**げんきよく なかよく やりぬく**」を掲げ、日々教育活動で子供たちの育成に努めています。市の研究推進校として、「主体的に学びに向かう児童の育成」を研究主題とし、リーダー・イン・ミー、「7つの習慣」を実践しながら定着を図る取り組みをしています。

3 歯科保健教育の位置づけ

教育目標「げんきよく」の育成に重点を置き、健康安全に関心をもち、習得した知識を主体的に生活に反映させることのできる児童の育成を図るため、歯科保健教育は、学校保健計画の策定により、組織を生かして教育活動全般に位置付けて活動をしています。

4 児童の実態

教育目標や本校の研究主題に迫るため、歯科保健分野においては、「第1の習慣：自分で考え行動する 第2の習慣：ゴールを決めてから行動をする 第3の習慣：大事なことから今すぐ始める 第4の習慣：みんながハッピー 第5の習慣：分かってあげてから、わかってもらう 第6の習慣：みんなで力を合わせる 第7の習慣：自分をみがく」までの7つの習慣にあてはめながら、歯科保健教育を実践しています。

1) 歯科保健の状況

①本年度定期健康診断結果

「むし菌のない者」の率が比較的高いです。

1年生89.7%、2年生74.2%、3年生66.6%

4年生66.0%、5年生50.9%、6年生78.8%

*どの学年も、むし菌のない者を、毎年50%以上は確保しています。

口腔内の疾病異常では、特に不正咬合や歯肉炎が非常に少ない学校

ですが、それでも僅かな増加が見られました。課題としては、学年が上がるにつれてこの比率が減少していかないように、家庭と共に子供たちへの支援と見守りをしていくことです。

②取り組みのねらい

学童期は、乳歯から永久歯に生え変わる時期とあり、乳歯と永久歯が混在する時期です。この時期に歯並びが悪くなったり、歯の清掃が難しくなったりすることを念頭に置き、

- i よく噛むことを意識して習慣付ける
- ii 間食はだらだら食べない
- iii 糖分の多く入った飲み物は、なるべく控える
- iv 定期的・継続的に口腔衛生や口腔機能の管理をする

上記4点を、小山小学校の歯科保健教育の柱として、取り組むことにしています。

③保護者の理解と協力

保護者の歯科保健に対する理解と意識が高い理由としては、地域の福祉保健部健康課保健サービス係主催0～4歳児健診での歯科健康診断や指導等を実施していることが、保護者に大きな影響を与えているのではないかと思います。

仕上げみがきを高学年でもしてくださっているご家庭が、多く見られます。

また、児童へは乳幼児期も含めた、「歯は大切である」ということを、保護者と一緒に機会があるごとに伝えているので、大切にしたいという思いはどの子ももっています。どのように大切にしたらよいかは、一人一人が異なる口腔内の状況に対し、きめ細かく指導や見守りをしていくことは言うまでもありませんが、歯みがきや定期的な主治医への健診などを考えると、保護者の理解と協力は欠かせません。

学校保健委員会で協議したり、啓発活動を行ったりして理解や協力を得ています。



5 特色ある歯科保健活動

1) 学校行事として毎年、組み込まれる活動

①歯科健康診断（定期・休み前 年2回）

②強化月間や週間の設定

- ・6月…「強化月間」及び6月4日前後の1週間を、「歯みがき週間」としています。

*栄養士の協力を得て、8回のかみかみ給食を準備していただいています。

- ・11月…8日前後の1週間は、「いい歯の日週間」としています。



③児童集会

6月始めの金曜日集会は、児童保健委員会の発表日

＊翌週から始まる「歯みがき週間」にちなんだ内容を発表

④東久留米市教育委員会学務課と東久留米市歯科医師会による事業

＊学務課が東京都歯科衛生士会に委託している事業

指導者：学校歯科医、東京都歯科衛生士会より4～5名の歯科衛生士派遣

内 容：歯みがきの基本を知り、自分の歯の状態に合うみがき方を
マスターすること

2) 歯に関する児童保健委員会の活動

小山小学校の子供たちの健康を守っているのは、保健委員会であることを自覚

・6月…「強化月間」及び、「歯みがき週間」

集会発表（企画・運営・担当決め・原稿づくり・練習・発

表）、6月歯みがき週間の集会では、CDを活用して、事前準備や当日の歯のみがき方、カード書きなどをお知らせしています。また、週間中は毎日、給食終了時に放送を入れて、全学級でCD視聴と共に、歯みがきの学級指導が行われます。委員会児童は1・2年の教室に、担任の補助として出張しお手伝いをしています。歯に関する調べ学習、歯みがきカレンダー作り（今年度は、ぶくぶくうがいカード）、歯の作文を書いて、東京都学校歯科医会への応募もしています。

・11月…8日前後の1週間を、「いい歯の日週間」噛むことの役割を啓発活動

キャッチフレーズ「よく噛むことは あ・い・な・の・だ」

実験結果や噛むことを意識する啓発活動（保健委員会ニュース作りと掲示）



3) 家庭との連携

①学校で抜けた乳歯は、感謝の気持ちや歯を大切にする心情を育てるために、可愛いキャラクター「メモリーボックス」や、「歯型ボックス」に入れて家庭にもち帰り、保護者とこれまでの役割や成長を振り返る機会にするよう働きかけています。

②家庭持ち帰りカラーテスター、「みがいているとみがけているは違う！」の「染め出し点検」を配付しています。保護者からは大変好評をいただいています。親子で点検、コミュニケーションの場の提供ともなっています。保健室が点検（保護者や児童あてにコメントを入れて）し、全学年に返却をしています。内容の一部は、ほけん便り・学校保健委員会・保健指導などで活用しています。保護者の気づきから、仕上げみがきの大切さを感想に書いてくださった方が多く見られました。

③歯科健康相談は随時実施し、歯の外傷について学校保健委員会で周知しています。

④毎年、新1年保護者会にて、歯科保健について本校の状況等を話題にしています。

4) 外部関係機関との協働・連携

①東久留米市学校歯科医会・教育委員会・（社）東京都歯科衛生士会との協働

口腔衛生指導（対象学年 3年・6年）、意見交換や研修会

②地域行政 福祉保健部健康課保健サービス係との連携

取り組みや市の状況などの意見交換や連絡会、兄弟関係がお世話になっている歯科健康診断やその様子の把握等で連携

③行政等関連

- i 文部科学省初等中等教育局 健康教育・食育課保健指導係
「歯と口の健康週間」の実施依頼
- ii 東京都学校歯科医会「東京都学校歯科保健研究大会」と催しへの参加
- iii 東京都教育委員会「大人の歯が生えてきたよ」冊子 1年生へ指導、配付
- iv 東京都福祉保健局、東京都歯科医師会
「DENTAL CARE FOR LIFE」リーフレット 4年生へ配付



6 取り組みの成果と課題

「歯みがき週間」や「口腔衛生指導」が学校行事に組み込まれると、歯科教育が根付いていくのでとても効果的です。ライフステージを段階的に見据えて、学童期の特徴を理解し、必要な教育を児童や地域の実態に合わせて、また学校側や保護者側になるべく時間と物品の準備に負担がかからない実施方法を考えて取り組んでいます。今後の課題は、学校歯科医と協力し、家庭のフッ素化物の知識や使用状況の調査をしたいと考えています。

子供たちはいずれ成人し、自分たちが親になって子育てを受け継いでいきます。自分の子供にも、正しい知識や良い習慣を伝承していつてもらいたいと願っています。

令和3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3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
幼稚園	千代田区立 番町幼稚園
小学校	清瀬市立 清瀬第七小学校
小学校	東久留米市立 小山小学校
中学校	練馬区立 貫井中学校
高等学校	東京都立 千歳丘高等学校
特別支援学校	東京都立 中野特別支援学校
こども園	荒川区立 汐入こども園
小学校	文京区立 柳町小学校
小学校	江東区立 扇橋小学校
小学校	目黒区立 田道小学校
小学校	足立区立 中島根小学校
中学校	利島村立 利島中学校
中学校	小笠原村立 母島中学校
特別支援学校	板橋区立 天津わかしお学校

※上記14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3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
幼稚園	千代田区立 番町幼稚園
小学校	清瀬市立 清瀬第七小学校
小学校	東久留米市立 小山小学校
中学校	練馬区立 貫井中学校
高等学校	東京都立 千歳丘高等学校
特別支援学校	東京都立 中野特別支援学校

令和3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(404校)

○印 東京都学校歯科保健優良校表彰優秀賞受賞校・園(14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(4)	○柳町小学校	第三日野小学校	世田谷小学校
番町小学校	台東(3)	京陽々	池之上々
昌平々	忍岡小学校	城南第二々	池尻々
九段々	富士々	目黒(11)	京西々
麴町々	金曽木々	菅刈小学校	二子玉川々
中央(11)	墨田(2)	下目黒々	千歳台々
泰明小学校	菊川小学校	原町々	中町々
中央々	柳島々	烏森々	渋谷(11)
城東々	江東(19)	五本木々	常磐松小学校
京橋築地々	第三大島小学校	緑ヶ丘々	神宮前々
明正々	第四大島々	月光原々	加計塚々
月島第三々	第五大島々	駒場々	臨川々
佃島々	東川々	碑々	代々木山谷々
常盤々	第一亀戸々	○田道々	鳩森々
有馬々	第二亀戸々	東山々	中幡々
久松々	水神々	大田(10)	上原々
阪本々	第四砂町々	徳持小学校	千駄谷々
港(6)	第七砂町々	洗足池々	広尾々
赤坂小学校	南砂々	六郷々	猿楽々
白金々	小名木川々	赤松々	中野(3)
筈々	○扇橋々	道塚々	上鷺宮小学校
御田々	北砂々	馬込第三々	平和の森々
小中一貫教育校	元加賀々	千鳥々	西中野々
お台場学園陽々	枝川々	東六郷々	杉並(7)
御成門々	東陽々	大森第五々	杉並第六小学校
新宿(3)	豊洲北々	矢口々	三谷々
東戸山小学校	数矢々	世田谷(15)	高井戸々
落合第一々	豊洲々	桜町小学校	高井戸東々
落合第三々	品川(9)	太子堂々	方南々
文京(6)	戸越小学校	砧々	松ノ木々
湯島小学校	浅間台々	駒沢々	馬橋々
誠之々	芳水々	若林々	豊島(8)
窪町々	荏原平塚学園前期課程	三宿々	長崎小学校
明化々	台場小学校	桜丘々	西巢鴨々
駒本々	小山台々	代沢々	朋有々

朝日小学校	大泉第一小学校	下鎌田西小学校	拝島第三小学校
高南〃	大泉第六〃	南小岩第二〃	調布(2)
要〃	小竹〃	下鎌田〃	北ノ台小学校
南池袋〃	田柄〃	第五葛西〃	第二〃
池袋第一〃	豊玉〃	八王子(6)	町田(11)
北(11)	田柄第二〃	南大沢小学校	小山田小学校
八幡小学校	石神井西〃	館〃	南成瀬〃
梅木〃	石神井〃	長沼〃	町田第五〃
滝野川第三〃	関町〃	恩方第二〃	町田第三〃
岩淵〃	石神井台〃	由井第一〃	鶴川第二〃
王子第三〃	光が丘四季の香〃	第二〃	成瀬台〃
西が丘〃	旭丘〃	立川(1)	成瀬中央〃
王子第一〃	光が丘秋の陽〃	第一小学校	町田第六〃
谷端〃	北町〃	三鷹(4)	忠生〃
滝野川第五〃	南が丘〃	第七小学校	小山〃
柳田〃	足立(11)	第三〃	本町田〃
東十条〃	千寿常東小学校	第五〃	小金井(2)
荒川(12)	長門〃	第六〃	前原小学校
瑞光小学校	千寿第八〃	青梅(2)	緑〃
第二瑞光〃	宮城〃	成木小学校	日野(3)
第六瑞光〃	弘道第一〃	河辺〃	日野第七小学校
峡田〃	鹿浜西〃	府中(16)	日野第三〃
第七峡田〃	東綾瀬〃	府中第二小学校	東光寺〃
第九峡田〃	栗原北〃	府中第三〃	東村山(3)
尾久〃	○中島根〃	府中第四〃	富士見小学校
第二日暮里〃	西新井第二〃	府中第五〃	萩山〃
尾久第六〃	東加平〃	府中第六〃	八坂〃
汐入〃	葛飾(6)	府中第七〃	国分寺(3)
尾久西〃	宝木塚小学校	府中第十〃	第二小学校
ひぐらし〃	こすげ〃	府中第九〃	第五〃
板橋(8)	細田〃	四谷〃	第七〃
緑小学校	清和〃	住吉〃	国立(1)
志村第一〃	堀切〃	南白糸台〃	国立第四小学校
板橋第四〃	花の木〃	白糸台〃	福生(1)
板橋第七〃	江戸川(10)	武蔵台〃	福生第四小学校
富士見台〃	第三葛西小学校	小柳〃	東大和(2)
志村第二〃	西小松川〃	本宿〃	第三小学校
板橋第十〃	清新第一〃	若松〃	第八〃
高島第一〃	南小岩〃	昭島(3)	清瀬(4)
練馬(16)	鹿本〃	東小学校	清瀬第八小学校
大泉学園小学校	北小岩〃	光華〃	◎○清瀬第七〃

芝山小学校 清瀬第十〃 東久留米(3) 第五小学校 〇〇小山〃 本村〃 多摩(16) 聖ヶ丘小学校 北諏訪〃 豊ヶ丘〃 瓜生〃	多摩第一小学校 多摩第二〃 永山〃 貝取〃 東落合〃 西落合〃 連光寺〃 東寺方〃 南鶴牧〃 愛和〃 大松台〃	多摩第三小学校 稲城(1) 平尾小学校 羽村(1) 武蔵野小学校 あきる野(1) 草花小学校 瑞穂(4) 瑞穂第三小学校 瑞穂第四〃 瑞穂第五〃	瑞穂第二小学校 大島(2) つばき小学校 さくら〃 利島(1) 利島小学校 新島(1) 式根島小学校 小笠原(2) 小笠原小学校 母島〃
---	---	--	--

<中 学 校>

千 代 田 (1) 麴 町中学校 中 央 (2) 佃 中学校 銀 座 ♪ 港 (2) 青 山中学校 港 南 ♪ 新 宿 (1) 落 合 第二中学校 文 京 (1) 第 九中学校 江 東 (3) 有 明中学校 深 川 第 六 ♪ 大 島 ♪ 品 川 (1) 荏原平塚学園後期課程 大 田 区 (4) 大 森 第 一 中学校 大 森 第 七 ♪ 田 園 調 布 ♪ 大 森 第 八 ♪	世 田 谷 (1) 八 幡中学校 渋 谷 (1) 渋谷本町学園中学校 豊 島 (3) 西 巢 鴨中学校 池 袋 ♪ 駒 込 ♪ 荒 川 (4) 第 三 中学校 原 ♪ 第 七 ♪ 第 九 ♪ 練 馬 (4) 大 泉 第 二 中学校 大 泉 西 ♪ 光が丘 第 二 ♪ 〇〇貫 井 ♪ 足 立 (5) 青 井 中学校 第 十 ♪ 第 十 二 ♪ 竹 の 塚 ♪	江 北 桜中学校 江 戸 川 (3) 南 葛 西 第二中学校 松 江 第 三 ♪ 清 新 第 一 ♪ 八 王 子 (1) 第 六 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 (1) 平 山 中学校 東 大 和 (1) 第 三 中学校 清 瀬 (1) 清 瀬 第 三 中学校 武 蔵 村 山 (1) 第 三 中学校 多 摩 (8) 多 摩 中学校	和 田 中学校 東 愛 宕 ♪ 青 陵 ♪ 落 合 ♪ 諏 訪 ♪ 鶴 牧 ♪ 聖 ケ 丘 ♪ 日 の 出 (1) 大 久 野 中学校 大 島 (3) 第 一 中学校 第 三 ♪ 第 二 ♪ 利 島 (1) 〇利 島 中学校 神 津 島 (1) 神 津 中学校 三 宅 (1) 三 宅 中学校 小 笠 原 (1) 〇母 島 中学校
--	---	--	---

<保育所・こども園・幼稚園>

◎○千代田区	番 町 幼 稚 園	江 東 区	マミー保育園東砂保育園
千代田区	千 代 田 幼 稚 園	江 東 区	みんなの未来をつくる保育園東雲保育園
中 央 区	泰 明 幼 稚 園	豊 島 区	南 長 崎 幼 稚 園
中 央 区	久 松 幼 稚 園	北 区	た き さ ん 幼 稚 園
新 宿 区	余 丁 町 幼 稚 園	○荒 川 区	汐 入 こ ど も 園
新 宿 区	大 久 保 幼 稚 園	荒 川 区	南千住第二幼稚園
江 東 区	文化教養学園認定こども園	荒 川 区	尾 久 第 二 幼 稚 園
江 東 区	砂 町 保 育 園	練 馬 区	社会福祉法人森友会あかねの森保育園
江 東 区	も み じ 幼 稚 園	足 立 区	おおやたこども園
江 東 区	キッズスマイル江東大島保育園	八 王 子	社会福祉法人多摩養育園光明第五保育園
江 東 区	東 砂 幼 稚 園	府 中 市	光 明 高 倉 保 育 園
江 東 区	第 五 砂 町 幼 稚 園	府 中 市	み どり 幼 稚 園
江 東 区	マミー保育園西大島保育園	府 中 市	西 保 育 所
江 東 区	亀 戸 第 三 保 育 園	府 中 市	中 央 保 育 所
江 東 区	塩 崎 保 育 園	府 中 市	小 柳 保 育 所
江 東 区	東 砂 第 三 保 育 園	府 中 市	四 谷 保 育 所
江 東 区	MilkyWay International Nursery School北砂校保育園	府 中 市	三 本 木 保 育 所

<高 等 学 校>

文 京 区	東京都立向丘高等学校	葛 飾 区	東京都立葛飾商業高等学校（定時制）
江 東 区	東京都立城東高等学校	武蔵野市	東京都立武蔵野北高等学校
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	東京都立千歳丘高等学校	小笠原村	東京都立小笠原高等学校
板 橋 区	東京都立板橋高等学校		

<特別支援学校>

◎○中 野 区	東京都立中野特別支援学校	練 馬 区	東京都立石神井特別支援学校
○板 橋 区	板橋区立天津わかしお学校		

令和3年度

歯・口の健康に関する 図画・ポスターコンクール

令和3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3年9月16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6,288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10作品、小学校低学年の部41作品、小学校高学年の部46作品、中学校の部30作品、高等学校の部6作品、特別支援学校の部9作品、合計142作品が集められました。今年度も新型コロナウイルス感染症の影響がある中、応募総数は昨年度のおよそ1.5倍の応募がありました。審査会当日、会場の壁いっぱいに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、選ぶのに大変苦慮しました。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3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〕

小菅 政治 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

中坪 直樹 東京都教育庁都立学校教育部
学校健康推進課長

升屋 友和 東京都教育庁指導部
指導企画課統括指導主事

井上 恵司 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〕

鈴木 博 会長

澤田 章司 副会長（学術担当）

渡邊 実 副会長（事業担当）

山室 直子 専務理事

山崎 靖 理事（総務担当）

箭本 治 理事（会計担当）

清水 浩一 理事（広報担当）

鈴木あい子 理事（学術チーフ）

高橋 文夫 理事（事業部チーフ）

高橋 裕幸 理事（表彰・大会担当）

西村 健 理事（大会担当）

河原田倫代 理事（表彰担当）

（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



葛飾区立宝保育園
(年長5歳)

楳山 結理さん

5歳の、子どもらしい作品です。絵から元気な様子も伝わってきます。目や口をしっかり描き、歯の隙間まで歯ブラシでみがいているところがいいですね。「たべたらみがこう」と大人から言われ、本人もそれを納得して実行している感じが伝わってきます。

小学校低学年の部



江戸川区立篠崎第五小学校
(2年) 高橋 凜奈さん

すっきりとした、さわやかな感じのする作品です。絵の描き方、特にリアルな表現には小学校低学年とは思えないほどのうまさがあります。いろいろな食材が描かれ、それらをおいしく噛むために「キレイを続けよう!」と歯科保健の大切さを発信しています。

小学校高学年の部



江戸川区立平井東小学校
(4年) 武藤 希実さん

インパクトの強い作品です。白く並んだ歯をもち、力あふれるおばあさんの顔は、一度見たら忘れられない感じです。同時に、標語「丈夫な歯が長生きのひけつ」などから歯科保健の大切さが伝わります。造形表現の材質的工夫も大事な要素となっています。

中学校の部



江東区立深川第五中学校(3年) 藥 馨怡さん

明るく歯科保健の重要性を伝え、アイデアに優れた色彩感覚豊かな作品だと思います。美しい歯並びの中に、様々な食材と歯ブラシ・歯みがきが笑顔で迎え入れてくれます。歯・口の健康が、全身の健康に欠かせないことを標語と共に語っています。

高等学校の部



東京都立工芸高等学校 定時制
(2年) 平岡 布由さん

「ごちそうさまに プラスワン」という標語、そして落ち着いた色彩を用いた造形は、高校生らしい作品です。美味しそうな食べ物がいっぱい並び、それらを食べた後に一本の歯ブラシをプラスワン。ここまでやって健康パーフェクト、と言いたいようです。

特別支援学校（特別支援学級）の部



東京都立大塚ろう学校(小学校3年) 仁宮 梨宝さん

「明るく、楽しく、歯をみがこう!」という感じが伝わってくる作品です。顔の表情でこうしたことがわかりますが、黄色と青の外に広がっていく背景の描き方がそれをさらに強調します。子どもらしく、のびのびと、歯みがきの大切さを伝えてくれます。

2位入賞作品

保育所・こども園・幼稚園の部



私立二番町ちとせ保育園(年長5歳)

池端 真衣さん

保育所・こども園・幼稚園の部



私立学校法人聖心学園

サンタ・セシリア幼稚園(年長5歳)

鈴木 梨華さん

小学校低学年の部



港区立白金小学校(2年)

野地 美緒さん

小学校低学年の部



杉並区立桃井第一小学校(3年)

三宅 春輝さん

小学校高学年の部



新宿区立鶴巻小学校(6年)

今枝 佑介さん

小学校高学年の部



世田谷区立池之上小学校(4年)

大安 柊さん

中学校の部



文京区立第三中学校(3年)

押尾 咲和さん

中学校の部



大島町立第一中学校(2年)

猪股 みわさん

高等学校の部



東京都立総合工科高等学校(1年)

渡辺鼓太郎さん

高等学校の部



東京都立葛飾商業高等学校 定時制(3年)

北山 華輪さん

特別支援学校(特別支援学級)の部



練馬区立谷原小学校特別支援学級
くすのき(小学5年)

森平安佳里さん

特別支援学校(特別支援学級)の部



武蔵村山市立第一小学校 杉の子(小学6年)

伊藤 優理さん

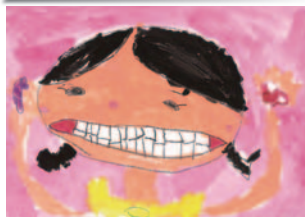
3位入賞作品

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)
濱野 華六さん

保育所・こども園・幼稚園の部



港区立たまち保育園(年長5歳)
谷口 花蓮さん

保育所・こども園・幼稚園の部



私立さんさんの森の保育園
大井町(年長5歳)
野上 大雅さん

小学校低学年の部



品川区立第二延山小学校(3年)
松岡 瑞樹さん

小学校低学年の部



大田区立六郷小学校(2年)
高田 蒼己さん

小学校低学年の部



世田谷区立代沢小学校(2年)
麻井 有萱さん

小学校高学年の部



中央区立泰明小学校(5年)
柏崎優大將さん

小学校高学年の部



江東区立第二亀戸小学校(5年)
櫻井 美姫さん

小学校高学年の部



品川区立後地小学校(4年)
瓦井 るかさん

中学校の部



豊島区立巣鴨北中学校(2年)
竹本みなもさん

中学校の部



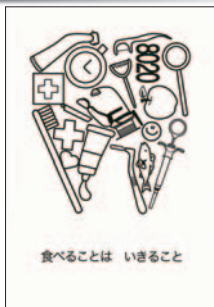
東村山市立東村山第五中学校(2年)
野崎 末奈さん

中学校の部



武蔵村山市立第一中学校(1年)
進藤 璃奈さん

高等学校の部



私立跡見学園高等学校(1年)
高根沢紗蘭さん

高等学校の部



東京都立南大沢学園(1年)
八巻 総雲さん

特別支援学校の部



東京都立王子特別支援学校
(高等部3年) 金澤 拓也さん

特別支援学校の部



清瀬市立清瀬第七小学校
けやき学級(5年) 宮岡 水輝さん

私立東星学園高等学校(2年)
山本 八重さん

特別支援学校の部



大田区立大森第八中学校
特別支援学級(1年)
川野 真佳さん

令和3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	榎 山 結 理	葛飾区立宝保育園	年長5歳
2位	池 端 真 衣	私立二番町ちとせ保育園	年長5歳
2位	鈴 木 梨 華	私立学校法人聖心学園 サンタ・セシリア幼稚園	年長5歳
3位	濱 野 華 六	私立にじいろ保育園小伝馬町	年長5歳
3位	谷 口 花 蓮	港区立たまち保育室	年長5歳
3位	野 上 大 雅	私立さんさんの森の保育園大井町	年長5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	高 橋 凜 奈	江戸川区立篠崎第五小学校	2
2位	野 地 美 緒	港区立白金小学校	2
2位	三 宅 春 輝	杉並区立桃井第一小学校	3
3位	松 岡 瑞 樹	品川区立第二延山小学校	3
3位	高 田 蒼 己	大田区立六郷小学校	2
3位	麻 井 宥 萱	世田谷区立代沢小学校	2
佳作	小茂田 桃 心	千代田区立お茶の水小学校	3
〃	佐 藤 希 音	中央区立泰明小学校	1
〃	木 坂 文 音	中央区立日本橋小学校	3
〃	白 井 玲 央	港区立麻布小学校	2
〃	高はし かえで	新宿区立鶴巻小学校	2
〃	高 村 玖 音	新宿区立落合第四小学校	2
〃	杉 原 優 士	文京区立青柳小学校	2
〃	レゴクボーイチャム	台東区立忍岡小学校	3
〃	田 中 直 輝	台東区立石浜小学校	2
〃	久 慈 凜太郎	墨田区立柳島小学校	2
〃	新 井 理 仁	墨田区立八広小学校	2
〃	菊 地 あいり	江東区立北砂小学校	3
〃	寺 川 眞 央	品川区立城南小学校	1
〃	河 野 四 季	大田区立田園調布小学校	3
〃	白 石 璃 音	世田谷区立京西小学校	2
〃	片 岡 七 海	中野区立江古田小学校	3
〃	杉 山 華 子	豊島区立高南小学校	1
〃	藤 井 紗弥伽	北区立王子第一小学校	3
〃	平 塚 望 呼	荒川区立瑞光小学校	3
〃	江 原 万 織	板橋区立前野小学校	2
〃	三 輪 真 央	練馬区立練馬第三小学校	3

順位	氏 名	学 校 名	学 年
佳作	生 駒 優 依	足立区立東加平小学校	1
〃	土 屋 堇	葛飾区立葛飾小学校	1
〃	安 部 にいな	八王子市立横山第二小学校	3
〃	鈴 木 悠 広	三鷹市立第三小学校	3
〃	堀 江 くるみ	府中市立府中第二小学校	3
〃	安 和 美 空	調布市立杉森小学校	2
〃	福 士 徹 平	町田市立町田第六小学校	3
〃	新 井 隆 介	小平市立小平第九小学校	3
〃	佐 藤 ありさ	東村山市立化成小学校	2
〃	白 井 瑠 杏	東大和市立第十小学校	2
〃	吉 川 綾 乃	清瀬市立清瀬第七小学校	3
〃	田 村 柚 樹	武蔵村山市立小中一貫校村山学園	1
〃	永 野 菜々子	多摩市立東寺方小学校	2
〃	栗 原 れいな	瑞穂町立瑞穂第一小学校	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	武 藤 希 実	江戸川区立平井東小学校	4
2 位	今 枝 佑 介	新宿区立鶴巻小学校	6
2 位	大 安 柊	世田谷区立池之上小学校	4
3 位	柏 崎 優大將	中央区立泰明小学校	5
3 位	櫻 井 美 姫	江東区立第二亀戸小学校	5
3 位	瓦 井 る か	品川区立後地小学校	4
佳作	大 原 結 月	千代田区立九段小学校	5
〃	吉 松 里 紗	千代田区立千代田小学校	5
〃	中 崎 穂 香	中央区立阪本小学校	4
〃	日 野 柚 希	港区立高輪台小学校	4
〃	鈴 木 麻 央	港区立東町小学校	5
〃	馬 露 怡	新宿区立大久保小学校	6
〃	朝 倉 柚 季	文京区立礪川小学校	5
〃	左 座 うらら	台東区立大正小学校	6
〃	濱 晴 海	台東区立東浅草小学校	6
〃	今 野 凛	墨田区立二葉小学校	5
〃	森 本 香 凛	墨田区立八広小学校	6
〃	田 中 結 月	品川区立鈴ヶ森小学校	6
〃	園 部 響 也	大田区立田園調布小学校	5
〃	酒 井 陽 琳	大田区立六郷小学校	6
〃	田 中 結 彩	世田谷区立九品仏小学校	5
〃	梶 瑞 季	渋谷区立本町学園小学校	6
〃	三 浦 星 珂	中野区立江古田小学校	4
〃	中 武 日向美	杉並区立杉並第一小学校	5
〃	長 崎 大 晴	豊島区立豊成小学校	4

順位	氏 名	学 校 名	学 年
佳作	橋 本 桜	北区立王子第一小学校	6
〃	内 田 さ え	北区立西ヶ原小学校	5
〃	渡 邊 空 南	荒川区立瑞光小学校	6
〃	河 西 尚 香	板橋区立北前野小学校	5
〃	石 川 愛 来	練馬区立光が丘春の風小学校	5
〃	松 岡 あかり	足立区立千寿桜小学校	6
〃	田 口 瑳 絵	葛飾区立奥戸小学校	6
〃	松 岡 芽 依	八王子市立第二小学校	6
〃	野 中 は な	三鷹市立東台小学校	4
〃	近 藤 椰 子	昭島市立中神小学校	5
〃	矢 野 瞳 美	調布市立滝坂小学校	5
〃	吉 野 潤	町田市立南成瀬小学校	4
〃	伊 藤 吉 兵	小平市立小平第十五小学校	5
〃	仲 結 芽 子	東村山市立化成小学校	6
〃	成 川 心 晴	国分寺市立第四小学校	6
〃	武 田 寧 音	東大和市立第八小学校	5
〃	五十嵐 優 陽	清瀬市立芝山小学校	5
〃	中 川 緒 都	武蔵村山市立第一小学校	5
〃	倉 見 咲 花	多摩市立東落合小学校	4
〃	清 川 莉 央	稲城市立稲城第四小学校	5
〃	中 村 志 優	檜原村立檜原小学校	5

〈中学校の部 ポスター〉

順位	氏 名	学 校 名	学 年
1 位	欒 馨 怡	江東区立深川第五中学校	3
2 位	押 尾 咲 和	文京区立第三中学校	3
2 位	猪 股 み わ	大島町立第一中学校	2
3 位	竹 本 みなも	豊島区立巢鴨北中学校	2
3 位	野 崎 未 奈	東村山市立東村山第五中学校	2
3 位	進 藤 璃 奈	武蔵村山市立第一中学校	1
佳作	山 崎 秀 華	中央区立日本橋中学校	2
〃	フ ジ ソ ラ	港区立青山中学校	1
〃	澤 井 梨 乃	墨田区立竪川中学校	1
〃	芹 澤 優 心	品川区立荏原第六中学校	9
〃	丑久保 ね ね	品川区立浜川中学校	8
〃	湯 下 友 貴	目黒区立第一中学校	2
〃	須 貝 紗 也	大田区立大森第四中学校	2
〃	池 尾 元	大田区立志茂田中学校	3
〃	湯 川 皓 気	世田谷区立瀬田中学校	3
〃	柳 柚 寿 奈	渋谷区立本町学園中学校	7
〃	野 田 希	杉並区立松溪中学校	3
〃	森 田 菜 蒼	荒川区立第九中学校	2

図画ポスターコンクール入賞者

順位	氏 名	学 校 名	学 年
佳作	金子 舞 咲	板橋区立中台中学校	2
〃	梅 原 由 帆	練馬区立豊玉第二中学校	2
〃	高 瀬 愛 真	葛飾区立大道中学校	3
〃	山 上 友梨紗	東京都立南多摩中等教育学校	3
〃	大 西 美 来	府中市立府中第八中学校	2
〃	唐 木 悠 愛	調布市立第八中学校	3
〃	滑 川 花菜子	小平市立小平第三中学校	1
〃	花 本 桃 佳	狛江市立狛江第一中学校	2
〃	藤 井 結	清瀬市立清瀬第二中学校	3
〃	林 温 人	多摩市立和田中学校	2
〃	赤 池 杏 華	稲城市立稲城第四中学校	2
〃	ミフネ 航 太	西東京市立田無第四中学校	3

〈高等学校の部 ポスター〉

順位	氏 名	学 校 名	学 年
1 位	平 岡 布 由	東京都立工芸高等学校（定時制）	2
2 位	渡 辺 鼓太郎	東京都立総合工科高等学校	1
2 位	北 山 華 輪	東京都立葛飾商業高等学校（定時制）	3
3 位	高根沢 紗 蘭	私立跡見学園高等学校	1
3 位	八 卷 総 雲	東京都立南大沢学園	1
3 位	山 本 八 重	私立東星学園高等学校	2

〈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	仁 宮 梨 宝	東京都立大塚ろう学校	小 3
2 位	森 平 安佳里	練馬区立谷原小学校特別支援学級 くすのき	小 5
2 位	伊 藤 優 理	武蔵村山市立第一小学校 杉の子	小 6
3 位	川 野 真 佳	大田区立大森第八中学校特別支援学級	中 1
3 位	金 澤 拓 也	東京都立王子特別支援学校	高等部 3
3 位	宮 岡 水 輝	清瀬市立清瀬第七小学校 けやき学級	小 5
佳作	樋 口 陽菜梨	江戸川区立中小岩小学校特別支援学級 みどり組	小 5
佳作	大久津 颯 真	東京都立小平特別支援学校	小 5
佳作	渡 辺 龍 海	東大和市立第三小学校 なかよし学級	小 6

令和3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

東大和市立第十小学校 4年

みつ ども み き
満 留 未 希

『はっはっはっ みがこうわらおう すてきなは』

令和3年度 歯・口の健康啓発標語コンクール 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)

今年度の【歯・口の健康啓発標語コンクール】には、小中学生あわせて、23の作品の応募がありました。東京都学校歯科医会会長賞を受賞した作品に『はっはっはっ みがこう わらおう すてきな は』が選ばれました。

笑顔に欠かせない素敵な歯をだれもが目指してほしいことを願い、「歯」と「笑い声」との掛け合わせの妙とともに、「みがこう わらおう」へ対応させています。しかも〈Mi-ga-kou〉〈Wa-ra-ou〉と音声的にも同じ調子となる技法を取り入れているので心地よく口ずさめます。

歯と口の健康の啓発に大いに貢献する優秀な標語です。

令和3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
歯をみがこう 一生使う 大事な歯	中央区立常盤小学校	松 下 姫 愛	小5
子どもの歯 ぬけてうれしい ありがとう	港区立白金小学校	稲 垣 和 奏	小2
6月は むし歯をなおす さあ行こう！	新宿区立落合第四小学校	佐久間 颯 哉	小4
はがすてき 口がみらいを つれてくる	江東区立東陽小学校	今 野 縁	小3
歯みがきは コロナ予ぼうの だい一步	渋谷区立千駄谷小学校	角 野 芽 生	小3
残そうよ 未来の自分に 自慢の歯	葛飾区立綾南小学校	小 越 彩 葉	小6
よくかんで歯をきれいにえがおいっぱい	江戸川区立第三葛西小学校	ザリンデラクト アスラン	小5
歯みがきで よせつけないぞ むしばきん	八王子市立第二小学校	富 田 有佳理	小5
予防して 一生守る 自分の歯	府中市立小柳小学校	箱 崎 花 菜	小5
君の笑顔は 歯で変わるんだ 大切に	町田市立木曽境川小学校	森 ももか	小6
歯みがきは むし歯を防ぐ 第一歩	小平市立小平第三小学校	小 林 侑 輝	小4
歯みがきで マスクの中も せいけつに	国分寺市立第四小学校	梅 本 紬 希	小5
○ はっはっはっ みがこうわらおう すてきな は	東大和市立第十小学校	満 留 未 希	小4
歯みがきは 大切なことと 気が付こう	多摩市立北諏訪小学校	嘉 藤 沙 有	小5
きれいな歯 いきているかぎり たもとうよ	瑞穂町立瑞穂第一小学校	雫 石 幹太郎	小5
咲かそうよ ぜったい枯れない キレイな歯	大島町立さくら小学校	篠 崎 日 希	小5
人生で ずっと相棒 私の歯	台東区立駒形中学校	松 村 一 和	中3
おじいちゃん いつも言ってた 歯がいのち	品川区立荏原平塚学園	内 田 初 菜	9学年
いつまでも 磨き続ける 心と歯	目黒区立中央中学校	板 澤 沙 英	中2
今の歯で 孫と話せる その日まで	杉並区立井荻中学校	梶 本 結 衣	中1
きれいな歯 笑顔とおいしさ 倍になる	荒川区立第七中学校	高 橋 佑 依	中1
めざそう！マスクを外しキレイな歯が見える世界	調布市立第七中学校	小 山 茜 音	中3
丈夫な歯 未来の自分に 届けよう	稲城市立第四中学校	石 戸 莉 奈	中3

○東京都学校歯科医会会長賞

令和 3 年度

歯の作文 最優秀作文

発 表 者

豊島区立朝日小学校 5 年

ごとう じん
後藤 仁

題名『最高の「サンキュー」』

清瀬市立清瀬第五中学校 2 年

おくつ そうた
奥津 聡太

題名『ユーフォニアムに感謝』

※小・中学生の最優秀作文(2点)と優秀作文(13点)は、77～92頁に掲載しております。

令和3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 河原田 倫 代

令和3年度の歯に関する作文の応募結果は、小学校の部では47校163作品、中学校の部では20校104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すが、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3年9月2日に歯科医師会館会議室において開催されました。審査委員には(公社)東京都学校歯科医会役員17名、広報委員会委員6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いたしました。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70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56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	3	7	11	21
小学6年生	7	13	29	49
中学1年生	0	2	6	8
中学2年生	4	7	8	19
中学3年生	1	1	6	8

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することができました。

終わりにあたり、歯に関する作文の募集に際し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	鈴木 博	副会長	渡邊 実
副会長	澤田 章司	専務理事	山室 直子
理 事	山崎 靖	理 事	箭本 治
理 事	鈴木あい子	理 事	清水 浩一
理 事	高橋 文夫	理 事	高橋 裕幸
理 事	西村 健	理 事	小森 幸道
理 事	向井 美織	理 事	嘉部 暁
理 事	河原田倫代	監 事	三好 克則
監 事	船曳 光雄		

(公社) 東京都学校歯科医会 広報委員会

委員長	氷見 育夫	委員長代理	岩立 雅子
委 員	南 誠二	委 員	和田 典也
委 員	糠信 安宏	委 員	宮寄 至洋

令和3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

いまだに、完全な収束が見通せない状況下、学校歯科医の先生方におかれましては、各学校の児童・生徒の歯の健康維持のために、引き続きご配慮いただいていることに心より感謝申し上げます。また、様々な困難を克服し、学校歯科保健研究大会及びこの「歯の作文」事業等を継続されていることについて心より敬意を表します。

学校現場においては、保健指導に係る制限緩和が見込まれない中、本事業への児童・生徒への働きかけをふくめ、養護教諭の先生方をはじめ関係者の皆様のご努力に改めてお礼申し上げます。

令和3年度 歯の作文 応募作品数

	3年度	2年度
小学校	163	62
中学校	104	51
合 計	267	113

■講評

今回も、小中学生の「歯」についての様々な視点からの作品を読むことができ、審査に関われることに喜びを感じています。全体的な傾向として、未知のウィルスの流行を受けて、歯の健康のみならず身体全体の健康に関連付けて主張している作品が多かったように思います。また、自らの「人生」をどう生きるかについて言及する作品も散見でき、未来志向をもって論じていることも印象に残っています。このように、歯の健康のために予防が必要なことや辛かった矯正の経験だけを述べるのではなく、自らのエピソードとともに、独自に取材したことを関連付けて構成を考えながら論じること、読む人を惹き付ける作文として仕上がっていくと思います。

■小学校の部

歯と私の思い出 和田 千怜さん

自身の2年にも及ぶ苦しい矯正の経験を克服したこと、そして、その際の努力が千怜さんの自分への向き合い方を変えるきっかけになっていることを述懐しています。読む人に最後までやりぬくことの大切さを強く感じさせてくれる作文です。

歯は大切 森田 紗瑛さん

「歯が抜けるのが好きだ」という奇抜な書き出しが目を引きます。抜けた乳歯を保存して自らの成長を実感するのが理由ですが、そのうちの一本がむし歯であったことから、乳歯が次に生えてくる永久歯に及ぶ影響の大きさとともに、健康な歯の大切さについて強く訴えています。

歯は一生のパートナー 寺島 美来さん

歯が体の一部としてどんな働きをしているかを考え、消化の手助けとなることや全身のバランスを整えるためにも必要であることを分かりやすくまとめています。豊かな人生を送るために、自分の歯を一生のパートナーとして守っていききたいと結んでいるところも共感できます。

百年続く究極の歯のために 櫻井 宥維さん

キャッチコピーのようなタイトルは独創的です。歯が抜け替わる際になぜ出血しないのかについて自身で調べ、自分の体の仕組みに感銘を受けるなど視点の向け方もユニークです。歯の健康が百年続く身体全体の健康につながることを友達に伝えたいとまとめています。

人生は歯で変わる 三木 悟志さん

旅行中に母親の前歯が折れたことをきっかけに、永久歯が弱い状態で生えてくるかもしれないので

は…と疑問をもち、論を展開しています。むし歯の乳歯からの生え変わりだと、エナメル質が薄くなることを調べ、乳歯からのむし歯予防が大切であると結論付けています。

歯の健康って普通なの？ 町田 夏生さん

先天性の歯の欠損などのため大学病院で矯正治療を繰り返した経験から、歯の大切さについて論じているのは説得力があります。「生えてくる歯は一本ずつしかない…、かけがえのない歯を誰もが大切にしてほしい」との主張も他に例をみない力強さを感じます。

むし歯ができる原因と対策について 及川 茜さん

むし歯予防のために、タンパク質や食物繊維などの摂取が重要なことなど、食生活の影響にも言及しています。茜さんが赤ちゃんの時、両親がミュータンス菌の感染を心配し、食器やスプーンを共用しないよう気遣いしてくれたことへの感謝で結んでいるのも印象的です。

夢を叶える歯 貫洞友里杏さん

丈夫で元気な歯を守り続けている70代の祖父母を含め、家族で歯の健康維持のために努力していることを矯正や食生活の大切さにも触れ上手にまとめています。これからも、元気な歯を守り、競泳選手としてオリンピックで金メダルを目指すという夢の実現に向けて努力してほしいです。

最高の「サンキュー」 後藤 仁さん

矯正により歯並びがよくなったことで、自信をもって英語の発音ができるようになりスピーチコンテストで優勝できた経験をまとめています。「お世話になった歯科医や家族、支えてくれた人に最高の発音で「サンキュー」と言いたい」との結び方はタイトルとの関係から見事です。

新型コロナウィルスと歯周病の関係 當麻 愛実さん

国会で話題となったことを引用しながら、歯磨きを中心とする口腔ケアや食生活の重要性について、自らの気づきとともに分かりやすくまとめています。歯周病の罹患率など数値的なデータを主張の根拠にしていることも説得力があります。

■中学校の部

結局フッ素って…何？ 有川かなえさん

中学生らしく「フッ素」の組成に着目し、常温では不安定なために化合物として歯磨き粉に含まれていることなどを調べまとめました。歯科医で塗布してもらうフッ素の濃度などにも着目してフッ素がむし歯から歯を守ってくれる役割を分かりやすく紹介しています。

大事な歯 関口 杏さん

義歯装着の調整に不自由さを感じている祖父の苦労や食事がおいしく食べられないことを切り口にして、抜けていく歯の原因を追究しています。歯周病などのことを調べていくうちに、いかに自分の歯が大事なのかに気づき、力強い主張でしめくくっています。

一生 笑顔な毎日を送るために 藤井 菜緒さん

毎朝の女性アナウンサーの笑顔の爽やかさにひかれ、自分もそんな大人になりたい…との書き出しで論を展開しています。「8020」の達成の難しさにつながる歯周病（30歳以上の罹患率が80%）の怖さから、自分の歯を守るために何をすべきかを丁寧にまとめています。

歯磨きと口呼吸から見る歯の健康 大畑明澄香さん

市の歯科医師会の呼びかけで行った「歯磨き7日間チャレンジ」の自身の取組を詳説しています。7日間ていねいに取り組んだことで自分の歯に自信がもてるようになったこと、歯の健康は地道な口の体操などの様々な努力で成立することを主張しています。

ユーフォニアムに感謝 奥津 聡太さん

管楽器の演奏の優劣に大きく影響する、「歯」と「口」の果たす役割について述べ、自らの歯の健康との関連をまとめています。終末の「吹奏楽部で最高の音を奏でられるように部員たちとともに歯と口の健康管理を続けていこう」との決意によるまとめは秀逸です。

令和3年度 歯の作文 入選者

小 学 校 の 部

優10名

題 名	学 校 名	氏 名	学年
最高の「サンキュー」	豊島区立朝日小学校	後 藤 仁	5
「歯と私の思い出」	中央区立月島第一小学校	和 田 千 怜	6
歯は大切	中央区立月島第一小学校	森 田 紗 瑛	6
「歯は一生のパートナー」	江東区立東陽小学校	寺 島 美 来	5
百年続く究極の歯のために	品川区立小山小学校	櫻 井 宥 維	6
人生は歯で変わる	渋谷区立鳩森小学校	三 木 悟 志	6
歯の健康って普通なの？	渋谷区立神宮前小学校	町 田 夏 生	6
むし歯ができる原因と対策について	中野区立上鷺宮小学校	及 川 茜	6
「夢を叶える歯」	豊島区立朝日小学校	貫 洞 友里杏	5
新型コロナウイルスと歯周病の関係	国分寺市立第四小学校	當 麻 愛 実	6

良20名

題 名	学 校 名	氏 名	学年
歯ってそもそも必要なの？	中央区立月島第一小学校	菱 刈 玲 実	6
むし歯とは	中央区立月島第一小学校	平 手 花央子	6
コロナウイルスと歯の関係	港区立白金の丘小学校	仲 瀬 満	6
むし歯の怖さ	文京区立関口台町小学校	池 田 理 乃	6
豊かな生活のために	文京区立関口台町小学校	川 村 幸 弘	6
「油断」は敵だ	江東区立東陽小学校	和 田 結香子	5
矯正ちょうをたいけんして	江東区立東陽小学校	保 坂 すみれ	5
むし歯って?!	江東区立東川小学校	篠 崎 朱 里	6
むし歯は予防する	江東区立東川小学校	本 木 愛 唯	6
歯について	江東区立東川小学校	鈴 木 文 歌	6
歯が健康でいる大切さ	江東区立東雲小学校	秋 山 幸 哉	5
歯からの病気についての対策	江東区立東雲小学校	石 原 心 陽	6
歯を大切に	江東区立東雲小学校	古 谷 璃 羅	6
歯の健康と家族	江東区立水神小学校	姜 侍 延	6
歯周病の感染と予防	品川区立立会小学校	権 藤 美 咲	5
歯の大切さについて	品川区立立会小学校	原 悠 斗	5
「歯を大切にすることの意味」	品川区立立会小学校	直 井 瑚 奈	5
大好きなスポーツと私の歯	豊島区立朝日小学校	佐 藤 和	5
歯の健康を考えて	豊島区立朝日小学校	米 倉 李 佳	6
今までより歯を清潔に	町田市立忠生小学校	漆 原 千登世	6

佳40名

題 名	学 校 名	氏 名	学年
「むし菌のおそろしさを知る」	文京区立関口台町小学校	齋 藤 珀 子	6
私とあなたの歯	文京区立関口台町小学校	富 樫 梨 杏	6
一生「最高の笑顔」でいるために	文京区立関口台町小学校	小 嶋 ひかり	6
むし菌を生かして	墨田区立柳島小学校	大 島 京 介	6
あなたが気づかぬうちに歯は…	墨田区立柳島小学校	廣 田 翼	6
「自分の歯は自分で守る」	墨田区立柳島小学校	栗 原 友 吾	6
「歯の成長」	江東区立明治小学校	清 水 み い	5
歯みがきの大切さ	江東区立東陽小学校	大 澤 恵美理	5
「私の歯」	江東区立東陽小学校	小野寺 絢 音	5
大切な歯を未来まで	江東区立東陽小学校	渡 部 更 紗	5
ぼくの歯	江東区立東川小学校	池 田 琳太郎	6
健こうな歯でい続けるために	江東区立東雲小学校	田 中 郁 弥	5
ファイト！心も気持ちもすっきり	江東区立東雲小学校	ぐえん る り	6
歯の大切さ、歯医者さんの大切さ	江東区立東雲小学校	佃 和 奏	6
よく噛んで丈夫な歯	江東区立第五大島小学校	松 田 潤	6
一生の歯を守ろう	江東区立南砂小学校	山 本 菜 結	5
むし菌の原因とむし菌がおよぼすこと	江東区立南砂小学校	佐久間 悠 生	5
歯と歯ぐきのさかい目	品川区立浅間台小学校	小 城 音 慧	5
自分の歯を大切に	品川区立鈴ヶ森小学校	濱 田 胡 桃	6
歯みがきと長生きのひけつ	品川区立宮前小学校	内 田 蒼 葉	6
ゲームと歯	品川区立宮前小学校	鈴 木 美 音	6
歯って大事？	品川区立宮前小学校	高 橋 尚 久	6
歯医者さんは、好きですか？	大田区立田園調布小学校	河 野 匡	5
歯医者に行きたい？	大田区立田園調布小学校	武 藤 海	6
歯の役割と仕組みとみがき方	大田区立徳持小学校	井 田 翔太郎	6
正しい歯のみがき方について	大田区立徳持小学校	栗 山 竜 登	6
歯の大切さについて	大田区立徳持小学校	又 吉 将 司	6
歯を大切に	大田区立嶺町小学校	宮 川 瑛 志	6
歯は生活必需品	大田区立嶺町小学校	田 原 琉 成	6
歯を失わないために	大田区立嶺町小学校	中 越 真 苗	6
「明るい社会にするために」	豊島区立朝日小学校	中 川 沙 優	6
『歯みがきの大切さ』	練馬区立関町小学校	伊 藤 花	5
むしばのこわさ	練馬区立関町小学校	杉 山 弥 竹	5
「歯の大切さ」	府中市立小柳小学校	織 田 萌々乃	6
むし菌予防の大切さ	町田市立成瀬台小学校	伊 藤 圭 那	6
祖母の話	東大和市立第八小学校	小 林 凜 音	6
自分で守ろう、歯と健康	清瀬市立清瀬小学校	山 岸 優 芽	6
歯と口と呼吸の関係	多摩市立東寺方小学校	岡 本 涼 誠	6
歯と向き合う気持ちとはどんなもの？	多摩市立東寺方小学校	板 垣 七 海	6
ずっと白い歯で笑えるために	多摩市立東寺方小学校	鈴 木 琉 那	6

中 学 校 の 部

優5名

題 名	学 校 名	氏 名	学年
ユーフォニアムに感謝	清瀬市立清瀬第五中学校	奥 津 聡 太	2
結局フッ素って…何？	文京区立第八中学校	有 川 かなえ	2
大事な歯	江東区立大島中学校	関 口 杏	3
一生笑顔な毎日を送るために	練馬区立中村中学校	藤 井 菜 緒	2
歯みがきと口呼吸から見る歯の健康	調布市立第五中学校	大 畑 明澄香	2

良10名

題 名	学 校 名	氏 名	学年
口の健康から体全体の健康へ	文京区立第八中学校	小 林 史 佳	2
元気の秘密は歯の健康	文京区立第九中学校	大 井 恵 海	1
健康な歯で生きる	品川区立伊藤学園	大 江 貴 裕	3
歯を守るために	目黒区立第十中学校	根 岸 遼太郎	1
歯磨き嫌いなんてもう言わない	世田谷区立砧南中学校	飯 吉 沙 耶	2
歯と体の健康	世田谷区立砧南中学校	池 上 明 花	2
歯のバトン	練馬区立中村中学校	千 葉 凜 乃	2
大切な歯のために	練馬区立中村中学校	大 野 蒼	2
演劇と歯の健康	調布市立第五中学校	今 井 凜 風	2
生きるための歯	日野市立平山中学校	矢野 ムーサハン 一真	2

佳20名

題 名	学 校 名	氏 名	学年
自分の歯は自分で守る	文京区立第一中学校	加 藤 蓮	2
歯はいくつになっても大切	文京区立第一中学校	相 澤 愛 美	3
歯ぎしりとストレス	文京区立第八中学校	鎌 田 美 桜	2
歯を健康に	文京区立茗台中学校	大 西 順之介	3
歯と自分の未来	江東区立深川第六中学校	三 浦 真 尋	1
母から受け継ぐ歯の健康	江東区立深川第六中学校	秋 田 優希子	1
「歯の大切さ」	品川区立戸越台中学校	榎 本 一 心	2
「むし歯の予防は身近から」	品川区立戸越台中学校	藁 科 明 彩	2
「歯の健康について」	目黒区立第十中学校	菅 原 裕 人	1
「歯の病気の怖さ」	大田区立雪谷中学校	山 本 紗 良	1
歯のケア	大田区立雪谷中学校	芹 澤 凜太郎	3
歯と口の健康週間	大田区立雪谷中学校	木 原 莉沙子	3
歯と口の健康習慣	大田区立雪谷中学校	永久保 貴 也	3
今ある私の二十六本の歯	世田谷区立砧南中学校	香 取 凜	2
歯みがきをがんばる	杉並区立阿佐ヶ谷中学校	今 井 晴 貴	1
歯は体の宝石	練馬区立中村中学校	山 本 桃 子	2
変えられない過去	練馬区立中村中学校	名 倉 柊	2
歯の仕事	日野市立平山中学校	林 部 実 穂	1
自粛とむし歯	日野市立平山中学校	林 凜	3
私の新たな目標	清瀬市立清瀬第五中学校	久寿米木 美空	2

令和3年度 歯の作文 応募者

小 学 校 の 部

題 名	学 校 名	氏 名	学年
「歯と私の思い出」	中央区立月島第一小学校	和田 千 怜	6
歯ってそもそも必要なの？	中央区立月島第一小学校	菱 刈 玲 実	6
口内の危険	中央区立月島第一小学校	齋 藤 彩 湖	6
口の中を守りなさい！	中央区立月島第一小学校	タッカー 阿迦紗	6
むし歯とは	中央区立月島第一小学校	平 手 花央子	6
歯は大切	中央区立月島第一小学校	森 田 紗 瑛	6
コロナウイルスと歯の関係	港区立白金の丘小学校	仲 瀬 満	6
歯みがきは自分のための仕事	文京区立明化小学校	瀬 戸 遼 海	6
歯をみがくことの大切さ	文京区立明化小学校	藤 井 湊 大	6
歯は友達	文京区立明化小学校	吉 成 裕 有	6
歯を守るために大切なこと	文京区立明化小学校	近 松 美 悠	6
生活に必要な歯	文京区立明化小学校	長 柄 まど花	6
「歯を大切に」	文京区立明化小学校	堀 江 舞	6
「あなたにも関係ありますよ！」	文京区立関口台町小学校	菊 地 隆	6
「むし歯のおそろしさを知る」	文京区立関口台町小学校	齋 藤 珀 子	6
私とあなたの歯	文京区立関口台町小学校	富 樫 梨 杏	6
一生「最高の笑顔」でいるために	文京区立関口台町小学校	小 嶋 ひかり	6
むし歯の怖さ	文京区立関口台町小学校	池 田 理 乃	6
豊かな生活のために	文京区立関口台町小学校	川 村 幸 弘	6
ももっていこう8020	文京区立湯島小学校	今 井 陽 平	6
きれいな歯でいられるように	文京区立湯島小学校	井 村 梨 紗	6
これからの自分の歯	文京区立湯島小学校	端 山 理 子	6
よい歯ってどんな歯？	文京区立湯島小学校	大 竹 美 遥	6
むし歯にならないために	文京区立湯島小学校	白 石 芽 愛	6
生活とよりよい人生	文京区立湯島小学校	長 沢 もみじ	6
むし歯を生かして	墨田区立柳島小学校	大 島 京 介	6
生活を支える一本の歯	墨田区立柳島小学校	松 岡 泰 雅	6
大切な歯	墨田区立柳島小学校	渡 辺 一 花	6
あなたが気づかぬうちに歯は…	墨田区立柳島小学校	廣 田 翼	6
「自分の歯は自分で守る」	墨田区立柳島小学校	栗 原 友 吾	6
『歯の大切さ』	墨田区立柳島小学校	柴 絢 音	6
「きれいな歯ならびをいじするために」	江東区立明治小学校	岩 崎 小 春	5
「歯の成長」	江東区立明治小学校	清 水 み い	5
「ハミガキ習慣」	江東区立明治小学校	横 井 り さ	6
「油断」は敵だ	江東区立東陽小学校	和 田 結香子	5
歯みがきの大切さ	江東区立東陽小学校	大 澤 恵美理	5
「私の歯」	江東区立東陽小学校	小野寺 絢 音	5
矯正ちりをたいけんして	江東区立東陽小学校	保 坂 すみれ	5
「歯は一生のパートナー」	江東区立東陽小学校	寺 島 美 来	5

題 名	学 校 名	氏 名	学年
大切な歯を未来まで	江東区立東陽小学校	渡 部 更 紗	5
むし歯について調べてみた	江東区立東川小学校	小 松 悠 人	6
むし歯って?!	江東区立東川小学校	篠 崎 朱 里	6
大切な歯	江東区立東川小学校	根 本 明 莉	6
むし歯は予防する	江東区立東川小学校	本 木 愛 唯	6
歯について	江東区立東川小学校	鈴 木 文 歌	6
ぼくの歯	江東区立東川小学校	池 田 琳太郎	6
歯が健康でいる大切さ	江東区立東雲小学校	秋 山 幸 哉	5
健こうな歯でい続けるために	江東区立東雲小学校	田 中 郁 弥	5
歯からの病気についての対策	江東区立東雲小学校	石 原 心 陽	6
ファイト!心も気持ちもすっきり	江東区立東雲小学校	ぐえん る り	6
歯の大切さ、歯医者さんの大切さ	江東区立東雲小学校	佃 和 奏	6
歯を大切に	江東区立東雲小学校	古 谷 璃 羅	6
歯の健康と家族	江東区立水神小学校	姜 侍 延	6
一生使う宝物	江東区立第五大島小学校	松 浦 永 和	5
「歯について」	江東区立第五大島小学校	原 梨 乃	5
歯みがきと今の生活	江東区立第五大島小学校	今 村 颯 翔	5
よく噛んで丈夫な歯	江東区立第五大島小学校	松 田 潤	6
自分の歯を大切に	江東区立第五大島小学校	中 川 知 優	6
自分の歯を守ろう	江東区立第五大島小学校	木野目 遥 斗	6
一生の歯を守ろう	江東区立南砂小学校	山 本 菜 結	5
むし歯の原因とむし歯がおよぼすこと	江東区立南砂小学校	佐久間 悠 生	5
歯と歯ぐきのさかい目	品川区立浅間台小学校	小 城 音 慧	5
歯+歯ぐきと歯こうの第三次歯界大戦	品川区立浅間台小学校	菅 原 和 樹	5
歯周病の感染と予防	品川区立立会小学校	権 藤 美 咲	5
歯の大切さについて	品川区立立会小学校	原 悠 斗	5
「歯を大切にすることの意味」	品川区立立会小学校	直 井 瑚 奈	5
「歯」	品川区立立会小学校	山 口 真 知	5
歯は、大切	品川区立立会小学校	竹 内 佑 磨	5
歯列矯正って、大変	品川区立立会小学校	山 中 梨彩菜	5
「歯とは…」	品川区立鈴ヶ森小学校	有 田 琉 花	6
自分の歯を大切に	品川区立鈴ヶ森小学校	濱 田 胡 桃	6
歯の大切さ	品川区立鈴ヶ森小学校	清 水 琴 美	6
歯について	品川区立鈴ヶ森小学校	島 田 湊	6
歯みがきと長生きのひけつ	品川区立宮前小学校	内 田 蒼 葉	6
ゲームと歯	品川区立宮前小学校	鈴 木 美 音	6
歯って大事?	品川区立宮前小学校	高 橋 尚 久	6
百年続く究極の歯のために	品川区立小山小学校	櫻 井 宥 維	6
歯医者さんは、好きですか?	大田区立田園調布小学校	河 野 匡	5
歯医者に行きたい?	大田区立田園調布小学校	武 藤 海	6
自分のための歯みがきを	大田区立田園調布小学校	齊 藤 麻 央	6
歯をみがくときに大切なこと	大田区立徳持小学校	束 田 晴 紀	5
歯にかんすること	大田区立徳持小学校	北 里 安 里	5
歯の役割	大田区立徳持小学校	井 上 航 太	6

題 名	学 校 名	氏 名	学年
歯の役割と仕組みとみがき方	大田区立徳持小学校	井 田 翔太郎	6
正しい歯のみがき方について	大田区立徳持小学校	栗 山 竜 登	6
歯を大切に使おう	大田区立徳持小学校	増 田 颯 士	6
歯の大切さについて	大田区立徳持小学校	又 吉 将 司	6
むし歯予防のために	大田区立徳持小学校	村 本 み こ	6
歯を大切に	大田区立嶺町小学校	宮 川 瑛 志	6
歯みがきの大切さ	大田区立嶺町小学校	望 月 倖 偉	6
歯は生活必需品	大田区立嶺町小学校	田 原 琉 成	6
歯を失わないために	大田区立嶺町小学校	中 越 真 苗	6
「歯の大切さについて。」	大田区立嶺町小学校	田 代 創 嗣	6
歯ならびの大切さ	大田区立六郷小学校	張 間 瑳 楓	4
わがままな過じょう歯	大田区立六郷小学校	岡 田 夏 蓮	6
人生は歯で変わる	渋谷区立鳩森小学校	三 木 悟 志	6
歯の健康って普通なの？	渋谷区立神宮前小学校	町 田 夏 生	6
歯並びの大切さ	渋谷区立神宮前小学校	江 田 悠 人	6
将来の自分の歯	中野区立上鷺宮小学校	小 林 優 斗	6
歯は口の命	中野区立上鷺宮小学校	横 山 慶	6
むし歯ができる原因と対策について	中野区立上鷺宮小学校	及 川 茜	6
歯石を減らし、むし歯をゼロへ	中野区立上鷺宮小学校	島 田 侑 奈	6
ぼくのために	豊島区立朝日小学校	小 川 秀一郎	5
「夢を叶える歯」	豊島区立朝日小学校	貫 洞 友里杏	5
最高の「サンキュー」	豊島区立朝日小学校	後 藤 仁	5
大好きなスポーツと私の歯	豊島区立朝日小学校	佐 藤 和	5
「明るい社会にするために」	豊島区立朝日小学校	中 川 沙 優	6
歯の健康を考えて	豊島区立朝日小学校	米 倉 李 佳	6
むし歯の大切さ、分かりますか？	北区立西ヶ原小学校	野々村 希 望	6
歯を大切に！！	北区立西ヶ原小学校	今 井 咲 良	6
正しい歯磨きをしていたはずだったのに	北区立西ヶ原小学校	赤 鍋 拓 真	6
あなたは歯のことを思っていますか	北区立西ヶ原小学校	鈴 木 琴 美	6
私達の口と歯の健康の未来	板橋区立緑小学校	中 橋 花 音	5
歯と口の健康	板橋区立緑小学校	春 山 真 那	5
歯は大事	板橋区立緑小学校	宝 来 は る	5
矯正が始まるまで	板橋区立緑小学校	佐 藤 麻 央	5
一生もの	板橋区立緑小学校	服 部 真 奈	5
大切な歯	板橋区立緑小学校	山 口 慎 翔	5
『歯みがきの大切さ』	練馬区立関町小学校	伊 藤 花	5
歯のけんこうのために	練馬区立関町小学校	東 航 平	5
はのけんこうのために	練馬区立関町小学校	新 井 大 也	5
むしばのこわさ	練馬区立関町小学校	杉 山 弥 竹	5
歯の大切さについて	練馬区立関町小学校	杜 宇 軒	6
永久歯を守るために	練馬区立関町小学校	酒 井 啓 輔	6
歯は生きている	足立区立花畑第一小学校	和井田 風 香	6
自分で守ろう自分の歯	葛飾区立宝木塚小学校	熊 田 琉 心	6
歯の大切さ	葛飾区立半田小学校	渡 邊 莉 子	6

題 名	学 校 名	氏 名	学年
歯みがきの大切さについて	葛飾区立半田小学校	奥 松 ゆずみ	6
歯の健康	江戸川区立篠崎小学校	松 田 悠 士	6
歯のありがたみ	江戸川区立篠崎小学校	島 田 椋	6
歯の大切さ	江戸川区立南篠崎小学校	岡 部 心 和	6
歯を大切に作る工夫	府中市立府中第一小学校	平 原 多 緒	5
「歯の大切さ」	府中市立小柳小学校	織 田 萌々乃	6
歯と口の健康のために	昭島市立中神小学校	近 藤 椰 子	5
むし歯予防の大切さ	町田市立成瀬台小学校	伊 藤 圭 那	6
歯の健康のために	町田市立成瀬台小学校	猪 熊 仁 美	6
むし歯予防をしよう	町田市立成瀬台小学校	林 利 多	6
むし歯にならないために	町田市立成瀬台小学校	高 原 楓	6
私の歯みがき方法	町田市立南成瀬小学校	高 橋 舞	6
今までより歯を清潔に	町田市立忠生小学校	漆 原 千登世	6
「歯をみがかないとどうなるのか」	町田市立忠生小学校	武 田 茉 凜	6
むし歯とコロナの関係	小平市立小平第三小学校	秋 田 浩 希	5
「むし歯を作らないために」	小平市立小平第十五小学校	長 嶋 莉 紀	6
新型コロナウイルスと歯周病の関係	国分寺市立第四小学校	當 麻 愛 実	6
歯を白くかがやかせてみよう	国分寺市立第四小学校	村 中 杏 美	6
私の歯	東大和市立第八小学校	瀬 川 明 奈	5
歯みがきの大切さ	東大和市立第八小学校	根 本 愛 梨	5
8020運動	東大和市立第八小学校	今 井 詩 音	6
祖母の話	東大和市立第八小学校	小 林 凜 音	6
健康な歯のために	東大和市立第八小学校	小 林 月 音	6
健康な歯と気持ち	東大和市立第八小学校	橋 本 和	6
自分で守ろう、歯と健康	清瀬市立清瀬小学校	山 岸 優 芽	6
むし歯は、こわい	東久留米市立小山小学校	木 村 和 義	5
歯みがきの方法	東久留米市立小山小学校	野 中 綺 乃	5
前の歯と今の歯	東久留米市立小山小学校	松 山 薫	5
むし歯	東久留米市立小山小学校	小 山 瑛 翔	6
清潔な歯でいることで	東久留米市立小山小学校	三 好 翔 音	6
歯の大切さ	東久留米市立小山小学校	石 見 ま ち	6
むし歯を調査	東久留米市立小山小学校	山 田 竜一郎	6
むし歯と心のむし歯	東久留米市立小山小学校	板 橋 照 悟	6
歯と口と呼吸の関係	多摩市立東寺方小学校	岡 本 涼 誠	6
歯と向き合う気持ちとはどんなもの？	多摩市立東寺方小学校	板 垣 七 海	6
ずっと白い歯で笑えるために	多摩市立東寺方小学校	鈴 木 琉 那	6

中学校の部

題 名	学 校 名	氏 名	学年
歯科講和を受けて	港区立青山中学校	砂 原 庵 悠	1
歯の大切さ	港区立青山中学校	宮 城 汐	1
歯を健康なまま保つには？	港区立青山中学校	末 松 光 明	1
体の健康	港区立青山中学校	鈴 木 春 希	1
歯の健康について	港区立青山中学校	難 波 梓	1
歯の健康	港区立青山中学校	林 宏 幸	1
とても大切な歯	文京区立第一中学校	高 橋 舞	1
「むし歯になると？」	文京区立第一中学校	坪 坂 百 恵	1
姉の八重歯	文京区立第一中学校	浜 田 三 咲	2
自分の歯は自分で守る	文京区立第一中学校	加 藤 蓮	2
よい歯になるために	文京区立第一中学校	日 野 由 俐 子	3
歯はいくつになっても大切	文京区立第一中学校	相 澤 愛 美	3
結局フッ素って…何？	文京区立第八中学校	有 川 かなえ	2
歯の大切さ	文京区立第八中学校	五十嵐 虹 空	2
歯ぎしりとストレス	文京区立第八中学校	鎌 田 美 桜	2
貴方の歯は貴方の行動から！	文京区立第八中学校	稲 葉 彩 華	2
「笑顔に自信を取り戻すために」	文京区立第八中学校	小 川 愛 美	2
口の健康から体全体の健康へ	文京区立第八中学校	小 林 史 佳	2
よい歯で健康に	文京区立第九中学校	新 あおい	1
正しい歯みがきの仕方	文京区立第九中学校	安 藤 晴	1
元気の秘密は歯の健康	文京区立第九中学校	大 井 恵 海	1
歯は生涯のパートナー	文京区立第九中学校	小 川 良 景	1
ピカピカの白い歯	文京区立第九中学校	折 井 美 晴	1
歯磨きの歴史が教えてくれたこと	文京区立第九中学校	上 野 蒔	1
「歯は体の大黒柱」	文京区立茗台中学校	原 秀 介	1
歯と口の健康を守ろう	文京区立茗台中学校	荒 川 弘 樹	2
私のどちらも大切な乳歯と永久歯の関係	文京区立茗台中学校	大 竹 暁 人	2
歯と健康	文京区立茗台中学校	熊 木 悠 人	2
「歯を大切に」	文京区立茗台中学校	山 口 優 音	3
歯を健康に	文京区立茗台中学校	大 西 順之介	3
歯と自分の未来	江東区立深川第六中学校	三 浦 真 尋	1
母から受け継ぐ歯の健康	江東区立深川第六中学校	秋 田 優希子	1
歯は大切なもの	江東区立深川第六中学校	貴 志 香 南	2
むし歯にさよならを告げる	江東区立深川第六中学校	青 木 颯 太	2
最近の歯と私	江東区立深川第六中学校	渡 邊 莉 央	2
歯や口の将来を見据えて	江東区立深川第六中学校	渡 部 紗 帆	2
大事な歯	江東区立大島中学校	関 口 杏	3
命と同じ価値のもの	品川区立伊藤学園	大久保 寿 春	1
健康な歯で生きる	品川区立伊藤学園	大 江 貴 裕	3
「歯の大切さ」	品川区立戸越台中学校	榎 本 一 心	2
「むし歯の予防は身近から」	品川区立戸越台中学校	藁 科 明 彩	2
「歯」について	品川区立戸越台中学校	藤 本 七 花	2

題 名	学 校 名	氏 名	学年
「抜歯四本」	品川区立戸越台中学校	森 珠 生	2
「歯みがきの大切さ」	品川区立戸越台中学校	大 垣 光太郎	2
「歯を大切にすること」	品川区立戸越台中学校	瀬 戸 春 馬	2
「歯並びについて」	目黒区立第十中学校	東 直 弥	1
「歯の大切さを知ったきっかけ」	目黒区立第十中学校	鈴 木 明日磨	1
「むし歯って何だろう」	目黒区立第十中学校	遠 坂 美 紅	1
「歯は人生を語る」	目黒区立第十中学校	長 命 樹 里	1
「歯の健康について」	目黒区立第十中学校	菅 原 裕 人	1
歯を守るために	目黒区立第十中学校	根 岸 遼太郎	1
むし歯や歯周病にならないために	大田区立雪谷中学校	林 佑 旬	1
「歯の病気の怖さ」	大田区立雪谷中学校	山 本 紗 良	1
むし歯とそれ以外の歯の病気	大田区立雪谷中学校	伊 藤 大 智	2
歯のケア	大田区立雪谷中学校	芹 澤 凜太郎	3
歯と口の健康週間	大田区立雪谷中学校	木 原 莉沙子	3
歯と口の健康習慣	大田区立雪谷中学校	永久保 貴 也	3
歯周病について	大田区立雪谷中学校	細 川 義 高	3
今できること	世田谷区立砧南中学校	安次富 嘉 子	2
歯磨き嫌いなんてもう言わない	世田谷区立砧南中学校	飯 吉 沙 耶	2
歯と体の健康	世田谷区立砧南中学校	池 上 明 花	2
今ある私の二十六本の歯	世田谷区立砧南中学校	香 取 凜	2
歯と口の健康について	杉並区立阿佐ヶ谷中学校	前 田 行 成	1
ぼくの丈夫な歯	杉並区立阿佐ヶ谷中学校	ロマン 樹	1
歯と口について	杉並区立阿佐ヶ谷中学校	岡 田 蓮仁郎	1
歯みがきをがんばる	杉並区立阿佐ヶ谷中学校	今 井 晴 貴	1
歯のバトン	練馬区立中村中学校	千 葉 凜 乃	2
歯は体の宝石	練馬区立中村中学校	山 本 桃 子	2
変えられない過去	練馬区立中村中学校	名 倉 柊	2
大切な歯のために	練馬区立中村中学校	大 野 蒼	2
一生笑顔な毎日を送るために	練馬区立中村中学校	藤 井 菜 緒	2
嫌な思いをしないために	練馬区立中村中学校	若 松 伶 綾	2
自分の体験を通して	江戸川区立松江第四中学校	明 沼 梨 里	1
私の歯	江戸川区立松江第四中学校	波 形 桜 子	1
健康な歯を保つためには	江戸川区立松江第四中学校	鈴 木 美 桜	1
「ムシ歯の治療を体験し、気をつけていること」	江戸川区立松江第四中学校	櫻 木 幹 太	3
一生自分の歯で食べるために	江戸川区立松江第四中学校	室 葵 羽	3
大切な歯	江戸川区立松江第四中学校	土 金 優 月	3
歯みがきと口呼吸から見る歯の健康	調布市立第五中学校	大 畑 明澄香	2
歯の健康とスポーツでの安全	調布市立第五中学校	久保西 コ ウ	2
演劇と歯の健康	調布市立第五中学校	今 井 凜 風	2
歯の仕事	日野市立平山中学校	林 部 実 穂	1
一生守りたい歯	日野市立平山中学校	飯 盛 愛 梨	1
歯磨きの大切さ	日野市立平山中学校	西 岡 大 英	1
むし歯にならない強い歯へ	日野市立平山中学校	飯 山 日 陽	1
歯医者さんに見てもらふことの大切さ	日野市立平山中学校	渡 部 百 香	1

題 名	学 校 名	氏 名	学年
生きるための歯	日野市立平山中学校	矢野 ムーサハン 一真	2
むし歯は、おせんべいで鍛えられる！?	日野市立平山中学校	高 橋 寧 々	2
保つべき 健康である歯	日野市立平山中学校	青 木 美 玲	2
「怖くない」わけがない	日野市立平山中学校	久 野 心 花	2
歯が嫌い	日野市立平山中学校	久 保 幸 乃	2
知らなかった「銀歯」	日野市立平山中学校	佐 藤 も ね	2
歯磨きは怠らない	日野市立平山中学校	野 田 悠 月	2
自粛とむし歯	日野市立平山中学校	林 凜	3
歯の役割	日野市立平山中学校	花 輪 莉 緒	3
綺麗な歯と乱暴な牙	日野市立平山中学校	林 風 生	3
体の真珠	日野市立平山中学校	堀 越 海 涛	3
歯の健康を守ろう！	清瀬市立清瀬第五中学校	坂 口 美 鈴	1
私の新たな目標	清瀬市立清瀬第五中学校	久寿米木 美空	2
ユーフォニアムに感謝	清瀬市立清瀬第五中学校	奥 津 聡 太	2
「歯を守るために」	武蔵村山市立第三中学校	濱 中 天 里	2
「楽しい」につながる口の健康	武蔵村山市立第三中学校	土 方 夏 沙	2
歯や口の大切さ	武蔵村山市立第三中学校	赤 城 和 夢	3
「歯みがきの大切さ」	八丈町立大賀郷中学校	川 口 福	3

令和3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3年度 歯の作文 小学校最優秀作文

最高の「サンキュー」

豊島区立朝日小学校

5年 後藤 仁

ぼくは、幼稚園の頃から英語を習っています。英語のレッスンの後には、毎回先生からキャンディーをもらうので、必ず英語で「サンキュー」と言わなければなりません。「サンキュー」の「サ」は、上の前歯と下の前歯の間に舌をはさんで、そこから息を出して発音します。しかし、その発音はとても難しく、最初はなかなかうまく言えず自信がなかったので、小さな声で言っていました。ぼくは、上手に言えるようになりたかったので、先生の口の動きを見て何度も真似をしました。すると、だんだんうまく発音できるようになっていき、いつの間にか大きな声で「サンキュー」と言えるようになりました。

ぼくは六歳の時に、「過剰歯」という、本来なら生えてこないはずの歯が生えてしまいました。そして、歯医者さんで過剰歯を抜くことになりました。この話を聞いたときは、ものすごく怖くて不安になりました。なぜなら、歯茎に麻酔の注射を打つと聞いたからです。それに、今ある過剰歯を抜いてしまったら、もう大人の歯が生えてこなくなるのではないかと思ったからです。その不安をなくしてくれたのは、歯科医の先生でした。健診に行ったときはいつも、子供のぼくにも分かるように、これからする治療の具体的な説明をしてくれました。そのときから、歯医者さんに行くのが怖くなりました。そして、手術の日が来ました。ぼくは不安でとてもドキドキしました。けれど、歯医者さんが笑顔で優しく、「大丈夫だよ。痛くないよ」と言ってくれたので、安心してイスの上で口を開けていられました。麻酔を打った後は痛くありませんでしたが、ペンチでグラグラされる感覚は分かりました。時間はかかりましたが、無事に過剰歯がぬけてホッとしました。

しかし今度は、過剰歯の影響で大人の歯の歯並びが悪くなってしまいました。

ぼくは英語を習っているので、歯並びが悪くなるにつれ、思うように英語の発音ができなくなり、悔しくなりました。そこでぼくは、歯の矯正をする決心をしました。歯の矯正は思った以上に大変でした。なぜかという、歯と器具の針金の間にすき間があるので、食事をするとき食べ物のはさまってしまうからです。また、歯医者さんで針金を調節した日は必ず、歯が痛くなり夜もあまり眠れなくなりました。

歯の矯正を始めて二年がたつと、歯並びも良くなってきました。英語の発音も以前のように、自分が思った通りに発音ができるようになっていました。ちょうどその頃、英語のスピーチの全国大会がありました。ぼくは、絶対に優勝したかったので、練習を一生懸命頑張りました。まず、日本語にはない英語特有の発音をしっかりと意識するように意識して、鏡の前で口と舌の細かい動きを見ながら、何度も発音しました。課題文では難しい発音が多かったので、歯と歯のすき間から出る空気音を意識し、前歯の裏に舌をつける発音の練習を沢山しました。そして、本番では今までで一番良い発音でスピーチができたので、優勝することができました。毎日練習を頑張ったので本当に嬉しかったです。

この経験からぼくは、歯並びと英語の発音は、深く関係していると気付きました。矯正をしている二年間は、食べ物も食べづらく痛みもあり、何度も矯正をやめたいと思いました。その度に、歯医者さんが励ましてくれたり、お母さんが食べやすい物を作ってくれるなど協力してくれたりしたので、最後まで続けることができました。その結果、歯並びもよくなり自信をもって英語で話すことができました。だから、お母さんや、歯医者さん、今まで協力してくれた人たちに、最高の発音で、「サンキュー」と言いたいです。

令和3年度 歯の作文 中学校最優秀作文

ユーフォニアムに感謝

清瀬市立清瀬第五中学校

2年 奥津 聡太

僕は吹奏楽部に入っています。吹いている楽器はユーフォニアムという金管楽器です。ユーフォニアムはチューバの少し小さい形をしており、様々な音域を出すことが可能です。しかし、その分くちびるや口の使い方が難しいです。僕はこの作文を書いて、改めて吹奏楽部というのは、歯や口と密接な関係があると、考えを深めました。

この歯の作文を書くにに応じて、吹奏楽と歯はどういった関係があるのか、インターネットで調べてみました。すると歯が失われていたり、歯並びやかみ合わせが悪いと、管楽器を吹く上でのパフォーマンスが大幅に落ちることが分かりました。パフォーマンスが落ちるとことは、音域が狭く、音程は悪く、曲のキレがなくなってしまうということです。僕の吹いているユーフォニアムは音域が広くて柔らかく豊かな音質を奏でることが特徴です。パフォーマンスが落ちるとこれらの特徴を生かせなくなってしまうのです。このように考えると歯と口の果たす役割は、食べ物を碎き、栄養をとるだけではないのです。

僕の歯と口の健康はどうかと振り返ってみると、幸いにも今まで虫歯になった経験はありません。ほとんど歯医者に通うこともありませんでした。一日3回のブラッシングと出された食事をよく噛んで食べるくらいです。取りわけ何か特別なことをしているわけではありません。学校で歯と口の健康週間のときによびかけられている「八〇二〇運動」「カミング三〇運動」を意識するくらいです。カミング三〇運動は、一口・30回をめやすによく噛んで食べようという運動です。よく噛んで食べることで唾液の分泌が盛んになり、肥満

予防、老化予防、そして感染予防にもなると言われています。また、ブラッシングでは、特に奥歯の噛み合わせを注意しています。噛み合わせの溝に汚れが残ってしまいがちになります。なので、寝る前の夜のブラッシングは、丁寧に行うようにしています。このように、大好きな楽器の柔らかい音色を出すためにも歯や口の健康管理は、吹いた後の楽器の手入れと同じくらい大切なのです。

新型コロナウイルスの感染が拡大している現在の世の中は、特にウイルスが体内に入りこみやすいのは口です。口の中の健康が乱れていると、すぐにウイルスに侵入されてしまいます。歯こうはウイルスの温床になる、と学校歯科校医先生が検診のときおっしゃっていました。新型コロナの感染症予防の観点からも歯と口を清潔に保つことが重要と分かりました。

私たちが日常生活する上で、歯、口にはものすごく感謝しています。食べ物を美味しくいただき、友だちと楽しく会話するなど、生活のためだけではなく、生きがいとしても歯の存在に感謝しています。長引くコロナの影響で思うように部活動ができていません。でも、活動できないことを悔いるのではなく、少しでも活動できること、限りある時間を使えることに、感謝していきたいと思います。そして、これからも大好きなユーフォニアムに一生懸命に取り組んで行きたいです。部員一人一人が奏でる音は違いますが、全員で一つの音を作っていくためには、健康な歯や口があってこそです。最高の音を奏でられるように、吹奏楽部の部員たちとも歯と口の健康管理を続けていこうと思いました。

令和3年度 歯の作文 小学校優秀作文

「歯と私の思い出」

中央区立月島第一小学校

6年 和田 千怜

みなさんは歯医者へ行った事がありますか。ほとんどの人は行った事があると思います。例えば歯医者へ行った事がない人がいても歯医者と言われて想像のつかない人はいないでしょう。私は歯医者が大嫌いでした。歯医者なんてなくなってしまえば良いのと思うこともたくさんありました。ですが今振り返ると、歯医者と歯医者の先生にはすごく感謝しています。

私は生まれつき下あごが上のあごより前に出ていました。そのことを歯医者の先生に相談すると、「これは、矯正するしかありませんね」と言われました。しかし、当時まだ小学三年生だった私には矯正の意味が分からず母にその意味を聞きました。実は私の歯の状態があまり良くなかったようで、歯の状態を治すのに十年ほどかかると言われたらしいです。私は笑うと下あごが前歯より先に出てしまい、笑われとても悔しかったことがありました。その時何年かけてでも治してやると自分の中で決意をしました。

私はおやつとジュースが大好きです。幼稚園や保育園の頃は、毎日のようにおやつをたくさん食べていたらしいです。そのせいか私は口の中が虫歯だらけになってしまいました。二か所ほど虫歯が痛い状態まで進行してしまっていたことから、小学四年生にして銀歯をいれることになってしまいました。

私は歯にはたくさんのコンプレックスがあり口を大きく開けて笑うことができませんでした。友達と心から笑いたいと思いながら笑うことが出来ず悲しかったです。

矯正を始めてから、私は毎晩一日も欠かさず歯に器具を付けながら寝ました。私の場合下あごが

出てしまっていたので、上のあごを無理やり出すための器具をつけていました。最初の頃は、器具に慣れず夜中にうなされる日が多日間が続きました。時は流れ二年後、もう何回歯医者へ通ったか、回数が数えられなくなるほどになった小学五年生の頃、歯医者の先生に伝えられました。「千怜ちゃん、よくがんばったね。毎日矯正を続けたおかげで普通は十年かかるはずだったのに、二年で治るなんてすごいね、多分ちゃんと毎日矯正していたでしょう？」私の努力がはじめて実った日でした。今まで私は努力したことがありませんでした。努力しようと思ってもすべて中途半端なところまでしか追いかめず、あきっぽくて、自分でもうんざりしていました。でも矯正は続けることができました。

何故だろう、私はそのことを考え二つの仮定を立てました。まず一つ目は自分がほかの人よりも劣っているときに追いつこうとしてがんばる。これは短距離走を思い出しました。私の担任の先生が自分と同じくらいのタイムの人と走ると足が少し速くなるよと言われました。私はそこから相手に負けたくないと思う気持ちから足が速くなると思いました。矯正もどちらかという私が追いつく側だったのでがんばれたのかなと思います。二つ目は目的が見えやすく努力の結果がすぐに出たからだと思います。勉強で、例えば受験の場合は最後の試験本番でしか結果は分かりません。しかし、矯正はやった分だけ歯がきれいになっていくからがんばれた理由の一つだと思います。

私の努力のきっかけは歯でした。私は歯の矯正のおかげで物事の考え方が変わったと思います。今までどうせ私が何をやって失敗すると思っていました。しかし、歯への思いが努力の源となり、今回の矯正が「初めて成功した」という気持ちをもつことが出来ました。今後は、この経験から、自分のしたいことがもっと出来るようにがんばります。今年私は受験生です。希望する中学校

へ入学し、新しい友達と毎日楽しく過ごせることが今の私の一番の目標です。歯のせいで、心の底から笑うことの出来なかった四年間を取り戻すかのように毎日たくさん笑っています。私は今たくさん笑顔と笑い声に囲まれて過ごすことができているととても幸せです。

歯は大切

中央区立月島第一小学校

6年 森田 紗瑛

私は歯がぬけるのが好きだ。歯がぬけた時自分が成長していることをすごく実感する。これが赤ちゃんから使っていた歯かあ、と思うとかわいくて、抜けた乳歯は小さなビンに入れて取っている。

でもこのビンの中に、一つ残念な乳歯がある。

一年くらい前に抜けた歯で、小さなむし歯ができてしまっている。この歯は私が歯みがきに気をつけるようになったきっかけの一つだ。

むし歯は小さくて初期だったので、けずらずに歯医者さんで定期的に進行止めの薬をぬってもらっていた。その時に歯医者さんから乳歯のむし歯は永久歯にも影響を与える場合があるから、抜ける歯だからといって安心しないでしっかりみがいてね、と言われた。

むし歯は残念だけど、どうせ抜けちゃう歯で助かったなと思っていた私はドキッとした。それに、考えてみるとむし歯になったのは一本だけど、歯みがきの仕方が悪かったり、甘いものを口に入れる回数が多かったりして、自分の口の中はむし歯が発生しやすい状態にあるんだと気が付いた。このままだと二本目のむし歯ができてしまうかもしれないと思って、それからは念入りに歯みがきをするようになった。

もう一つの、歯の大切さに気付いたきっかけは、家族の話だ。

永久歯は死ぬまで使う歯だし、やっぱり虫歯には気を付けたい。でも、けがをしたら病院に行く

ように、もしむし歯になってしまっても、歯医者さんで治りようしてもらえば大丈夫なんじゃないかという気持ちが私には少しあった。それを母に話すと、「一度むし歯になって治りようした歯は、つめ物と歯の境目からまたむし歯になりやすいんだって。お母さんも子供の頃に治りようした歯が最近二本もまたむし歯になって、歯医者さんにそう言われたよ。やっぱりむし歯をつくらないことがすごく大事だよ」と言われた。また、私の祖父は入れ歯になってから、一緒に食事に行くと、かみやすいものを選んで注文するようになった。「本当はこっちが食べたいけど、かむのが大変だからね。入れ歯はよく出来ているけど、やっぱり自分の歯とは違うよ。紗瑛も歯を大切にしていってね」と話していた。

私は子供だからか、自分が歯を失うということは想像しづらいけど、家族からこうやって話をきくと歯の大切さを感じる。転んだけがのように、かさぶたがとれたらまたきれいな皮ふになるのとはちがって、一度むし歯になったら元のきれいな歯には戻れないし、歯がだめになると食事などにも影響を与えるから、健康できれいな歯でいることが大事なんだなと思った。

自分の歯を守るには、毎日丁寧な歯みがきをするのが一番大切だ。

でも正直にいうと、歯をみがくのが面倒な日もある。そんな時でも、必ずみがこうと思えるように、私はかわいい歯ブラシ二本と電動歯ブラシ、三種類の歯みがき粉を用意している。義務でやるのではなく、楽しく歯みがきができるようにしたかったからだ。そうやって気分を変えながら毎日しっかり歯みがきをして、いまある乳歯も、これから生える永久歯も大切にしていきたい。

大人になっても、おばあさんになっても、丈夫できれいな歯でにこっと笑って、毎日おいしく食事をしたい。

「歯は一生のパートナー」

江東区立東陽小学校

5年 寺島 美来

わたしたちは、毎日歯を使って、食べ物をかんでいます。わたしはその歯についてよく考えたことがありませんでした。ただ、むし歯にならないように歯をみがいていただけでした。だから、毎年夏休みの宿題として行うカラーテストの評価もいまいちでした。そこで、歯の大切さを知るために、歯がわたしたちの体の一部としてどんなはたらきをしているのか？と考えてみたいと思いました。今回、歯の一本一本の重要な役割をしたいと思います。歯には大きくわけて三つの役割があります。

まず一つ目の役割は、口の中で食べ物をかみくだいたり、すりつぶしたりすることです。細かくしてから胃や腸に送りこむことで、食べ物の消化を助けているそうです。また、かむ時、口の中にだ液が出てきてご飯やパンなどの炭水化物（デンプン）が分解、消化されます。食べ物を大きいサイズのままだ液でじゅうぶんに分解されずに飲みこむと、胃や腸に負担がかかり効率よく栄養を吸収できません。また、かまないで丸飲みすると栄養バランスがくずれたり、早食いして肥満になりやすくなるそうです。歯の健康は全身の健康につながっているのだと思いました。

二つ目は、全身のバランスを整えることです。大人をなやませるかたこりや頭痛の原因は、歯のかみあわせの悪さからくる場合も多いそうです。また、顔にも様々なきん肉があり、歯のかみ合わせが悪いと左右のきん肉のバランスがくずれ、顔の形や表情がゆがんでしまうことがあるそうです。

三つ目は、見た目の清潔さです。人が笑った時、白いきれいな歯が見えると、好感度もアップします。もし、一生けん命おしゃれをしてきれいにしても、前歯がむし歯なら笑顔のすてきさも半減してしまうのではないのでしょうか。私は今、歯

の矯正治りょうをしています。始めはあまり歯並びが良くなかったのですが、少しずつきれいに整ってきました。矯正器具をそう着するととても話づらいし、器具の手入れも面どうでいやになることもあります。将来きれいな歯並びになることを目指してがんばろうと思います。

このように歯には、わたしが知らなかったたくさん大切な役割があることがわかったので、自分の歯を今まで以上に大切にしたいと思いました。さらに調べてみると、歯をじょうぶにすると言われている食べ物もあるそうです。それは、リンゴやトマト、にんじん、大根、チーズ、キャベツ、牛乳、小魚などだそうです。わたしは、好ききらいをしないで何でも食べることが大切だと感じました。「美味しく食べて、気持ちよく話す」ことは人生における大きなよろこびの一つであり、年をとっても豊かな人生を送るために歯を大切にする必要があります。そのために、一番大事なのは、毎日欠かさず歯みがきをすることです。自分にあった歯ブラシや歯みがき粉を選んで、一日二、三回、たった少しの時間ですが、きれいに歯のよごれをとることで歯の寿命を長くすることができます。わたしは、毎日の歯みがきの習慣をしっかりと積み重ね、自分の歯を自分の力できちんと守っていけるようにがんばりたいと思います。そして、歯は自分と一緒に人生を歩むパートナーなんだということをあらためて感じました。

百年続く究極の歯のために

品川区立小山小学校

6年 櫻井 宥維

今年初めて歯の検査に引っかかりました。理由は、歯石があったからです。自分なりにはきれいに磨いていたつもりだったけれど、医者から指摘され確認したら歯の裏がザラザラしておどろきました。これをきっかけに歯や口の中について調べました。

まず、両親に聞きました。二人ともむし歯を経

験しているのでむし歯の大変さを聞きました。まだ通院をしている母によると、自分の歯とは異なる銀歯を付けるので、食べ物がおいしくなくなったり、食感が変わったりすること。そして、歯のための治療費で出費がかさむことが大変だそうです。父によるとヒマな時に歯を磨くようになったら、むし歯は無くなったそうです。私にむし歯が無い理由は、両親がこのような大変な経験をしてほしくないから小さい頃から歯を磨く習慣をつけてくれていたからです。したがって、私は口の隅々まで歯を磨きたいと思いました。

次に私は歯がどうやってできるかを調べました。そもそも歯とは、あごの骨の中にできた「歯の種（歯胚）」が育ったものです。その歯胚がまず「歯の頭（歯冠）」をつくり、最後に「歯の根（歯根）」をつくります。そして歯が生えるのも、歯根ができるときのパワーのおかげです。永久歯は、歯根ができるパワーで乳歯を押し、乳歯の歯根を溶かしながら歯茎のほうへ骨のなかを進みます。そこで私はなぜ歯がぬけ変わるときに血が出ないのかを疑問に思いました。それは、歯が生えるときだけ血管の通っていない歯茎の粘膜上皮と歯を覆う上皮が一体化して、歯の通り道を作り、血が出ないように歯を通してくれるそうです。複雑だけれど、歯のはたらきに感銘を受けました。私や父は一度ころんで、歯がかけた経験があるので一生使う歯は大切にしたいです。

では、歯を守るために、何ができるかを考えました。私は、歯医者に通ったり、毎日最低二回は歯を磨いたり、デンタルフロスを使ったりするということを考えました。専門家の意見をネットで調べました。そこで分かったことは、歯を失わないためにすべきことです。一つ目は、歯周病にならないことです。そのために、①歯と歯のすき間をしっかりと磨く②歯ぐきの溝も優しく掃除する③寝る前の歯周病予防のうがい薬や液体洗口液などを使うことです。

二つ目は、むし歯にならないことです。歯を失う原因の五十四点四パーセントがむし歯、三十七点九パーセントが歯周病というデータがありま

す。むし歯になりやすい人の特徴は歯並びが悪かったり、唾液が少なかったり、歯周病で歯茎が下がっていたり、被せ物や詰め物が多かったりしていることです。つまり人によってむし歯ができる原因は様々でありそれぞれに応じた予防法が必要であることが分かりました。私は歯並びが悪い方ではないのでこれからも丁寧に優しく歯のすみずみまでブラッシングをしたいです。

最後に、私は歯の健康は体の健康につながるということが理解できたので百年続く究極の歯のために、歯の健康を意識して過ごしてゆきたいと思います。また、このことを友達に伝えて共感してほしいと思います。

人生は歯で変わる

渋谷区立鳩森小学校

6年 三木 悟志

「うおお…」

食事中に突然、母が動きを止め、うめき声をあげた。三年生のお正月にベトナムへ旅行した時のことだった。ベトナム名物のフランスパンサンドイッチ“バインミー”にかぶりついたとき、母の前歯がぼきんと折れてしまったのだ。ぼくや兄はおもしろおかしく大笑いしながらも、内心ではすごくおどろいた。前歯がたったの一本ないだけで、すっかり印象や表情が変わってしまう。後から写真を見ると、旅行中に母が笑った写真は一枚もない。多分楽しめなかったのだろう。

母の歯が折れるのは、これが初めてではない。トウモロコシを食べていた時やアイス最中を食べていた時など、数年ごとに折れている。祖母に聞いた話では、母が幼少の頃、前歯はむし歯で「まっ黒」だったらしい。歯みがきをいやがる母を甘やかしたのが悪かったと祖母はよく言っていた。

乳歯が抜けて永久歯に生えかわると、大きく新しい歯が生えるはずなのに、なぜ折れやすいのだろうか。ぼくはおかしいと疑問に思い、家で調べ

てみた。すると意外なことが分かった。

皆さんはターナーの歯という言葉を知っているだろうか。夏目漱石が書いた小説「坊ちゃん」に出てくるイギリス画家ターナーなどとは、同じ名前だが、ここでいうのは歯の病気だ。乳歯のむし歯が原因で、まだ生えていない永久歯もむし歯になってしまう病気だ。ミュータンスというむし歯菌が乳歯の根をつたわって歯茎の奥まで入りこむと、歯茎の中で待機している永久歯の表面をおおうエナメル質がしっかり成長できずに、もろくて弱い歯が完成してしまう。このエナメル質は、人間の体の中で、どの骨よりも一番に輝くほどの固い素材だ。このエナメル質は、正常な歯の表面をしっかりと守っているが、ターナー歯ではこの強固な守りがないため、非常に弱い歯になってしまうのだ。おそらく母の歯はきっとこのターナー歯なのだろう。エナメル質がうすくもろいため、かぶりつくとすぐ折れてしまうのだ。

また、乳歯のむし歯は永久歯の歯並びにも悪影響を与える。なぜなら、生え変わりの順番はもとときちんとプログラムとして組まれている。しかし、むし歯が原因で乳歯が無くなると、このプログラムが狂ってしまい、あごの骨や歯茎の幅が永久歯の歯並びとそろわず、歯と歯が重なって生えてしまう。そうなる磨き残しが日々発生し、やがて歯周病にもなりやすくなる。

爪や髪などは自動的にどんどん伸びるが、歯は一度生え変わると、一生ずっとそのままそっくり同じ歯になる。髪の毛の場合、いろんな方法、あらゆる手段を使って育毛することなどは、現代の技術においては可能だ。しかし、永久歯はいったん抜けると、どんな方法を使っても、二度と生えてこないのだ。

ぼくは将来、母のようにはなりたくない。おいしいものに遠りょなく思いつきかぶりつきたいし、笑顔で写真などにも写りたい。歯が折れるのではないかという恐怖などを感じながら毎日を過ごすよりも、楽しいことを集中してやりたい。そして、自分の過去をふり返ってみれば、たった三分の簡単な方法で実現できるのだ。そして僕はそ

の日から歯みがきを頑張ろうと決心した。毎日きっちり歯みがきをして、週に二度糸ようじを行い、時々歯医者さんに行つてむし歯予防にフッ素を塗ってもらっている。雨の日なども歯医者さんに行くのは面倒だと思う時もあるが、将来の自分のことを考えたら、必要だと思っていたら、気付けば出かけていた。そして、最後に歯みがきは将来の自分のために必要だと分かった以上は、しっかり続けていこうと思う。

歯の健康って普通なの？

渋谷区立神宮前小学校

6年 町田 夏生

私は名前がまだ決まっていなかった赤ちゃんの頃から歯医者さんに通っていました。というのも私は生まれた時から下の前歯が二本生えていたからです。病院で診察してもらったところ、「先天性歯」・「魔歯」と言われました。生まれてすぐだったので診察券の名前が町田ベイビーだったそうです。この二本の乳歯を大切にしようと言われていたのですが、病院で診察してもらった2ヶ月たったあと、歯がいつの間にか抜けて飲み込んでしまったらしいです。病院の歯科医師からその乳歯がもう生えてこないで息がぬけて発音が上手にできないかもしれないと言われ母はとても心配したそうです。幼稚園の頃は「言葉の教室」にも一時期通いました。歯は発音にも関係があったのです。

そして次はなんと遺伝で生まれつき永久歯が6本足りないことが分かりました。今度は「先天性欠損歯」というそうです。そのため今は歯科大学病院で矯正治療中です。生えてこない永久歯の場所の乳歯をできるだけ残すために毎月通っています。

ところで私は口の中や歯の健康は歯磨きをして親に仕上げ磨きをしてもらうだけで維持できると思っていました。しかし大学病院でそれはちがうと知りました。歯の健康は歯のことだけではな

く、歯肉も関わってきます。歯肉も歯磨きできれいにならなければいけません。歯肉はやわらかいののでいねいに優しくみがきます。次に歯と歯のすき間も、フロスなどで汚れをとりのぞく必要があります。また歯には歯垢がたまります。歯垢がたまりすぎると虫歯の原因になります。だから小まめにみがかなければいけません。最後に歯の裏側など人の目で見にくい所です。これは鏡を見て時間をかけてみがくことが大切です。これが口や歯の健康を維持するために必要最低限のことです。主治医の先生に教えてもらいました。

最後に、いままでのことから、私は歯の健康は普通ではないことに気がつきました。このことを多くの人に知ってもらいたいです。せっかく持って生まれた歯をきれいに時間をかけて丁寧に歯みがきをすることで、健康を維持して欲しいです。私は苦労している分よく知っています。歯は生まれてから死ぬまで使います。しかし生えてくる歯は一本ずつしかありません。だからかけがえない歯を誰もが大切にしたいのです。私はこれからもその事を胸に、毎日丁寧に歯をみがいていきます。

むし歯ができる原因と 対策について

中野区立上鷺宮小学校

6年 及川 茜

歯に関する病気で最もよく知られているもの、多くの方がかかったことがあるものは虫歯だと思います。私は幸いこれまで虫歯になったことがありません。人からは「歯医者での治療がとても痛い」と聞きます。そこで、どうして虫歯になってしまうのか、虫歯になる原因と虫歯にならないようにする対策について調べました。

まず虫歯とはどういう状態のことを言うのか、また、発生する原因について調べました。私は実際に虫歯になったことが無いので、虫歯になった歯やその痛みを実感しているわけではありませんが、絵や写真で歯が黒くなっている、欠けている

状態を見たことがあります。そのため「虫歯」とは「黒い虫歯菌が歯を徐々に食べていく」というイメージを持っていました。

しかし、調べてみると実際は口の中に元々存在している細菌が、食べかすに含まれている糖質を食べて、その結果作り出す「酸」が歯を溶かしているということが分かりました。この口の中に元々存在している細菌を「ミュータンス菌」といい、歯についた食べかすのことを「歯垢（プラーク）」と言います。

私は「甘いものを食べると虫歯になりやすい」と聞いていましたが、これは糖質が多く含まれている砂糖がミュータンス菌の好物であり、酸をたくさん作って歯を溶かすからだということが分かりました。しかし、ケーキやチョコレートなど明らかに砂糖が多く含まれているおやつのような甘い食品以外にも、糖質は日常の食事にも多く含まれています。例えば、お米・パン・麺類など、一見甘いものではない食事にも炭水化物が含まれており、炭水化物には糖質が含まれています。

次に虫歯にならないようにする対策について調べました。

一つ目は食後に歯磨きをして、ミュータンス菌のエサとなる糖質を口の中に残さないようにすることです。特に睡眠中にミュータンス菌の活動が活発になるので、夜寝る前の歯磨きは忘れずにする必要があります。

二つ目は食事の時によく噛んで食べることで、炭水化物はミュータンス菌のエサになりますが、タンパク質や食物繊維はミュータンス菌のエサにはならず、逆に歯の表面の歯垢を取ってくれる働きがあるので、肉や野菜をよく噛んで食べることは虫歯予防に効果があるといえます。

三つ目は唾液の活用です。口の中が乾くとミュータンス菌の活動が活発になります。例えば早食いを控えて食事の際に唾液を出やすくしたり、緊張して口の中が乾いているときは水を飲んだり、飴をなめたりすることも効果的です。

四つ目は虫歯が無くても、歯科に定期的に検診に行くことです。歯が酸で溶けることを「脱灰」

といいますが、歯の一番外側の部分（エナメル質）より、内側の部分（象牙質）の方が溶けやすいのです。見た目が小さく、あまり痛みを感じない虫歯が実は歯の中で大きく広がっていることがあります。なので、定期的に歯科検診に行き、歯の状態を確認することで虫歯の進行を未然に抑えることができます。

最後に感想です。今回虫歯のことを調べて分かったのですが、ミュータンス菌は生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には存在しておらず、ミュータンス菌を持つ親から食事やスプーンなどを共用することにより唾液で感染します。私の両親はこの感染原因を知っており、私や私の兄の幼少期には唾液による感染が起きないように食事や食器に相当気を付けていたそうです。両親の気遣いに感謝したいと思いました。

「夢を叶える歯」

豊島区立朝日小学校

5年 貫洞友里杏

私は今、床矯正をしています。私の家族は、歯並びの悪い家系です。私には、十二歳年上のお兄ちゃんがあります。お兄ちゃんは本矯正をして、歯並びがとてもきれいになりました。でも、お兄ちゃんの歯並びがすごくきれいなのは、理由があります。お兄ちゃんは、六年生の時に大人の歯を四本も抜いたのです。抜いた後には、間をつめるために「ヘッドギア」という装置を使ったそうです。その時、お兄ちゃんは頭も歯も痛み、とても大変だったそうです。でも、歯並びが良くなると、食べ物をよく噛むことができ、歯みがきがしやすくなります。お母さんは、そのような経験を活かして、私に床矯正をさせてくれたのだと思います。

ちなみに私は、今まで一度もむし歯になったことがありません。家族の中でむし歯になったことがないのは、私だけです。これは、私の自慢です。私は、むし歯ゼロを維持するために、食べた

後には必ず歯みがきをしています。歯医者さんにも、「むし歯がないのは、ちゃんと歯みがきをしている証拠だね！」と言われたりします。また、友達にむし歯になったことがないことを言うと、「すごいね！」などと言われます。私はそういう時、努力した甲斐があったな、と思います。

そんな私にも、少し前からとても気になっていくことがあります。それは、前歯の先がギザギザしていることです。歯医者さんに聞いてみたら、「よく噛むと良いよ」と言われました。その時の私の前歯は、上の歯も下の歯もかなりギザギザしていたのですが、歯医者さんに言われた通りにしてみると、下の前歯はみるみるうちにギザギザではなくなり、とてもきれいな歯になりました。でも、上の前歯の先は未だにギザギザのままで、とても気になります。歯医者さんへ行った時には、必ずと言って良いほど、私はこのことを口にします。そうすると、担当の歯医者さんは、「大丈夫だよ。そのうちきれいな歯になっていくと思うから」と言ってなぐさめてくれますが、私は「そのうち」という日がいつやってくるのか、とても待ち遠しいのです。一日でも早くギザギザの歯をきれいにするためには、一生けん命噛むなど、努力することが大切だと思います。

私のおじいちゃんとおばあちゃんは、二人とも入れ歯を一本も入れていません。これは、とてもすごいことだと思います。私のおじいちゃんとおばあちゃんは七十代ですが、「8020」という目標は余裕で達成できると思います。私も、おじいちゃんとおばあちゃんのように元気な歯を守り続けていって、「8020」という目標を達成したいです。私のおじいちゃんは畑をやっていて、たくさんの野菜を作っています。おばあちゃんは、その畑で取れた野菜を使って、栄養豊富な料理を作っています。私は今、おじいちゃんとおばあちゃんとは離れて暮らしていますが、季節が変わるたびにおばあちゃんがその栄養豊富でとてもおいしい野菜を送ってくれるので、私はいつも楽しみにしています。そういうものを食べると、元気な歯でいられるのかな、と思います。

私の将来の夢は、競泳選手になってオリンピックで金メダルを取ることですが、歯並びが悪いと歯を食いしばれなかったり、むし歯があると痛くて集中できなかったりするかもしれないので、泳ぐ時にも歯は大切な役割を果たしているのだと思います。元気な歯を守ること、歯をきれいに保って、オリンピックに出て金メダルを取るという夢を叶えたいと思います。

新型コロナウイルスと 歯周病の関係

国分寺市立第四小学校

6年 當麻 愛実

最近、新型コロナウイルスの重症化が世界的に高まってきています。世界で約十七億人が重症化していて、その中でも日本は重症化リスクを抱える人口の割合が上位にランクインしています。実はそんな新型コロナウイルスには、「歯」との繋がりがあるそうです。今回は、その関係について調べてみました。

まず、歯はしっかり歯磨きをしないと、「虫歯」ができてしまい、やがて「歯周病」という病気になってしまいます。そして、この「歯周病」と「新型コロナウイルス」に一番の関係があるそうです。ここ最近、国会で行われた参院予算委員会にて発表された論文では、「歯周病と新型コロナウイルス感染の重症度との関連性」が紹介され、注目を浴びています。歯周病があり、新型コロナウイルスに罹患した人は二百五十八人のうち、三十三人が重症化したのに対して、歯周病のない人では、三百十人のうち、重症者は七人となっています。また、歯周病患者は歯周病でない患者に比べると、約八、八倍死亡リスクが増すそうです。そして、論文を発表した国会では、参院議員が「歯磨きなど、セルフケアも大事だが、自分で歯垢や歯石はとれない。そのため、コロナ期間だけでも政府が歯科検診の補助をするなど奨励すべきだ」と訴えていました。歯周病は自覚症状がほとんどなく、放置すれば悪化し、自然に治る

ことはありません。口腔ケアにおいて、歯磨きや歯間ブラシだけでなく、舌磨きも大切になってきます。また、舌にはコロナウイルスの菌が付着する受容体があり、コロナウイルス以外にも様々な細菌が溜まりやすくなっているそうです。ちなみに、歯周病は成人の八割以上がかかっているそうです。

私は、歯との関係を調べてみて、マスクや手洗い・うがい、体温チェック、消毒などを徹底していれば、コロナウイルスには簡単に感染しないと思っていましたが、コロナウイルスが流行する前にも必ずやっていた、「歯磨き」が関わっていたことにびっくりしました。また、歯はお金で買えるものではないので、生きていく上で一生のパートナーであると考えます。その理由として、世の中には、「八〇二〇運動」というものがあります。これは、一九八九年（平成元年）より厚生省（厚生労働省）と日本歯科医師会が推進している「八十才になっても二十本以上自分の歯を保とう」という運動です。二十本以上の歯があれば食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まったそうです。八十才は平均寿命、二十本は歯の数です。ちなみに、八〇二〇運動が始まった頃は、八〇二〇を達成している高齢者は十人に一人も満たない状況でしたが、その後八〇二〇の達成者の割合は増加し、最近の全国調査では、七十五才～八十四才の約五十一パーセントが達成していることが示され、今後も増加することが予測されているそうです。

今回、二つのことを調べて、どれだけ歯が大切だということが分かりました。また、私自身も虫歯になったことが何回かあるので、これからの課題としてしっかり毎日歯を磨いていこうと思いました。そして、チーズやヨーグルトなどの乳製品や、納豆などに含まれているカルシウムが歯を丈夫にすると聞いたことがあるので、そういった体に良い食品も積極的に食べていきたいです。

令和3年度 歯の作文 中学校優秀作文

結局フッ素って…何？

文京区立第八中学校
2年 有川かなえ

「高濃度フッ素配合の歯磨き粉！！」とか、「フッ素が吸着して歯を守る！！」なんて言っているのをテレビのCMで見ることが増えたように思います。では、結局「フッ素」とは何なのでしょう。それを知らなくては、せっかくいいものを使っても、効果があるのかどうか、わからないと思ったので「フッ素」について調べてみたいと思います。

まず、フッ素とは一体何なのか、という疑問を調べました。調べてみて驚いたのは、純粋なフッ素 F_2 は常温だと気体だ、ということです。しかし、とても不安定で、すぐに他の何か（ナトリウムなど）とくっついてしまう性質を持っているそうです。なので、自然界では NaF フッ化ナトリウムなどの化合物としてしか存在できず、歯磨き粉で使われるフッ素も F_2 ではなく、 NaF などのフッ化物と呼ばれるものなんだそうです。例えば、純粋な塩素 Cl_2 も F_2 と同じように、常温では気体で自然界では NaCl などの化合物として存在しています。では、 NaCl とは何だか分かりますか？化学式を見ただけではとても怪しそうですが、実は食塩なんです。歯磨き粉などで使われている、 NaF も怪しげですが NaCl のように身近に存在していると考えれば、安心です。また、フッ化物はお茶やにぼし、こんぶなど、多くの食品の中に天然で含まれているそうです。

次に、フッ素の働きについて調べました。私のイメージとしては、「フッ素を塗ればムシ菌が治る」だったのですが、今回調べてみたら違ってびっくりでした。フッ素は主に三つの働きをしていて、その働きのおかげでムシ菌の発生や進行を防

いでくれています。一つ目は「歯の再石灰化を促す」です。再石灰化とは、食事の度に歯は溶け、カルシウムなどが流れ出し（これを脱灰という）唾液の働きで再びカルシウムは歯に取り込まれて、修復されることです。この再石灰化の働きが、歯を溶かすことなく守っているのです。このとき、唾液の中にフッ素があると早く再石灰化が起こりやすくなるそうです。二つ目は、「歯の質自体を強くする」です。先程の再石灰化と脱灰を繰り返すことで歯の結晶は弱かった部分がだんだんと強く置き換わっていきます。そのときに、歯を覆うエナメル質を酸に強い結晶（フルオロアパタイト）に変化させます。その結晶が多い歯ほど強い丈夫に育ちます。三つ目、「歯の働きを弱める」です。フッ素は、ムシ菌が育つのを抑制し、歯を溶かすための酸を作るのを抑制してくれることが分かっています。フッ素は、歯だけでなく、ムシ菌に対しても効果があることがわかっているそうです。

では、市販の歯磨き粉に入っているフッ素と、歯医者さんで塗ってもらふフッ素は、何が違うのでしょうか。簡単に言うと、濃度が違うそうです。数字でいうと市販のものは500～1,500ppm（パー・パー・ミリオン）で歯医者さんで使われるフッ素は約10,000ppm なんだそうです。ですが低い濃度のフッ素でも毎日使うことで効果が出ます。歯医者さんだけではなく、自宅でのフッ素のケアは大切だと分かりました。

フッ素は、私たちの歯をムシ菌から守ってくれていることが、今回わかりました。それを知った上で、上手くフッ素を活用していきたいです。

大事な歯

江東区立大島中学校

3年 関口 杏

ある夏の朝。洗面所に「歯」があった。「お母さん！大変！歯が落ちてる！」「ああ、それはおじいちゃんの入歯よ。おじいちゃんには歯がないのよ」

驚いた。祖父の下歯は、すべて入歯だったのだ。

またこの時、祖父が度々歯医者に通っていることも知った。歯茎と入歯のかみ合わせが悪く、入歯の形を調整してもらっていたらしい。かみ合わせが悪いと食べ物をうまくかみ砕けず、歯茎に痛みが走るようだ。そのため、食が細くなり、心なしか祖父は痩せたように見えた。歯がずれてしまうだけで食事にも満足できなくなるのかと思うと、とても怖くなった。また、入歯の調整はなかなか終わらない。調整したらずれて、直してもまたずれるの繰り返し。やはり入歯は毎日使うのですり減ってしまったり、祖父が痩せてしまって歯茎も小さくなったりして、なかなかぴたりと合わさることが難しいのだろう。祖父は、入歯がずれるとご飯がおいしくないと語っていた。

この経験から、私たちが健康に生活し、おいしくご飯を食べるためには、歯がとても大切な役割を果たしていることを知った。私はできるだけ長く自分の歯で生活したい。いつまでもおいしくご飯を食べたい。そこで私は歯について調べることにした。

まず、なぜ歯が抜けてしまうのか。抜ける原因として「歯周病」「虫歯」「歯の破損」といった理由があり、その中でも歯周病が大きな割合を占めているということだ。歯は、自然に抜けるというよりは症状が進行して手の施しようがなくなり、歯医者で抜くというケースが多いという。歯周病は症状がかなり進行するまで自覚症状がほとんどなく、歯茎の腫れや痛み、歯のぐらつきといった

症状が出る頃には、すでに歯を支える骨が溶けており、歯を抜かなければいけなくなるそうだ。

では、歯周病を防ぐにはどうすればいいのか。それは、毎日の正しい歯磨きの習慣をもつことである。歯周病の原因は、歯についた食べ残しなどによる歯周病菌の増殖である。だから、毎日、毎食後に歯を磨くことが重要である。そして歯周病菌は時間をかけて歯周病を進行させる。実際に歯周病の症状がはっきりと現れるのは四十歳を過ぎてからだが、その進行はずっと早くから始まっている。だから、今のうちから毎日の歯磨きを続けていくことが大切だ。また、歯の隙間や歯ブラシの届きにくいところを、定期的に歯科医院に通って磨くことも必要だそうだ。

歯には寿命があり、通常は五十年から六十年といわれているが、とりわけ奥歯の寿命は前歯よりも十年以上短いとのことだった。歯をかみしめた時、奥歯にかかる力は成人男性で百キログラムにもなるという測定結果もあり、私たちは日常的に奥歯に負担をかけているのだろう。さらに、歯を食いしばることで全身の筋力を瞬間的に増強させる効果があるという研究結果もある。スポーツ選手で、マウスピースをして歯を守っている姿がよく見られるが、一瞬で大きな力を発揮するために必要なことだということがわかった。

健康な自分の歯を保つことで、いいことがいっぱいある。歯が痛くなることもないし、ご飯をおいしく食べられる。病院に何度も行って治療をしなくてもいい。さらに、体を健康に保つことにもつながり、何と認知症や肺炎、糖尿病を間接的に防ぐことができるのだ。

私は、今から歯を大切にしようと思う。歯を失くしてからでは遅い。私たちは小さい頃から歯磨きの習慣をつけてきた。みんな、自分の歯を守る方法を知っているのに、実行しないのはもったいない。私は、五十年後も自分の歯でいたい。そして、おいしいご飯をもりもり食べる、元気なおばあちゃんになりたいのだ。

一生 笑顔な毎日を送るために

練馬区立中村中学校

2年 藤井 菜緒

皆さんは、毎日さわやかな朝を運んでくれる、笑顔がきれいな女子アナウンサーにあこがれません。笑顔が大切なアナウンサーなどの仕事をしている人達にとって、きれいな歯は命です。私もあんな風にきれいな笑顔ができる大人になりたいです。そのためにまず大切なことは、自信を持って笑えるような白いきれいな歯を持つことだと思います。

けれども、驚くべきデータを見つけました。三十歳以上の約八十パーセントの人が歯周病にかかっているということです。歯周病は、歯を失う原因になることは勿論、炎症により体内に侵入した毒性物質が糖尿病を発症させ、それはさらに深刻な脳卒中や心筋こうそくをも引き起こすことは、こんな私でも耳にしたことがあります。いくつになっても笑顔がきれいな人でありたい、一生自分の歯で食べたい、健康被害から自分を守りたい、それらを叶えるために平成元年から始まった取り組みが八〇二〇運動なのでしょう。

ここで、何故二十本なのだろうと、私は不思議に思いました。通常私達は大人になった時に、親知らずを入れずに二十八本の歯があります。二十本を残すことは簡単なことではないかと思ったのです。しかし、高齢者になってくると、歯を大切にしていたとしても、歯の寿命で自然に抜けることもあるそうです。加えて多くの人が若い頃から歯周病を持っていて、高齢になるにつれて進行してしまうことを考えると、簡単なことではないのかもしれません。実際、八〇二〇運動が始まった当初の達成率は、十人に一人にも満たない割合だったそうです。それが医療技術の進歩や八〇二〇運動という目標を周知、推進したことにより、現在は二人に一人が達成していることを知り、運動の成果をひしひしと感じました。そしてこの達成率は、今後さらに上昇していく予測が立ってい

るとのことで、嬉しく思いました。

私は半年に一度、歯医者さんで定期検診をしてもらっています。その時に私の歯が少し黄色っぽい色をしているのは何故かと聞いてみたことがあります。原因の一つとして挙げられるのは、色の濃い飲食物を口にする回数が多いということでした。そしてもう一つの原因に私は驚きました。それは、歯の磨き過ぎです。歯を強く磨き過ぎると、歯の表面にあるエナメル質が薄くなり、歯が黄色っぽく見えてしまうということでした。また、歯科衛生士の方に、今以上にエナメル質を壊さないように鉛筆持ちで歯を一本一本優しく磨くこと、歯はどの角度からでも細菌が入ってくるので、歯ぶらしを立てたり横にしたりして、上手く全体を磨いていく作業が必要になることをご指導頂きました。

このようなことから、大人になっていく上で歯周病にならないためにも、日頃から歯科衛生士の方にご指導頂いたように時間をかけた丁寧な歯磨きをしていきたいと思いました。歯周病はサイレントキラーと呼ばれているほど、痛みもなく実際分かりにくいということなので、慎重な歯磨きが大切だと思いました。そして、これから一生、歯科医院の定期検診を受診して、自分の歯の状態を把握し、細菌が繁殖しやすい歯石の除去もしてもらって、きれいな歯で生きていきたいと今回改めて感じました。これからもずっと健康で輝く歯とともに笑顔絶えない毎日を送っていけるように。

歯みがきと口呼吸から見る 歯の健康

調布市立第五中学校

2年 大畑明澄香

調布市では、調布市歯科医師会が、小学校四年生と中学校一年生の児童生徒を対象に、毎年歯みがき指導を行っている。各クラスに歯科衛生士さんが来てくれて、赤い染め出し液で歯みがき残しを染め出し、歯ブラシと手鏡を使って赤くなったところを丁寧にブラッシングするという内容だ。し

かし、昨年度は新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、教室での歯みがき指導が行えなくなってしまう、各自が自宅で七日間念入りに歯みがきをし、一日目と七日目の染め出しの結果を比べる「歯みがき七日間チャレンジ」という形での実施となった。歯みがきチャレンジをより多くの生徒に参加してもらうため、保健の先生が事前に説明をしてくださった。先生は、上下の前歯が虫歯になって歯が茶色く変色している自身の幼稚園の頃の写真を見せながら、歯みがきの大切さを教えてくださった。この写真のインパクトが強かったのか、一年生二七〇人のうち、90.4%にあたる二四四人が歯みがきチャレンジのワークシートを提出したことを後で教えてもらった。ワークシートは調布市の歯科衛生士さんが点検し、ひとりひとりにコメントを書いて返却してくださった。

歯みがき指導の参考資料には、歯周病の原因として、不規則な生活、口呼吸、かみしめ、歯ぎしり、糖尿病、女性ホルモン、タバコなどが挙げられていた。この資料をもとに、私は冬休みの期間の七日間を選んで、歯みがき以外にも健康的な生活を心がけながら歯みがきチャレンジを行った。その結果、私は一日目よりも七日目の染め出しのほうが、歯垢が少なくなっていて、歯みがきがよりきちんとできていることがわかった。たった七日間念入りに歯をみがいただけで、歯についた汚れが取れやすくなっていたのだ。また、自分の歯に自信を持てるようになったからか、口臭や歯についた歯垢を気にせずに話したり、笑ったりすることができるようになった。歯みがきは人との会話や笑顔を増やし、生活を豊かにしてくれるものであることを実感した。

しかし、コロナ禍の今、マスクを着けている

と、歯周病の原因の一つ、「口呼吸」になってしまいう人も多いだろう。メディカルエンターテイナーの今井一彰さんへの「噛むことインタビュー」によると、マスクをすることでフィルターが増えるため、気道への抵抗が増え、息苦しさを感じてしまうということだ。その結果、つい楽な口呼吸になってしまうらしい。常に口を開けていると、唾液の分泌量が少なくなって口の中が乾燥した状態となり、舌苔（舌に付着するコケ状のもので雑菌の温床）や歯周病を引き起こす歯垢が付きやすくなってしまう。口呼吸を改善するには、舌を上顎につけたり、よく噛んで食事をしたりして舌の筋肉をつけることが大切だという。そのために、最後の「べ」で舌を突き出す「あいうべ体操」や、食べ物をのどの奥まで運ぶ一連の動作を鍛える「パタカラ体操」が効果的だ。実際に「あいうべ体操」を食後に十回行ってみると、舌が自然に上顎に付き、顔が引き締まったような感覚になった。

歯みがき七日間チャレンジと噛むことインタビューから、歯の健康は様々な努力で成立することを実感した。例えば、毎食後歯をみがいても口呼吸だったら口の中に雑菌が増えるだろうし、鼻呼吸でもタバコを吸っていたら歯は黒くなり、歯周病になってしまうだろう。歯を綺麗に保つには、歯周病の原因になることをやめ、毎日歯みがきをし、さらに口の体操をすることが大切だ。このように様々な面からアプローチをかけ、効果が表れたときに初めて歯は健康といえるのだ。コロナ禍で実現は難しいが、人との会話や笑顔を増やすため、学校で給食の後、気軽に歯みがきができる環境を取り戻すことを心から望んでいる。

大 会 実 行 委 員
(本 会 役 員) 名 簿

第56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	鈴木 博
副委員長	澤田 章司 渡邊 実
事務局長	山室 直子
総務	山崎 靖
会計	箭本 治
監事	三好 克則 船曳 光雄

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 山崎 靖 清水 浩一
澤田 章司
担当委員 糠信 安宏

控 室 係 担当役員 鈴木あい子 河原田倫代
担当委員 岩立 雅子

案内・場内係 担当役員 高橋 文夫 高橋 裕幸 箭本 治
※TKP 担当
小森 幸道 向井 美織 嘉部 曉

写真報道・記録係 担当役員 清水 浩一
担当委員 氷見 育夫 宮寄 至洋

救 護 係 担当役員 小森 幸道

接 待 係 担当役員 三好 克則 船曳 光雄 澤田 章司

第56回東京都学校歯科保健研究大会要項

令和4年2月17日 発行

(発行者) 鈴木 博

(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

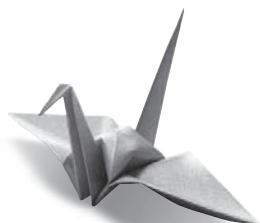
TEL 3261-1675

(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。



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サピアタワー 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

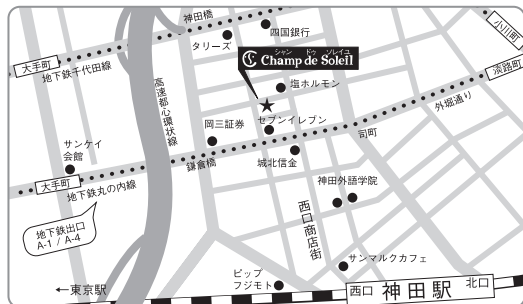


Champ de Soleil

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

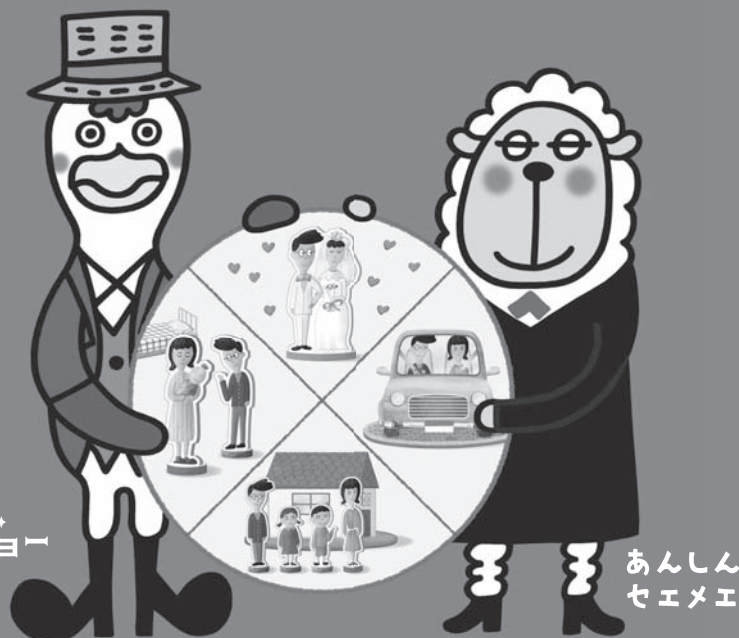
東京都千代田区内神田1-10-6 一世会館
TEL 03-5281-0333 / FAX 03-5281-0334

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。

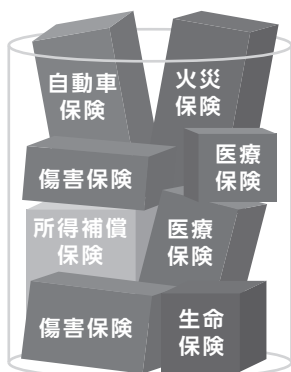
東京海ジョー



◎お客様に必要な補償を1つの保険にまとめました。

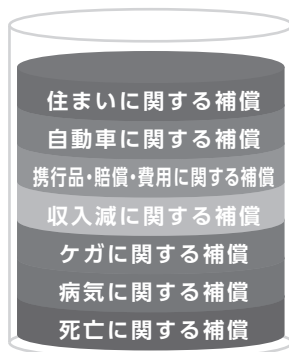
従来の保険契約

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

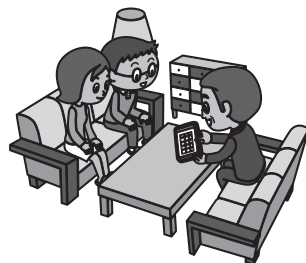
従来の「商品単位」ではなく、
お客様に必要な補償を
1つにまとめました。



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

<https://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演会**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



※香味イメージ

Check-Up standard

医薬部外品

香味、爽やか

マイルドシトラスミント 新登場

発売より25年。多くの歯科医院様にお取扱いいただき、累計出荷数量2200万本^{※1}。フッ化物高濃度配合、独自のフッ素高滞留組成のチェックアップスタンダードに、爽やかなマイルドシトラスミント 新発売。



Check-Up standard マイルドピュアミント 販売名:チェック・アップSTCa
Check-Up standard マイルドシトラスミント 販売名:チェック・アップSTCb

メーカー希望患者様向け価格/個: 550円(税抜き)

※1 1996年～2020年ライオン歯科材 出荷数量

●フッ化物高濃度配合品(1450ppmF)の6才未満への使用は控え、子供の手の届かない場所に保管してください。

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 Q

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

株式会社モリタ

