

# 東京都 学校歯科医会 会誌

第73号  
平成22年3月



東京農業大学「食と農」の博物館

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| 【巻頭言】「本会 還暦(創立60周年)後の新たなるスタートを期して」…………… | 1  |
| 会長 櫻井 善忠                                |    |
| 平成20・21年度ブロック別学校歯科医研修会                  |    |
| これからの学校歯科保健活動の展開について……………               | 2  |
| 東京医科歯科大学大学院 健康推進歯学分野 教授 川口 陽子           |    |
| 寄稿                                      |    |
| 歯・口に関する字源と語源……………                       | 26 |
| 東京都学校歯科医会 専務理事 小貫 克                     |    |
| 投稿                                      |    |
| スポーツ外傷対策としてのマウスガード使用に関する調査……………         | 32 |
| 練馬区学校歯科医会 学術委員 石井 伸行                    |    |
| 葛飾区学校歯科医会が行なった歯科健康診断の結果と考察……………         | 47 |
| 葛飾区学校歯科医会                               |    |
| ■ 平成21年度全日本学校歯科保健優良校表彰受賞校……………          | 56 |
| ■ 平成21年度「歯の作文」優秀入選者氏名一覧表……………           | 57 |
| ■ 平成21年度「歯の作文」優秀作品……………                 | 58 |
| ■ 平成21年度事業計画……………                       | 74 |
| ■ 平成20年度収支決算書……………                      | 75 |
| ■ 平成21年度収支予算書……………                      | 78 |
| ■ 平成21年度受賞者名簿……………                      | 81 |
| ■ 平成21年度30年勤続表彰者……………                   | 82 |
| ■ 東京都学校歯科医会役員・委員名簿……………                 | 83 |
| ■ 編集後記……………                             | 85 |

博物館めぐり ②

東京農業大学「食と農」の博物館 ———所在地：世田谷区上用賀二丁目



①食と農を通して、生産者と消費者、シニア世代と若い世代、農村と都市とを結び、②温室バイオリウムとイベントで、楽しく学ぶ。③「見る」「聞く」「触る」そして「味わう」ことにより、食と農と環境について科学する博物館として、2004（平成16）年4月に開館した。

展示物として、日本の酒器・鶏の剥製・鶏の置物・古農具や屋久杉、ヤナセ杉等の標本がある。ここに隣接するバイオリウムには、進化生物学研究所が世界から収集した珍しい動植物を展示している。

表紙写真＝入口に立つ「ナレースワン系の闘鶏」

左 写 真＝日本の古農具「唐箕」（脱穀した米と籾を吹き分ける機械）

資料提供：東京農業大学「食と農」の博物館／写真と文 関根正行

# 本会 還暦(創立60周年)後の 新たなスタートを期して



社団法人 東京都学校歯科医会

会 長 櫻井 善忠

今年度は、過去60年間の実績と経緯を踏まえ、将来を見据えた取り組みの新しいスタートの年としての意義を内外に示して行く大事な年と認識しております。私共執行部が掲げましたマニフェスト10もそれぞれの分野で成果を挙げつつあり、後世へ繋げる会の姿勢のメッセージとして受け継がれるものと信じております。

私共の役割の一つには、児童生徒をはじめとする都民の健康と幸福を口腔ケアを中心に歯科保健分野で寄与し、それが歯科界の発展にも結びつける事であります。さらに当然のこととして都学歯会員組織の発展にも繋がることでもあります。それには内外に情報を広く発信して行く必要があります。その役割を広報誌が担っております。

会誌73号では平成20年度・21年度にブロック別学校歯科医研修会で講演された東京医科歯科大学大学院・川口陽子教授の記事を掲載させていただきましたが、過去60年の反省すべき点を指摘され、これからの私共学校歯科医の学校現場での取り組みについて適確な示唆をされているものですので、会員諸先生のご参考に供することができたのではと思っております。

終わりに臨み、会員の皆様のご健勝をご祈念申し上げ、また今後とも広報に対するご理解と貴重なご意見をお寄せ頂きますようお願い申し上げまして巻頭の言葉とさせていただきます。

# これからの 学校歯科保健活動の展開について

東京医科歯科大学大学院 健康推進歯学分野

教授 川口陽子

皆様、こんばんは。ただ今ご紹介いただきました川口です。今日は東京都学校歯科医会のブロック別研修会の第1回目ということで、私も緊張しております。「これからの学校歯科保健活動の展開について」という大きなタイトルをつけてしまいましたが、これは私が先生方に「こうしてください」と、講義するものではございません。先生方が学校歯科医として現場で実践されている内容を、むしろ、先生方から私が教えていただきたいと思っております。ですから、先生方と一緒に考えていく研修会にしたいと考えております。

お手持ちの配布資料をご覧ください。最初の方は穴埋め式になっており、先生方に自分の担当校のデータを記入していただくようになっております。東京都教育委員会から学校歯科保健のデータ分析を依頼されて、大学で分析を行いましたので、そのデータを記載いたしました。この平成19年度の学校歯科保健データは都学歯のホームページにも掲載されているそうです。自分の学校のデータを丸暗記していて、今すぐ書き込める先生はいらっしゃらないと思いますが、養護の先生に聞いて空欄を埋めながら、「東京都の平均と比較して自分の担当校の歯科保健状況はどのようなだろうか」と考える資料として利用していただきたいと思います。

もう一つの参考資料は、養護の先生の意見をまとめたものです。8月の19日、20日の2日間、東京都学校保健研究会が開催され、都内の養護教諭の先生方が約100名集まってセミナーを行いました。そのなかで、私は歯科のお話をさせていただ

きました。今年度、私はブロック別研修会をお引き受けすることになっていたので、現場の養護の先生方からの要望や考えを反映させるちょうど良い機会だと思い、セミナー参加者に「学校歯科保健や学校歯科医に対するご意見がありましたら、無記名で自由にお書きください」と、アンケート調査をお願いいたしました。その内容をまとめたのがこの資料です。

やはり、先生方の活動が高く評価されており、それを1ページの1のところにまとめました。学校現場で、「歯科校医にこういうことをしていただいて本当によかった」、「助かった」という養護の先生からの感謝の意見が沢山ありました。「歯科健康診断の時のこういう対応が良かった」、「講話とか授業にも参加してくださる」、「歯みがき指導」、「学校保健会での先生方の活動」、「その他」という項目に分けて、養護の先生達の意見をまとめました。

3ページの2のところに「健診基準」についての意見が書いてあります。これは歯科医師自身も普段感じていることですが、「COとかGOとか、先生によって健診基準が違う」ことが指摘されています。現場では、養護の先生が学校を替わったり、学校歯科医が交代しますので、そういう時に基準が変わって、「今まで良かったのに悪くなってしまうことがある」と、学校現場からの意見がまとめて書いてあります。

それから、「保健指導や保健教育の中でこういうふう to 実施してほしい」という養護の先生方の要望もまとめてみました。ここにはアンケートに



書かれた生の言葉をそのまま記載しましたので、今後、何かの折に参考にいただければと思います。養護の先生、学校歯科医それから PTA など、学校歯科保健は皆でつくりあげていくものなので、お互いの意見を出し合って相互交流があった方が良く、今日は資料としてお持ちいたしました。

それでは早速スライドを使ってお話ししたいと思います。今日お話しするのは、東京都の学校保健統計2007年度についてまとめましたので、その内容について最初にお話しします。次に、我が国の学校歯科保健がどのように行われているかをお話し、また、それと比較して、海外の学校歯科保健活動についてお話しします。私の研究テーマの一つが国際歯科保健で、これまでいろいろな国に行き、海外の学校現場を見る機会がありましたので、そのことを紹介したいと思います。それから、私自身、今後の課題だと思うのですが、「食育」をどう学校歯科保健に取り入れていくべきか、先生方からアドバイスをいただきたいなと思っております。また、現在は「むし菌」とか「菌肉炎」を歯科健診で見つけて治療勧告をするということではなく、ヘルスプロモーションという概念で学校歯科保健活動をしていくことがよいとされています。これはすでに皆の共通理解だと思いますが、ヘルスプロモーションについても最後に簡単にお話ししたいと思います。

この図1は、2007年度の東京都の学校保健統計のまとめです。全体のデータは資料にも書いてあります。対象者が非常に多い数となっています。男の子が約45万人、女の子が約42万人、計88万人で、都道府県の中では一番大きなデータの集計結果です。対象者の人数は、小学校から中学校に行くと減って、高校に行くとさらに減っています。これは、中学校、高校と、公立から私立や国立の学校に進学する子どもが増えるため、ここには公立学校のほとんどの子ども達の歯科保健データが集計されています。これほど多くの人数のデータですから、歯科医師の基準がバラエティに富んでいても、まとめて分析すれば平均は大体合っ

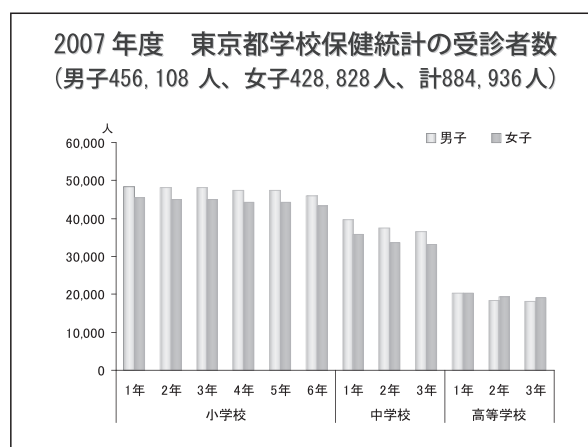


図1

きます。

先生方の学校規模はそれぞれ違うと思いますが、まず、資料の2ページに自分の担当校の児童生徒の数を記入してみてください。それぞれ小学校、中学校、高校の担当別に記載してください。今は都市部であるほど人数も少なくなっていますし、クラス数も少ないと思います。さきほど、診断基準に差があるという養護の先生からの指摘のことをお話ししました。実は、学校歯科保健活動に熱心な先生、子どもたちに個別指導を熱心に行っている先生ほど、厳しい目で診断し、いわゆる有病率が高くなってしまふことがあります。逆に、あまり細かく健診しないと、有病率が低くなります。東京都の平均値が資料に書いてありますので、それと自分の学校のデータを比較し、自分の健診基準はどうなのかを振り返ってみることも必要ではないでしょうか。

学校保健総計では歯科だけではなくて、主な疾病ということで、視力やアレルギー性疾患、肥満などの集計結果もでております(図2)。小学校、中学校、高校と全ての段階において有病率が高いのは、やはりう蝕です。ただ、学校歯科保健のデータの集計では、乳歯も永久歯も、未処置歯も処置歯も合わせて、う蝕の有病率を出しています。これは国際比較が全くできないおかしい統計方法で、海外ではこのようなデータを出している国はありません。乳歯なら乳歯だけ、永久歯なら永久歯だけに分けて集計するのが普通です。先生方は

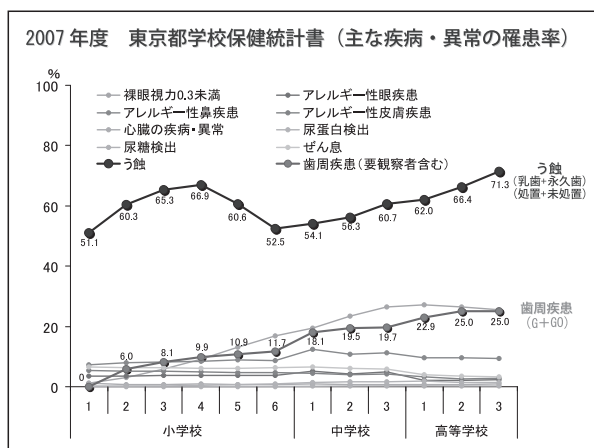


図2

1本ずつ歯の状態を診ているわけですから、乳歯と永久歯を分けて集計することは可能です。私は国際基準に合わせて、学校保健データを集計したほうがいいと言ってきましたが、なかなか変わりません。今までのデータの蓄積がありますので、このようなう蝕のデータを出していくことは経年変化をみるためにはよいのですが、やはり乳歯と永久歯を分けたデータも必要だと考えております。

歯周疾患としては、歯肉のところでは0、1、2と数値で診ていると思います。1がGO、2がGということで、両方合わせた歯肉炎の有病率が学年が上がるにしたがってだんだん上がってきております。他の全身の病気の有病率と比較すると、この「むし歯」と「歯周疾患」の2つがやはりダントツとなっております（図3）。

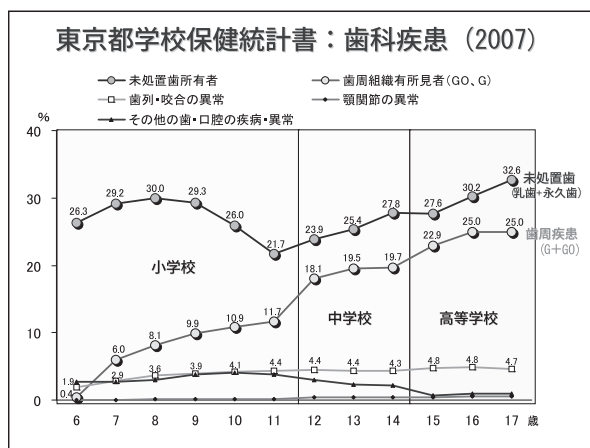


図3

歯科疾患だけのデータをみると、6歳から17歳、小学生から高校生ですが、未処置歯の割合が小学校高学年あたりで減っているのは、乳歯と永久歯を併せた集計結果であるため、乳歯が脱落していくので減ります。歯肉炎が中学、高校で増えております。その他の顎関節などの有病率は低くなっています。実際のう蝕を学年別にみると、小学校の1年生だけは未処置歯（26%）が処置歯（24%）より割合が高いです（図4）。それ以外の学年は全て未処置歯の割合は処置歯より低くなっています。昔は「むし歯の洪水」と言われましたが、今は未処置歯のある子どもが少なくなって、30%くらいです。

1994年からの経年変化を見てみます（図5）。小学校、中学校、高校とう蝕有病率は減ってきています。これは乳歯、永久歯を合わせたデータで

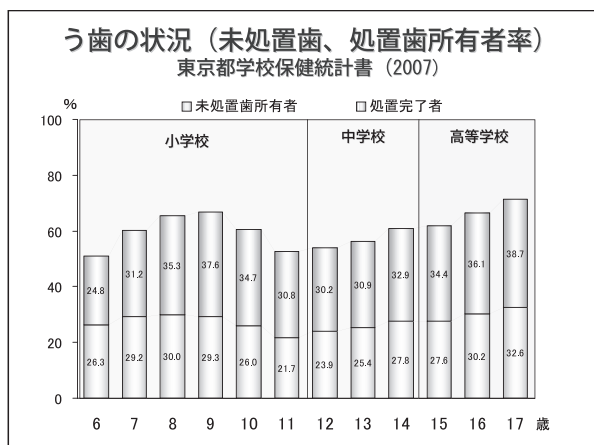


図4

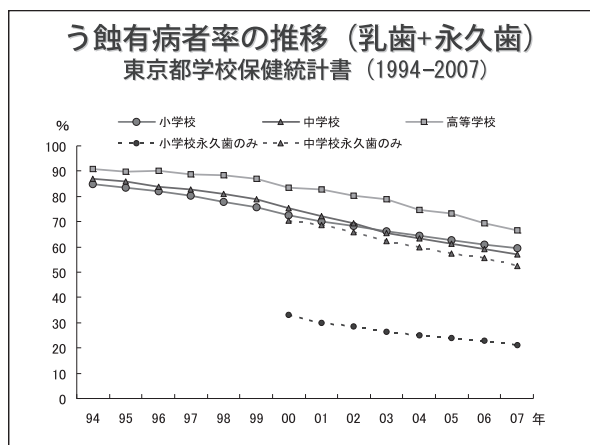


図5

す。東京都では2000年からは永久歯のみのデータも同時に出しています。他の道府県ではこういう統計処理はしていません。同じ学校をずっと担当している先生方は、5ページの表に自分の学校の数値を書き込んでいただくことで、担当校の状況を客観的にみることができると思います。

5ページの下に書きましたが、学校保健活動の評価は誰が行う責任があるのでしょうか？先生方は歯科健診をされていますが、実際に一人一人のデータを集計するのは養護の先生が行っていると思います。ところが、養護の先生は歯科の専門家ではないので、統計処理方法のミスがかなりあります。今回、大学が東京都教育委員会からデータの分析を依頼されたときに、各学校から出されたデータをみるとあり得ない数値があり、「これは本当に正しい値ですか？」と学校に問い合わせることが多くて、その確認作業に非常に多くの時間を使いました。養護の先生が歯科保健データの数値を出す時に、学校歯科医の先生に相談して確認するようになれば、とてつもない数値で区や都の教育委員会にデータが上がって来るということはないと思います。ですから、先生方には歯科健診データの集計について、学校へアドバイスしていただけたらと希望いたします。

経年変化や地域差をみて、「うちの学校、地域は良い状況にある」というには、やはり他と比較しなければなりません。そこで、図6に小学生全体の乳歯と永久歯を合わせたう蝕有病率を23区と

東京都の行政地域別に並べてみました。東京都の平均が約60%で、オレンジ（塗りつぶし）のところが未処置歯、（編み目）部分が処置完了歯で、23区と市、郡部、島ごとに少ない方から並べてみました。今回、ブロック別に研修をするというので、私自身どのような地域構成で分けられているか知らなかったのが、その地区がどこに位置するのか、ブロック別にみてみました。

この城南地区は、世田谷区、品川区、目黒区、大田区。それから城北ブロック地区はこういう状況、また、多摩地区はこうなっています。それから中央地区はこうですね。それから江東地区、また、城西地区のデータです。地域差をみる時には、何の要因で差が生じるのかは今後それぞれ検討していかなければいけないと思います。また、同じ区、市においても、その中での地域差も当然あると思います。

次にDMFT、むし歯の本数のデータです（図7）。先生方が歯科健診をして、1本1本未処置歯や処置歯があるかどうか、データが集計されているのは11歳と12歳のみです。これもまた、日本の学校歯科保健のおかしいところです。小学校1年から高校3年生まで診ているのに、そのデータが使われていなのです。非常にもったいないことだと思います。わが国では歯科疾患実態調査が6年に1回行われています。しかし、そこで12歳のDMFTが何本であるというデータは、実は100人に満たないデータをもとに報告されています。一

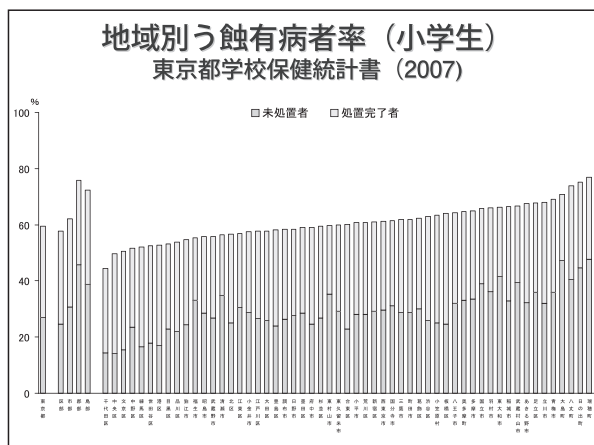


図6

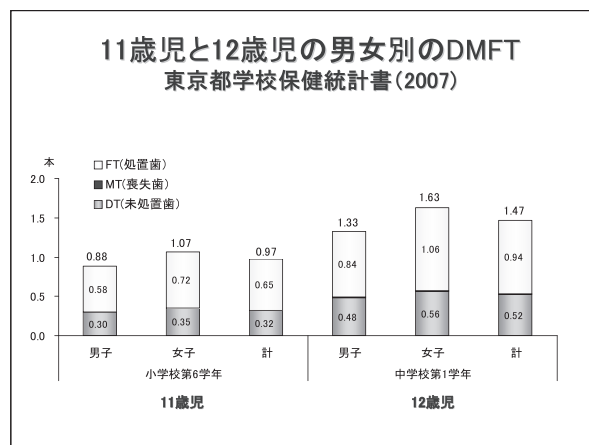


図7

方、学校歯科健康診断は日本全国ほとんどの子ども達が受けていますから、膨大なデータが集められるはずですが、それなのに、11歳と12歳のデータしか集計されていないのは本当に残念なことです。

男女別に比較すると、中学校1年で女子の方が男子より DMFT が高いことがわかります。12歳児の DMFT の経年変化をみると、1990年では1本くらいの差があり、今は差は少なくなりましたが、常に女子の方が男子よりむし歯の本数が多いという結果が出ております。

先生方もご存じだと思いますが、カリエスを「C1, C2, C3, C4」で表すのはわが国の独自の基準で、海外では通じません。国際的にはむし歯は decay の「D」ですべて表し、段階別に分ける基準はありません。日本は1995年から「CO」が入るようになりました。それから「西暦2000年までに12歳児のむし歯を3本以下にしよう」という国際目標がありました。東京都の子ども達のむし歯は、1997年に3本以下になり、この目標を達成しております（図8）。

2010年までの健康目標「健康日本21」は国の目標ですが、東京都においても「12歳児のむし歯を1本以下にしよう。治療した歯も含めて1本以下にしよう」というのが目標になっています。これはまだ実現できておりません。「健康日本21」の中で歯科目標を決めようとした時、1999年に当時の12歳児のむし歯が2.9本だったので、それを10

年間で「1本以下にしよう」という目標を立てました。また、「フッ化物配合歯磨剤の使用を90%にしよう」、「学校での集団指導だけでなく、子ども達が先生の診療室で個別に歯みがき指導を受ける率を30%以上に増やそう」も、学齢期の歯科保健目標として挙げられています。

東京都のデータを過去に振り返ってみますと、1990年の時点では一人平均 DMFT は4本ありましたが、今はかなり減少してきております（図9）。その中でも未処置歯は、1本以下となっています。先生方も歯科健診をしていてお分かりだと思いますが、むし歯のある子にはむし歯がたくさんあって、ない子は全くないと二極化しています。わが国では経済とかいろいろな分野で社会構造が二極化していますが、むし歯のハイリスクな子どもと、そうでない子どもも二つに分かれてきています。

日本では歯科疾患実態調査が1957年から6年おきに行われ、最新の調査は2005年、平成17年に行われております。ここでは全ての年齢で、子どもから大人・高齢者までのデータが集められています。5歳児から14歳児までの永久歯のむし歯をみていきますと、ピークだったのが1981年頃で、今は全体に少なくなってきました（図10）。むし歯の洪水の時代を経て、今はどの年齢でも下がってきています。むし歯が減少してきているのは、このように歯科疾患実態調査のデータを見ても分かります。

12歳児の DMFT を、先ほどの小学生の有病率

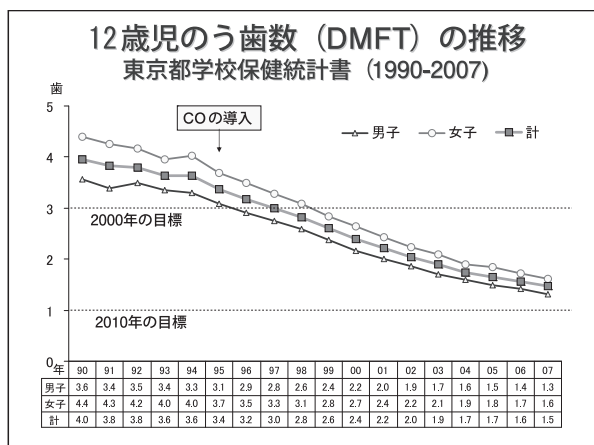


図8

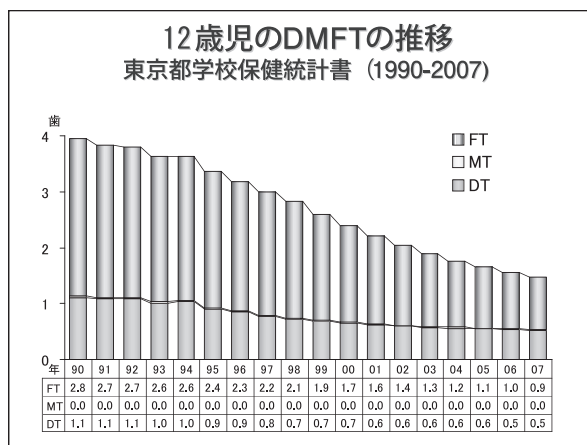


図9



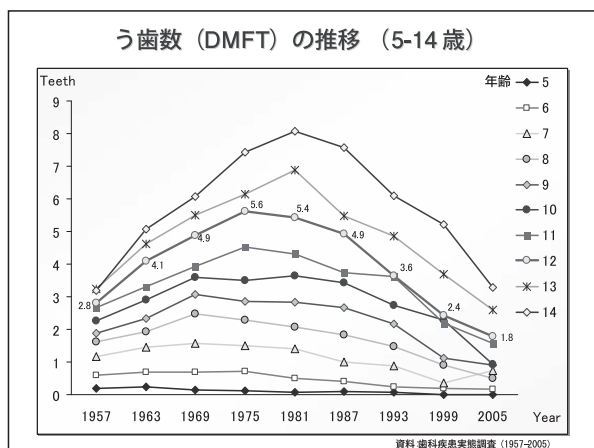


図10

と同様に、地域別に分けてみました（図11）。23区、市、郡部、そして人数は少ないですが、島の平均を並べてみました。城南地区は、世田谷区、目黒区、品川区、太田区。城北地区は練馬区、豊島区、北区、板橋区、荒川区。多摩地区はたくさんあってこのようにわかれています。中央ブロックに行きますと千代田区、中央区、港区、文京区、台東区。城東ブロックでは、江東区、江戸川区、墨田区、足立区、葛飾区。城西ブロックは新宿区、渋谷区、中野区、杉並区とこういう順になっています。ブロック別にみて、また、その中でも自分の学校がどの辺に位置するのかは、数値を空欄に入れてみて、初めて自分の担当校がどのような状況かがよく分かると思います。

今度はむし歯ではなくて、歯肉の状況についてのスライドです（図12）。Gが歯肉炎で、GOが歯周疾患要観察者ということになります。両方併せて歯肉に問題がある者と考えますと、小学校のうちはあまりいませんが、中学生では約20%、高校生になると25%、4人に一人に歯肉に問題があります。年齢が上がってくると、むし歯だけではなく歯肉にも目を向けた学校歯科保健活動が必要になってきます。

ここまで、東京都の学校歯科保健データをもとにお話してきました。先生方には、ぜひ、ご自分の担当している学校のデータを空欄に記入して、比較していただきたいと思います。学校歯科医がずっと長い期間同じ学校を担当するのか、数年で

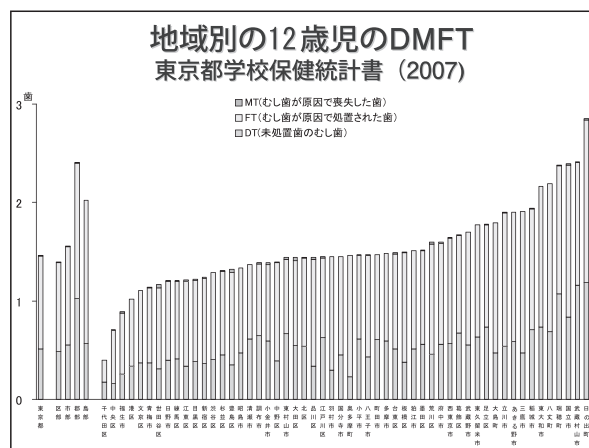


図11

交代していくのか、地区によって違うと思います。しかし、学校では教師は数年で必ず替わってしまいますし、子どもたちも卒業してしまいます。学校歯科医は地元で開業している先生方なので、その学校の子どもの経年変化を長期間観察できるのは、実は学校歯科医なのです。学校で保健活動をして、良くなったかどうかを評価するには、歯科健診結果の数値を見て判断することが必要です。ですから、まず最初に自分の学校の歯科保健データを知ることが大切です。その数値を元に、ここが悪いからここを良くするための活動をしようという計画を立て、そして、活動した後はどう変化したかを評価することが重要です。人に訴えるにも、数値で示すことが必要になります。これまでは保健活動を行っただけで満足し、評価をしていない場合があります。学校で行う保健活動はす

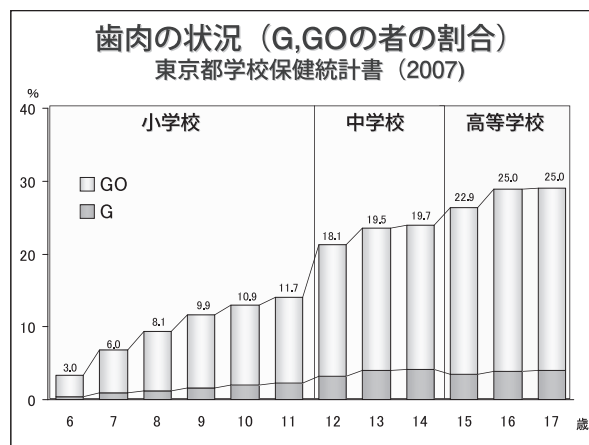


図12

ぐに結果は表れません。長年にわたって少しずつ積み重ねていくことが重要ですし、結果を数値で評価していく姿勢を大切にしていきたいと思っています。

これからお見せするのは特別データです。こういうデータは、通常は表には出てこないのですが、今回、教育委員会から統計を委託されましたので、都立高校184校の全てのデータをいただきました。その中で島の高校など人数が少なくてばらつきが大きいところを除きまして、172校に関する生データの数値をこれからお見せいたします。

このスライドは、高校ごとのCOの有する生徒の割合です（図13）。その中にCOのある生徒は0%という学校が19校ありました。反対に72%、3/4の生徒にCOがあるという学校もありました。COのある割合は、東京都の平均は21.8%ですが、

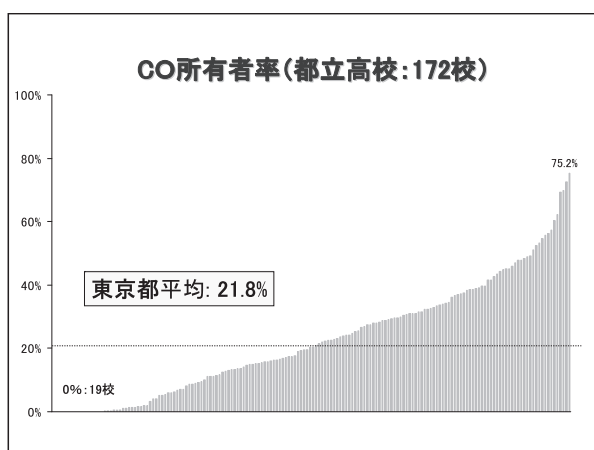


図13

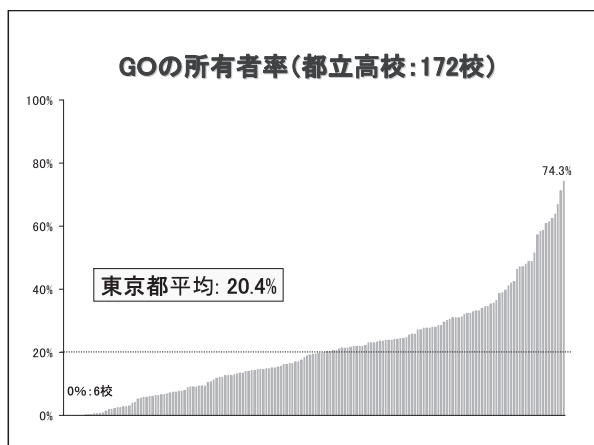


図14

果たしてどうなのでしょう。もしかしたら、COを見ていないのか、見過ぎているのか、よくわかりませんが、こう並べてみると、自分の学校はどうだろうか、気になりますよね。平均値に近いから良いわけではなく、もしかしたらCOが0%の学校は、COが全くないすばらしい学校なのかもしれません。しかし、現実はどうかなという気持ちになりました。

これはGOのスライドです（図14）。私もGOの判断基準は悩ましいところなのですが、同じように学校ごとに並べてみると、全くGOの生徒がいない学校が6校ありました。反対に74%の子がGOという学校もあります。東京都の平均をみると、高校生では20%くらいです。今度はGのスライドです（図15）。Gに関しては東京都の平均は3.8%です。やはり、0%の学校が16校ありました。一方、30%の生徒がGという健診結果もあります。GとGOを足して歯肉炎の有病者となるので、その値をみると、「本校のすべての生徒は歯肉が健康です」という高校が3校ありました（図16）。それから「8割以上が歯肉に問題があります」という学校もありました。このデータは、学校歯科医の先生方ですからお見せできるものであって、あまり公にはできないデータだと思います。

先ほどの養護の先生のアンケート調査でも「COをはば全員につけられてしまうので健診終了後にクレームが来ます」「健康診断時に歯肉を丁寧に

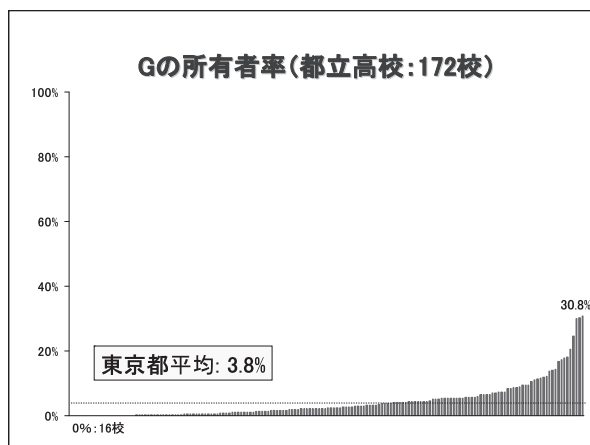


図15

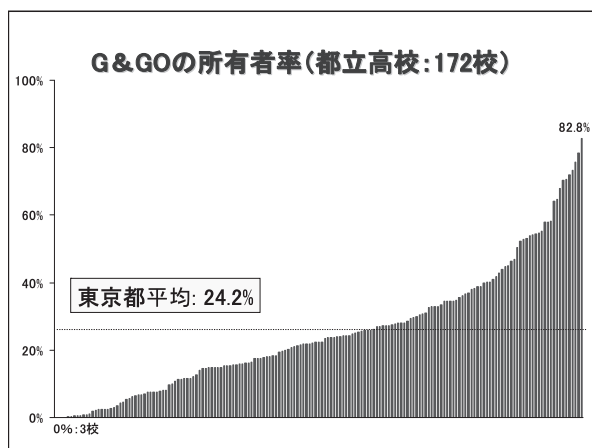


図16

診てないような気がします」「校医の先生は歯肉炎については何も診断されないでいます」「今までの校医の先生には子どもの歯肉炎はあり得ないと言い切った先生もいました。逆に、GOが学校の80%以上という先生もいて困りました」「どうか歯科校医の先生の診査技術をあげていただけるようお願いします」という養護の先生からの要望がありました。また、「歯科校医の先生のGO、Gの判断に大きな差があります。判断基準の確認をされているのでしょうか」「校医が替わり、うちの学校の数値が大きく変わりました」「健診基準が大きく違うのに区は表彰している。健診基準について歯科校医は研修すべきだと思う」というような厳しいご意見があったことも事実です。自分の健診基準がどうなのかということを一度振り返ってみることで、他の先生達と比較してみることも重要だと思います。バラバラな基準ですと、データとして報告しても意味はないような気がします。学校歯科健診はスクリーニング検査ですが、歯科医師間で健診基準がはっきりしていないことを認識して、これからの検討課題とすることが必要だと思います。

今度は、我が国における学校歯科保健活動についてお話しします。学校歯科医は、幼稚園、保育園、特別支援学級は除くと約4万5千人います。歯科医師総数は平成16年で9万5千人、その中で開業医は5万8千人ですから、学校歯科医は、開業しているとかかなりの確率で担当することになりま

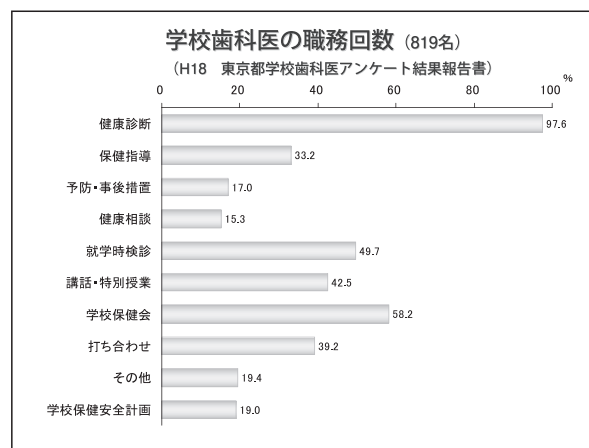


図17

す。学校歯科医の職務というのは学校保健安全法に書いてあって、先生方は講習会などで勉強されてよくご存知だと思います。都学歯に所属している学校歯科医は、平成18年で2039名いるそうです。その中の819名のアンケートの結果をみせて頂きました(図17)。先生方がどのような活動をされているのかという質問では「健康診断しています」「保健指導しています」「予防とか事後処置をしています」「就学前の健康診断しています」「学校保健委員会にでています」というのがありました。一番多いのは定期健診ですね。ほぼ100%の先生が関わっています。次に、職務回数を見せていただきますと、1～4回、1回の先生もいました(図18)。合わせて31%。5～9回が42%、熱心な先生は月に1回以上、こういう回数で学校歯科保健に関わっているというデータがありました。そ

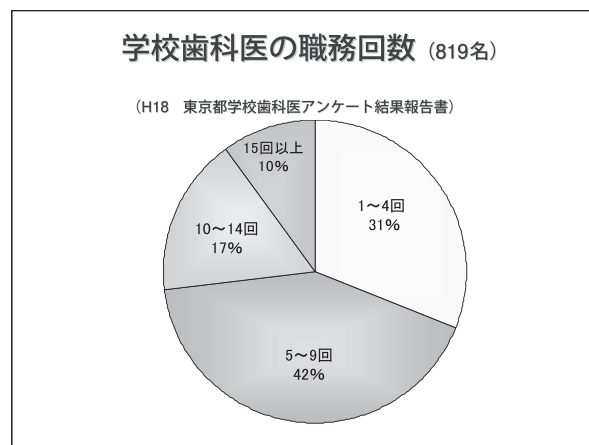


図18

うしますと、学校歯科医の職務の中で健康診断にはかなりの先生が関わっていますが、他の職務にはどちらかというと積極的には参加されていないようです。

先ほどの養護教諭からのアンケート調査でも「学校保健委員会にもっと出てきてください」「保健指導に先生に来ていただきたい」という希望が出ていました。健康診断で口の中を検診して、その結果を治療勧告書を通して、「問題がある」と伝えるのではなく、「健康診断をしているときに、最良の健康教育の場である」という認識が必要だと思います。「健診時に先生が子ども達にかけてくれる一言がとてもありがたい」という養護の先生の意見もたくさんありました。歯科健診時に大勢の子ども達に話しかけるのは大変ですが、一言話しかけることが、子ども達にとって大きな励みになるようです。

学校保健の目標には、短期的な目標と長期的な目標の両方があると思います。短期的な目標は、学校時代における歯や口の病気の予防と健康増進ですが、教育という学校の本来の目的を考えますと、学校時代に学んだことで将来の疾病を予防し、将来も健康増進できる人間の育成というような目的も有ると思います。「生きる力をはぐくむ学校での歯・口の健康づくり」ということで、いろいろな活動が様々な場面で行われています。その中で、口腔の特徴として、自分で鏡を見て自分の歯や口の中の状態を見られることが挙げられます。これは他の疾患にはないことです。胃の状態や内臓は、直接見えないけれど、口から食べるということも併せてですが、口や歯の観察が子どもでもできるということは、非常に有意義なところだと思います。

それから、小学生の頃から誰もが乳歯の脱落や永久歯の萌出を体験できて、「子どもの歯が抜けちゃった」「大人の歯がはえてきたよ」と、子ども自身が気づくことができること、また、減少してきたとはいえ、むし歯や歯肉炎は他の疾患と比べて有病率が非常に高いということで、話題が共通性に富んでいます。それから歯肉炎に関して言

えば、歯みがきをしてプラークを除去すれば治癒するということで、問題発見、問題解決型の学習素材にもなります。さらに、「歯みがきをする」、「おやつを決められた時間に食べる」、「規則正しい生活を学ぶ」という、基本的生活習慣を学ぶために、歯や口の学習から入るということは容易だと思います。

「鏡を使って口の中を観察してください」という健康教育をする機会は結構あると思います。私も学校で健康教育を行うときには、最初に「鏡で口の中を見ることが大切」と言っております。ところが、鏡で見るといっても、大体このくらいしか口を開けていません。私たち歯医者では口の中を診るときに、診るべきポイントが分かっています。しかし、歯科医の目で歯肉炎を見ているときに当たり前に見えているものが、素人は何かわかりません。したがって、「唇をめくって見ないといけないんだよ」というアドバイスが必要です。歯肉炎は、最初歯間乳頭部、つまり歯と歯の間から発生します。それで「口の中を見てください。歯肉を見てください。」と言えば、きっと子ども達は口の中を見てくれているんだと私は信じていました。しかし、実は、最近子ども達には見えていないことが分かって、ショックでした。

「健康な歯肉 (A)、軽い歯肉炎 (B)、少し進んだ歯肉炎 (C) の3枚の写真をよく観察して、歯肉の色や形を観察してどこが違うか。健康な歯肉と歯肉炎の歯肉の違いは何か。あなたの歯肉は健康ですか？手鏡を見ながらあなたの歯肉を描いてください。」と、歯の形を書いた図に、歯肉の塗り絵をしてもらっていました。これは歯肉炎予防のための中学とか高校で使用する教材の一つです。でも、結果は良くありませんでした。そこで、最近は白紙を配ります。「鏡を見て、自分の歯と歯肉の形を書いてください」と、とても単純にやっています。するとこのような絵を描きます。

この子は、歯や歯肉を見ていません。こんなお獅子のような歯の絵を書くのは、鏡できちんと観察していないことが分かります。もう少し、観察できる子は、歯はリアルに描きます。でも歯肉は



見ていません。この子も、歯のでこぼこをみて歯の形はよく観察しながら絵を書いたのですが、歯肉は斜線で書いているので、やはり歯肉は見えていないことがわかります。この絵は、大変面白いのですが、この子は上顎は、歯の形も歯肉もよく見て描いていますが、きっと、途中で飽きてしまったのです。下顎は、上の歯の状態をそのまま写しています。下の歯肉の形が平らになってしまっています。この絵の作者は歯も歯肉もかなりよく見えています。ただ、歯肉を赤く塗っているだけで、どこが腫れているのかには注目していません。もう少し上手になると、歯の豊隆とか歯肉のふくらみとか、自分の歯並びをよく観察して、ちょっと出っ張っているところとか引っ込んでいるところとか、歯肉の色も赤の濃淡で塗っています。絵を見ただけで、「あっ。この子は自分の歯をよく見えている。歯肉の問題がどこにあるかを分かっている子だな。」とわかります。これは、芸術作品のようにリアルに書いて上手い絵です。本当に歯並びが悪いことがわかります。自分の歯と歯肉を見て、白紙にここまで絵を描ける子は自分の問題点に気づいている子どもです。問題点に気づいた子どもは、「ここをどうしたらいいの?」「どうやって磨けばいいの?」と自分から聞いてきます。ところが、初めの絵のように口の中をきちんと見えない子に「歯を磨きなさい」とか、「歯肉が腫れていますよ」と言っても、彼らはどこが悪いのかわからない。そこで子ども達のレベルを知るために、単純に絵を描いてもらうだけで、きちんと観察できているかがわかります。私たち歯医者も、視診でここに問題があると診断して指導しているので、それと同じです。

これは神奈川県の高校生のデータです(図19)。やはり、口の中をみる習慣はほとんどありません。月に1回見るとありますが、おそらく肝心なところはほとんど見ていないと思います。保健指導、健康教育では、歯みがきなどの指導に入る前に、まず自分で健康状態をチェックできるようにさせることが最も重要です。プラークに関して、染め出しはどの学校でもよく行っています。しかし、

日常生活では染め出し剤を使わずに歯を磨くことがほとんどなので、赤く染め出さなくても汚れを認識させることが大事だと思います。染め出しは、時々やると非常に効果的です。萌出中の歯は汚れやすいから注意して磨かなければいけないので、染め出しなども必要だと思います。学校でクラス単位で集団指導する場合には、個別に「あなたの歯はこのようにしたらいいよ」という指導は、なかなかできません。全体として共通の大きな目標を立てて、一般論を話すわけですから、やはり個別の保健指導はかかりつけの先生のところでも達の成長段階に合わせた指導をしていくことが必要です。学校歯科医による学校保健活動も重要ですが、やはり本当に子ども達が口腔清掃習慣を本当に身につけるには、先生方のクリニックでの個別の保健指導が重要だと思います。

歯みがきのときは、五感を利用してみがくことが効果的です。「視覚」—赤く染め出さなくても、歯垢が付いていることを認識してもらうこと、「聴覚」—きゅきゅと音がするまで磨く、「味覚」—一口がきれいだと食事でも薄味で美味しく食べられる。「触覚」—歯がツルツルしているのを舌でさわる。いろいろな感覚を使って、歯みがき指導に関わっていくことも大事だと思います。小学生の低学年のうちは、まだよく分からないと思いますが、子ども達が口の中が見えるようになると、「歯並びが悪い」「ここに汚れが付いている」「ここはどうしたらよいの?」と子ども達の方から聞

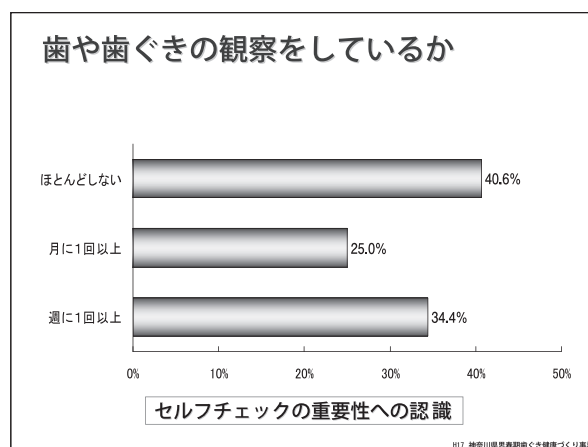


図19

いてきます。質問してくる前に、ついつい教えてしまいますが、「ここが悪いんだ」と自分で気づけば、一生懸命やるようになります。鏡で口の中を見るときは、大きな鏡だと顔を見たり、髪を見たりするので、小さい手鏡を使用します。手鏡を渡して口の中を見るようにいうと、皆真剣になって見ます。口の中の状態をよく観察してから、歯みがきです。ただ、学校という集団の場で、健診や歯みがき指導をするときには、他の子どもたちに見られないように、聞かれないように注意を払う必要があります。自分のことには関心があって熱心ですが、人前では指摘されるのは恥ずかしいものです。

臼歯の奥や裏側までは見えないですが、見やすいところは子どもが自分でセルフチェックできるように支援することがとても大切です。歯科健診をしながら、鏡を見せて「ここに問題があるよ」と、その場で伝えることは簡単にできると思います。学校歯科保健活動として日本で行われている中では歯みがき指導が一番多いと思います。それは、むし歯の予防にも歯肉炎の予防にも非常に効果があります。しかし、大きな模型に歯ブラシを当てて「こう磨くんだよ」と示すだけでは効果がなく、本人の問題を最初に気づかせてあげることが重要だと思います。

次に、海外の学校歯科保健活動についてお話ししたいと思います。これはデンマークですが、高校卒業（17歳）までは学校内に歯科クリニックがあります。そこでは全部、矯正治療も無料です。ということで、25%の子どもが矯正治療を受けていました。授業時間に交代で抜け出して歯科治療を受けています。しかし、高校卒業後は保険制度がないので、すべての歯科治療は私費になります。デンマークの制度ですばらしいと思ったことは、高校を卒業する最後の1、2年、すなわち高校2、3年生では、学校歯科クリニックだけでなく、外の開業医で健診を受けても無料というシステムになっています。これは、高校卒業後も引き続き、近くのかかりつけ歯科医で、定期歯科健診を受ける習慣を身につけていくためです。

私は日本の学校歯科保健システム、高校生まで無料で歯科健診や保健指導を受けられるシステムは素晴らしいと思います。世界に誇って良いと思います。しかし、幼稚園から高校まで、毎年1回、学校で黙って口を開ければ診てもらえる制度は受身で、自分がかかりつけ歯科医に通って定期健診を受ける習慣は身につきません。このようなすばらしい学校保健制度があることで、かえって、日本では大人になって定期健診を受ける習慣が身につかないのではないかと考えてしまうことがあります。学校歯科医が高校卒業前にどのようにかわっていくかを、今後、考えてみることも必要だと思います。

日本には、すべての小中学校には養護教諭や学校歯科医がいます。アメリカでは、健康問題は家庭の問題で、学校が関与することではないという考えが基本です。ごく一部の学校にはいますが、ほとんどの学校に学校歯科医はいません。子ども達は開業医で定期歯科健診を受けるか、比較的治療費が安い大学病院で、歯科学士による定期検診や歯科治療を受けています。東南アジアでは、タイなどで歯科医師に「学校保健活動を見せてください」というとすばらしい学校を見学させてくれます。確かに、そこでは健診したり歯みがき指導をしたり様々な学校保健活動をしています。それは選ばれた一部の学校です。日本のように北海道から沖縄までどこでも同じようなシステムで行われてはいません。そのような特別な学校では、ボランティアの歯科医師が学校に来て、健康教育や歯科治療を行ってくれますが、全ての学校が対象ではありません。フィリピンは学校の外がすぐジャングルなので外で歯みがきしています。コップ一杯の水をもって外で歯みがきしています。海外の先生が日本にいらしたときに、日本の学校保健の現場、給食後の歯みがきの様子をお見せすると、怒られてしまいます。日本では歯磨剤をつけずに、から磨き、水だけつけて磨きますよね。それは海外では絶対にありえません。幼児のときから歯ブラシには歯磨剤を必ずつけて磨くので、学校でも皆泡泡になりながら磨いています。ラオス

でも歯磨剤をつけて磨いています。日本では学校に水道施設がないので、給食後の歯みがきが実施できないというところがあります。ラオスでは地面に、うがいた水をそのまま吐き出していました。ここは、私立の比較的恵まれた学校で、WHOがフッ化物配合歯磨剤などを寄付する形で歯みがきを毎日行っています。これは私が行ったわけではありませんが、ナイジェリアの子どもです。歯ブラシはなく、木の枝を噛んで柔らかくしたもので磨いています。歯ブラシを日本から持って行って渡すと、翌日それが売られています。タイで歯科医師が少ない地域では、歯科大学の学生が学校に行き活動しています。こんなところで磨いて汚くはないのかと思いますが、皆外で元気に歯を磨いています。学校プロジェクトとしては国王がお金を出して、学校給食のミルクの中にフッ化物を入れています。これはバンコクのモデル校で実施しています。ニュージーランドでは歯科医師ではなく、デンタルナース（歯科看護師）とかデンタルセラピストという職種の者が学校歯科保健活動を行っています。彼らは3年間の専門教育を受けて、エンドの治療はできませんが、う蝕の充填処置はできます。乳歯の抜歯もできます。予防処置、スケーリング、シーラント、保健指導もできます。このようなデンタルナースやデンタルセラピストが小学校などにある診療室で働いています。あるいは、2台のデンタルチェアが設置された移動式バスで学校に行き、子ども達の歯科治療を行っています。これはカンボジアのプロジェクトですが、歯医者さんが少ないので、WHOがいろいろな国から歯医者さんを集めて野戦病院みたいなところで治療しています。ただ、こういうところでは処置内容は限られます。電気がないところなので、抜歯をするか簡単な充填をするだけになります。開発途上国において学校歯科保健活動は行われていますが、それはごく一部の学校であって、日本のように全ての子ども達、全ての学校をカバーするような制度はありません。

私の教室にモンゴルの留学生がいたので、私も2年前にモンゴルに行ってきました。モンゴルの

学校や幼稚園に行き子ども達が歯の劇や保健活動をするのを見てきました。ある幼稚園を訪問したとき、おやつ時間に何を食べているのだろうと見たら、なんと子ども達が骨をしゃぶっていました。幼稚園の10時のおやつ時間に、モンゴルですから沢山の羊の骨をお肉屋さんからもらって塩ゆでにしたものを食べています。2歳の子どもでも骨にむしゃぶりついて、骨の周りの肉を食べています。このような骨についての塩茹での肉を食べているだけならさぞかしむし歯が少ないだろうと思いきや、日本の30年前の非常に悪かった頃の状態のようです。1990年にモンゴルは社会主義から資本主義にかわりました。西洋から文化とともに甘いお菓子、チョコレート、ジュースがドドッと入ってきて、普段はこの幼稚園でも甘いおやつをあげているそうです。私たちの教室の留学生がこの幼稚園で調査を行って、「昔は骨をしゃぶるおやつだったのでむし歯は少なかった。」「昔のおやつの方が今の甘いおやつより良いですよ」と教えたので、この幼稚園では、週に一回は昔のおやつを出すことにしたのだそうです。私が訪問したときはたまたまその時だったそうです。実際に子ども達の口腔内をみると、本当に可哀想な状況です。3歳児健診の結果は日本では1981年からデータがありまして、2003年までのデータですが、むし歯はかなり減っています（図20）。昔は6割の子どもにむし歯がありましたが、3割くらいに、現在はさらにこれより減ってきています。しかし、

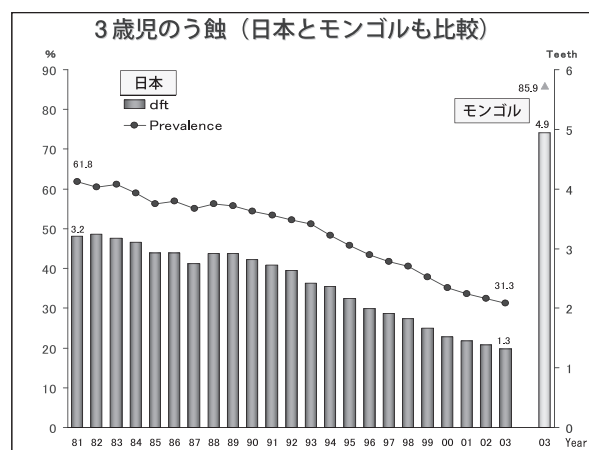


図20



モンゴルの3歳児は一人平均5本むし菌があります。86%の子どもにむし菌があります。モンゴルでは歯医者さんは1000人もいません。日本の歯科界は現在厳しい状況ですが、モンゴルに行けば、むし菌の洪水のような状況であり、こういうところでも日本は海外貢献ができると思います。

アメリカでは先ほど話したように健康問題は家庭に責任があり、特に学校での健康教育というのはありませんが、州によっては健康教育を学校で実施しているところもあります。これはテキサス州ですが、歯の健康教育に関する教科書のようなものをつくっていました。小学1年生用の歯科保健の教科書ですが、びっくりしたのは最初のページに、「My name is \_\_\_\_\_. The name of my dentist is \_\_\_\_\_。」「私の名前はメアリーです。私の歯医者さんの名前はドクタージョーンズです。電話番号は何々です。」と子どもが、小学校1年で書き込むようになっていました(図21)。すなわち、小学校に入る前に家族ぐるみでみてもらうかかりつけの歯科医がいる。この前提にまず驚きました。それからフッ素のことを教えているのは小学4年生です(図22)。「フッ素を全身応用すると歯が全体に強くなるよ。局所応用すると、歯がヘルメットを被ったように強くなるよ。」と小学生に教えています。日本では、歯科大学に入学して初めて、歯科医師も歯科衛生士もフッ化物のことを、全身応用、局所応用、フッ化物塗布、フッ化物配合歯磨剤があるといった話を学びま

す。小学校でフッ素について学ぶことは考えてもいませんでした。先ほどのスライドを訳すと、「フッ素の局所応用－歯の表面に作用して歯を丈夫にする。それにはフッ素塗布やフッ素の歯みがき剤やフッ素のうがいなどの方法がある」と教えています。「全身応用では、血液を介して歯を丈夫にする。ミルクや水道水、お塩の中に入れたり、タブレット、点滴剤に入れたりする方法がある。」このように、フッ化物の予防効果と方法を小学校4年生から教育しています。

もう一つ驚いたのは、小学校5年生用の教材に「充填すると50ドル。クラウンにすると350ドル、歯を抜くと30ドル、入れ歯は2000ドル、歯を磨くと33ドル、フッ素を塗ると13ドル。レントゲン1枚45ドル」と、歯の治療にかかる費用が書いてあります。それをもとに、「マリアちゃん(10歳)は毎日歯みがきとデンタルフロスをしています。」アメリカでは、デンタルフロスは小学校3年生に教えています。「歯の定期検診を半年ごとに受けています。今日歯医者さんに行ったら、むし菌は1本もないので、歯の研磨とフッ素を受けました。いくらかかるでしょう」と、計算させています。日常生活に基づいた算数の練習問題です。研磨の値段が33ドル、塗布が13ドル、合わせて46ドル。「マリアちゃんのお父さんは仕事が忙しく、歯みがきやデンタルフロスを時々さぼっていました。長年歯の具合が悪くても我慢をしていて、思い切って歯医者さんに行ったところ、むし菌や歯

**米国の歯科健康教育(かかりつけ歯科医)**

1. My name is \_\_\_\_\_.

2. The name of my dentist is  
Dr. \_\_\_\_\_.

3. Dr. \_\_\_\_\_'s  
telephone number is  
\_\_\_\_\_.



Texas Department of Health USA  
Grade 1 (小学1年生用)

図21

Grade 4 Worksheet

Texas Department of Health USA

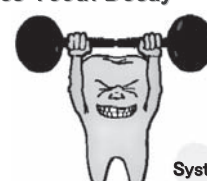
**Fluoride Reduces Tooth Decay**



**Topical**

Goes on top surface of tooth

1. Fluoride toothpaste
2. Fluoride mouth rinse
3. Fluoride treatment at the dental office



**Systemic**

Goes into the blood and into the tooth

1. Food with fluoride in it
2. Drinking water with fluoride
3. Fluoride tablets, drops

図22



周病が進行したので、一こんなことはあり得ないと思いますが、20本歯を抜いて入れ歯を入れることになりました。費用はいくらかかったでしょう」と、小学校5年生に計算させます。抜歯の費用30ドルを20本、入れ歯の費用2000ドル、合わせて2600ドル。「あなたはどちらを選びますか？治療に投資しますか？予防に投資しますか？」と、小学校5年生に問いかけて、予防の大切さを、予防へのモチベーションを経済的な面からリアルに教えています。

図23～25に示すように、外国で使用されている子ども達に対するパンフレットやポスターを見ますと、必ず歯磨剤には「Fluoride toothpaste」と書いてあります。日本では、フッ素で予防するということはあまり教育していないのですが、「歯みがきをするなら必ずフッ素入り歯みがき剤を使

用しなさい」と書いてあるのです。これはアメリカのポスターですが、子どもがニューヨーク Yankees のユニホームを着て、「シーラントとフッ素は歯を守る最高のコンビネーション」と書いてあります。これはお隣の韓国です。世界共通、むし歯菌は槍をもって歯に穴をあけています。「半年に2回フッ素のお洋服を着ると、歯が丈夫になって、むし歯菌の槍が曲がっちゃいますよ。」と書いてあります。これはメキシコのポスターです。「普通はむし歯菌が歯に穴をあけてしましますが、フッ素を使うと歯は丈夫になり、穴は開きません。」これはブラジルの教材です。私はポルトガル語は分かりませんが、留学生に聞いたところ、「むし歯予防にはデンタルフロスを使って、歯を磨いて、フッ素でうがい」と、書いてあるそうです。これはイランのポスターです。イラン語で何が書いてあるかということ、「歯ブラシとフロスと歯みがき剤」、ここには何が書いてあるかと聞くと、やはりフッ素入りの歯みがき剤だそうです。フッ素がむし歯予防に大切であるというメッセージを、海外では子ども達にきちんと伝えていきます。

日本にない歯科保健メッセージをもう一つ紹介します（図26、27）。「あなたが9歳だろうと90歳だろうと、定期健診は必要です。」「年に2回定期健診に行って歯医者さんとお友達になろう。」と言っています。「歯医者さんに定期的に通ってハッピーになりましょう。」これは、オーストラリア



図23



図24



図25



図26

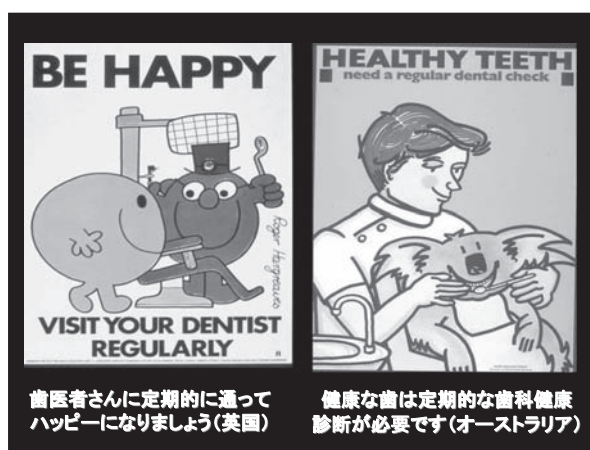


図27

のコアラですが、やはり「悪くなる前に定期的に歯医者さんに行きましょう。それがあなたの歯を持たせることですよ」というメッセージがあります。定期健診の重要性を訴えるこれらの内容は、日本の学校歯科保健活動ではなかなか伝わってこないメッセージだと思います。

次に、「食育」に話題を移します。「食育」に関しては私自身も試行錯誤を続けておりまして、先生方の現場から「こういうことをしたらうまくいったよ」という事例を教えていただきたいと思っています。「食育」というのは、平成17年に食育基本法ができて、食習慣だけではなくて食卓での団らんといった社会性、食文化の理解といったことを含む幅広い教育だといわれています。「食べる」ことの意義を考えますと、まず「栄養摂取」が挙げられます。でも食べることはそれだけではなくて、食べることで私たちは日本の「食文化」を学びます。たとえば魚の活き作りで魚がピクピク動いていると、私たち日本人は、新鮮なお刺身だと考えますが、これを外国の人が見ると、なんて日本人は野蛮な民族だろうと思います。今、日本の捕鯨は世界から袋だたきにあっていますが、外国人も刺身がヘルシーだと言うことで、日本に来た外国人に鯨のベーコンなどを刺身の一種と紹介して食べさせると「なんて美味なんだ。この魚はなんていうんだ。」鯨だと話すとびっくりしますが、食べた人は「もう捕鯨には反対しない」といいます。だから、実際に外国人に鯨を食べさせてみる

ことが大事かもしれません。

韓国に行くと、食事はキムチ味がベースになっています。びっくりしたのは韓国の赤ちゃんの離乳食は、キムチスープだそうです。日本では薄味のおすましとかを少しずつあげていくのに、韓国では体に良いという考えで、赤ちゃんにもキムチスープです。インドの食事はカレー味がベースです。入院すると胃潰瘍だろうが何だろうが、病院食は全てカレーです。日本人は刺激物は良くないのではないかと思います。インドでは食事の基本味がカレーで、カレーが体に一番いいと考えられています。生まれ育った国によって食文化には違いがあります。

私たちは、食べることで「社会性」も学びます。すなわち、マナーを学びます。家族の絆ができるのは、同じ食卓を囲むからですし、学校給食も友達と食べています。日本では、昔から「同じ釜の飯を食った仲」とか「一宿一飯の義理になった」といった言葉がありますが、一緒に食べるということは人間関係を強化することを意味します。今は「孤食」や「個食」が多いといわれていますが、食の社会性についても「食育」の中で教えていく必要があると思います。

おせんべいを食べたときの音を考えてみてください。「ぱりぱり」食べる、「ぱりぱり」食べる、「がりがり」食べる、「ぱりぱり」食べる。「ぱりぱり」って、音がするのは薄焼きせんべいですね。日本人だと自分でおせんべいを食べた経験がある

ので、薄いサラダせんべいのようなものをイメージできます。「ぱりぱり」というと音的なイメージでは厚焼きせんべい。「がりがり」というのは、げんこつせんべいのような奥歯でかみしめないと食べられない堅焼きのもの、「ぱりぱり」食べるのは柿の種。日本人なら共通して食べたことがあるものを音でイメージできると思います。

一方、英語圏では食事中に音を発するのはマナー違反で、食事中にでる音「ぱりぱり」「ほりほり」は、英語には訳せません。日本では昔から、歯ごたえや歯触りだけでなく、食材からの音を楽しむ食文化があります。この音は、歯がないと出せません。日本の音を楽しむ食文化は、やはり歯が揃っていないと美味しく食べられない。今、「食育」のプログラは学校で盛んに行われていますが、あまり歯科は関わらずに、医科の先生、栄養の先生方が中心になって行われています。ぜひ、歯科も積極的に関わって、学校歯科の先生方が中心となって、また、他の職種と協同で、歯科の体験学習を「食育」に組み入れていってほしいと考えております。健康教育の場に、歯や口を使った体験学習を組み入れること、すなわち、噛むと言うこと、味を感じる、唾液が出る、飲み込む、舌で感じるそういったことが、口への関心を高めることに使えると思います。先ほど話したように、鏡で口の中を観察できるということ、また、食事は一日3回とるので、食の体験学習を繰り返すことができます。今、日本型の食生活からいろいろ変化してきております。こういった問題をかかえる中、栄養面や食育基本法というのができて「食育」というものに人々の関心が高まっているので、歯科ももっとこの方面に入っていかなければならないと考えています。

私の歯科大学では、栄養大学の先生に来ていただいて、栄養学の講義をしていただいております。そこで、管理栄養士の養成過程の中で「歯科医学」というのはどのくらい学ぶのですかと質問したところ、「消化器学」のところで口と歯について1時間だけ、栄養士は歯のことを学ぶそうです。栄養士さんの学校で医師が講義をすることはあつて

も、歯科医師が講義することはあまりありません。現在、食の教育は栄養士さんが中心になって行っていますが、栄養士さんが歯のことを学ぶ機会は非常に少ないのです。学校には栄養士さんや栄養教諭などがいると思いますが、彼らと協力して「食育」を実施しないと、歯のことが抜けてしまいます。

「健康日本21」の中では、「きちんとした食事を摂りましょう」という目標の中で、「1、2、3運動」というのがあります。これは「1日に少なくとも1食はきちんとした食事を、家族などと2人以上で、楽しく30分以上かけてとる」というものです。今の時代は、忙しいので家族バラバラで食事することはよくあると思います。せめて3回の食事のうち1回で良いから誰かと一緒に食べ、3回全部が孤食にならないようにすることが大切です。「給食のときあなたは誰と食べていますか」と聞くと、学校の中でも「一人で食べている」と回答する子どもが多く、驚いてしまいます。これは今の時代を象徴していると思います。「誰かとおしゃべりしながら食べる」「30分かけてゆっくり食べる」という、この「1、2、3運動」は、現代社会における栄養士さんからの無理のない食事指導です。「理想的に3回きちんと食べなさい」ということは、現実的にはできないので、これくらいの甘い形で食事をとらえていくことも、栄養指導の中で言われていますので、歯科の中でもこのことを知っておくことが必要だと思います。

「食育」の教材は、はっきり言ってきちんとした良いものはありません。これから学校歯科医が自分たちの学校現場でこうしたら良かったという事例をぜひ報告してください。そういった事例を収集するとともに、教材を開発することもこれから必要です。もちろん、歯科だけではできないので、栄養の先生、養護の先生、担任の先生、医師、そういった人たちとの連携。また、学校だけではなくて家庭のお母さん達との連携という中で、食を介した学校における健康づくりに歯科として関わることが大切だと思います。むしろ歯も減って、歯肉炎もきちんとした予防が進めばそんなに増え



てこない。しかし、「食」というのは、一生誰もが食べていくので、歯科が入る価値、健康に気づくきっかけとしてとても大事なポイントではないかと思います。幼稚園、小学校、中学校は体の成長が盛んな時期で、乳歯と永久歯の交換時期です。むし歯は萌出後1・2年がピークですから、小学校時代にむし歯は多発します。反対に萌出後の1・2年をきちんと予防できれば、生涯にわたってむし歯の少ない人に育てることができます。また、むし歯が少なくなっているから、学校でのむし歯予防は安心して手を抜いてよいというものではありません。ヨーロッパでは親の世代がむし歯に苦労したので、フッ化物を利用して予防に力を入れました。そこでフッ化物が普及したため、今の子ども達は何もしなくてもむし歯にならないので歯への関心がかえって少なくなってしまったことがあります。予防活動というのは、むし歯が少なくなったからやらなくて良いというわけではなく、歯への関心を高める教育というのは常に必要だと思います。小学校高学年頃から歯肉炎も発生します。運動をしているときのスポーツ外傷への対応。とにかく一番良いのは学校という集団の場合は、同じ年齢の子がたくさん集まっていることで、この年代における問題点というターゲットが絞りやすいというメリットがあります。他と協力して、基本的な生活習慣の中に口腔保健や口腔清掃なども入れられると思います。歯への関心を高め、「食育」を介して心と体の健康づくりを

行う。歯だけが健康で体がほろほろではいけませんので、歯も良くして、それが結果として、体の健康に結びつくように、学校保健は取り組まなくてはなりません。

最後に、ヘルスプロモーションを基盤とした学校歯科保健活動について、お話しします。ヘルスプロモーションという言葉は、曖昧で意味がわかりにくいのですが、実は2つの概念があります(図28)。疾患における1次予防、2次予防、3次予防というかたちで、1次予防とは発生予防。2次予防は少し悪くなったのを早めに見つけて健康状態に戻そうという早期発見、即時処置、普通の一般的な治療ですね。さらに、むし歯が進行するのを防ぐための治療処置、充填処置をする。進行・機能障害の防止。3次予防はもう抜けてしまったところを機能回復、すなわち補綴処置をして、リハビリをして、できるだけ健康状態に近づくようにしよう。これができないと死に至るわけです。この1次予防、2次予防、3次予防すべての治療行為が死への予防行為であるという概念は、ご存じだと思います。その1次予防の中で、「健康増進」という言葉があります。それを英語で訳すと「ヘルスプロモーション」となります。これが一つのヘルスプロモーションの定義です。いわゆる基本的な生活習慣、早寝早起きとか、食事をバランス良く摂るということです(図29)。

もう一つよく使われているヘルスプロモーションという概念は、WHOがオタワ憲章(1986年)

## 2つのヘルスプロモーション (Health promotion)

### 第一次予防の中の健康増進という意味(1958)

- 健康を高めるもの (promoting health)
- 喫煙、飲酒、栄養、運動などの生活習慣に関して、個人が自分の健康を維持し、高めるための取組み

### WHOのオタワ憲章の中で謳われているもの(1986)

- ヘルスプロモーションとは、人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセスである。

図28

## 予防の考え方

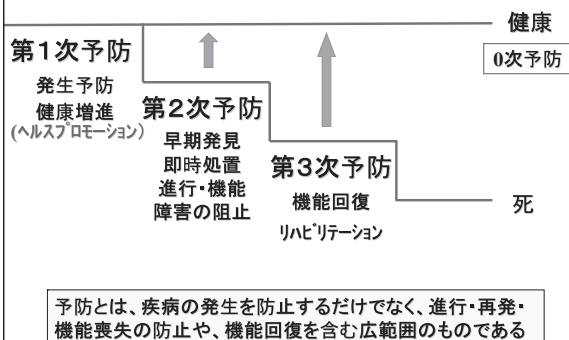


図29



の中で提唱した定義です。「ヘルスプロモーションとは人々が自らの健康をコントロールし改善することができるようにするプロセスである」これも、わかりにくい定義です。

図30にまとめますと、1次予防の中で使われている健康増進という意味、こちらの方が先に出て、1958年に言われていますが、健康を高めるもの、喫煙している、酒を飲むとか、栄養バランスとか栄養。そういったものを禁煙したり、お酒を節制したり、栄養に気をつけて、運動したり、個人が健康を維持し、高めるための取り組みを、ヘルスプロモーションという概念で示しました。もう一つ WHO が提唱した、自らの健康を人々が全体で良くしていこうというプロセスがあります。つまり保健指導、健康教育で個人のライフスタイルを変えて健康にしていこうという考えと、個人へのアプローチと、個人を取り巻く環境—学校環境、地域環境などの両者を良くすることによって健康になろうというヘルスプロモーションの概念があります。スライドに示すように、1次予防での個人のライフスタイルへの介入による予防という意味での健康増進、ヘルスプロモーションという概念。それと、WHOでのヘルスプロモーション。学校歯科保健でヘルスプロモーションを基盤にしてやっていくというのは、WHOの概念になります。生徒個人も関わるし、その周りも関わって、みんなで良くしていこうという考え方が学校でのヘルスプロモーションという概念になります。ど

ちらも大事ですが、言葉の定義として二つのヘルスプロモーションという言葉がちょっとややこしいので、解説させていただきました。

WHOのヘルスプロモーションの概念を、図31で説明します。個人が健康というボールを押して人生の坂道を歩いていくと考えたときに、まずは土台となる政策がきちんとしていなくてはならない。それからやはり人間は何のために生きていくかという目標、楽しい生活、QOLの高い生活を求めてヘルスサービスが必要だったら改善していかななくてはならないし、環境が、歯医者さんがいないとか状況が悪かったら、茨のでこぼこのある障害物があったらそれをできるだけ除いて坂道を緩やかにする、それから個人が健康のボールを押していける力をつけるようにする個人への援助、支援。それから地域での取り組みということで、皆で一緒にボールを押してあげれば目標に向かって近づきやすい。ヘルスプロモーションを基盤とした学校保健活動のイメージも同じです(図32)。子どもが、一人一人が自分たちの健康というボールを押して人生を歩いていきます。学校における健康づくりの基盤は、校長先生や学校の方針ということになると思います。それから目標に向かっていくためには、治療だけではなく予防重視の学校歯科保健活動が大切です。学校でむし菌をみつめて治療勧告するだけではなくて、学校での予防活動を通してもっと健康になって行こうという対応、方向付けが必要だと思います。それから

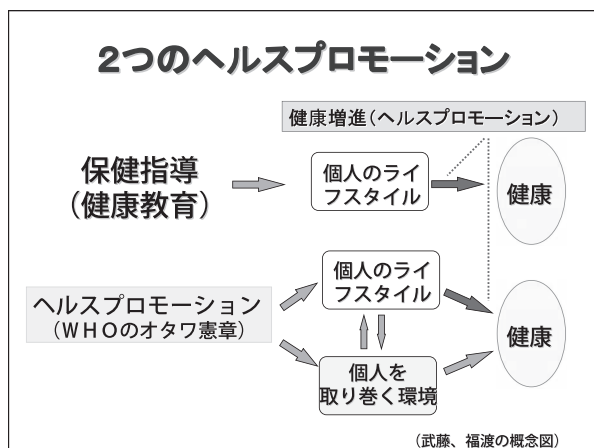


図30

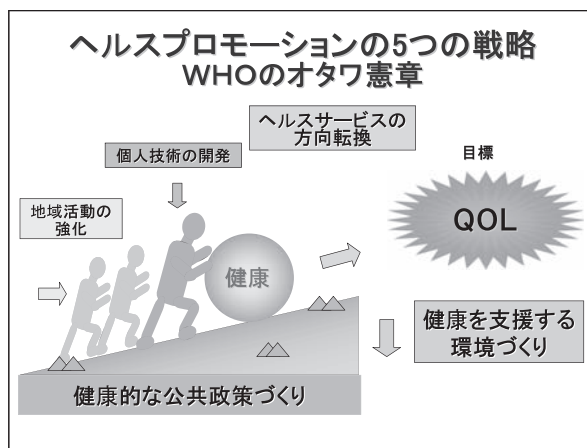


図31

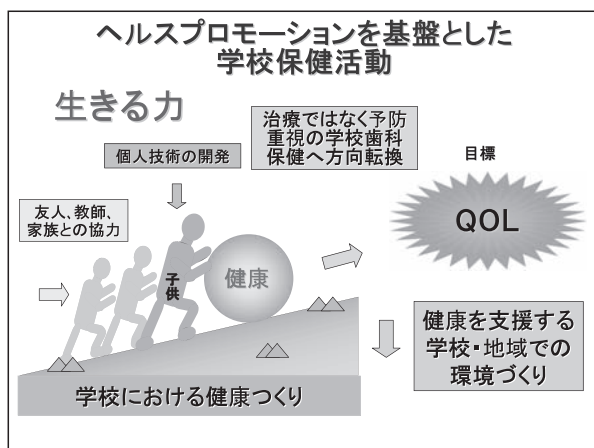


図32

健康を支援するための学校、地域での環境づくり。さらに子どもにきちんとした技術を伝えることと、友達、教師、家庭が子どもを後押ししてあげること、こういったことが生きる力となって、子ども自身が自ら人生の目標に向かって健康という大事なボールを持って歩いて行くことを支援していくのです。実際、健康は子どもの中にあるものですが、こういったイメージで対応していくことが必要になると思います。子ども達が自分で行うこと、先生方が診療所で行うこと、それから学校保健活動。先生達が学校歯科医として関わっていく際には、この3つを同時に上手く連携をとりながら進めていかなければならないと思います。学校歯科医の役割としては、学校で集団として関わることで子ども達がセルフケアできるように支援すること。必要な場合にはプロフェッショナルケアを歯科医院で受けるよう助言すること。これは治療勧告という意味ではなく、個別指導を行う機会を提供することになります。学校歯科保健活動を効果的に行うには、学校での集団活動による対応だけでなく、診療所における個別指導が連携されて行われることが必要だと考えております。先生方のますますのご活躍を期待しております。以上で、私の話を終わらせていただきます。ご静聴ありがとうございました。

## <以下、質疑応答>

### 質問1

「今日は大変ためになるご講演を頂きありがとうございました。先日8月にNHKの「ためしてガッテン」でとんでもないことを言ってくれたんですけど、唾液は液体エナメルでむし菌は治療しなくても良いって言うようなテレビ放送が行われたんですね。確かに唾液コントロールができる人は良いと思うんですけど、一般の人が受け止めるのはあの番組は一言足りなくて治療しなくて良いという親が出た場合、どう切り返したら良いのでしょうか」

### 川口先生

「難しいところです。学校の現場でそれまではなかったCOというのができましたが、穴になって治療が必要かどうか先生方自身は基準があると思います。親からのそういった質問があった場合には、やはり先生方の治療の場で、かかりつけの先生として定期的に観察している環境にあれば、状況に応じて観察しても良いという場合もあると思います。一般論として、テレビはメッセージが非常に大きく伝わります。COはむし菌ではありませんが、人によってはむし菌と言う場合もあります。言葉のイメージは、皆さんそれぞれ違ってあるんですよね。集団に対してお話するときには、私も非常に気をつけないといけないと思います。それぞれが言葉を違った意味で理解していると、対応が違ってしまいます。私自身はその番組を見ていないので、どう話されたかわからないのですが、先生方が、この場合はこうですときちんと対応すること以外ないのではないのでしょうか。ただ、定期的にかかりつけの先生のところに通っていて、行けばいつでも診てもらえるという状況があるという前提なくしては、むし菌はほっておいて良いと言うことにはならないと思います。」

### 質問2

「どうもご講演ありがとうございました。先生に見せていただいた高校生のGとGOの有病率ですが、0から89%。このことについて先生ご自身

のご解釈をお聞かせ願いたいのです。」

#### 川口先生

「小学校、中学校というのは地域差がみられますが、高校は生徒が地域外から越境して集まってきます。私自身もいろいろな地域で歯科健診をしていますから、自分の基準があります。いろいろなレベルの学校があると思いますが、一般的にみて、COやGO、Gが0というのは、ちょっと信じられない数値です。実際に0ということはあり得ないのではないのでしょうか。また、CO、GO、むし歯の数についても、非常に少ない学校はあります

が、熱心な先生ほど数値が高くなることは考えられます。よく見ない先生ほど数値が低くなって優秀な学校として表彰されてしまうかもしれません。先生方自身がお自分の学校しか見ていないと、分からないところだと思いますので、それこそ、このような学校歯科医会の研修会で基準化するのがよいと思います。研修会に出てこない先生方は問題があるかもしれないと考えられますが、今日いらっしやっている先生方は大丈夫だと思います。」

#### <参考資料>

### 学校歯科保健・学校歯科医に関するアンケート調査結果

#### 1. 学校歯科医への感謝の意見

##### ①歯科健診時の対応

- 1) 歯科健診のときに、具体的に「前歯のどこどこが汚れているからしっかりみがいてね」「上手に歯みがきできているね」「去年より歯肉の状態が良いよ」と指導したり、ほめたり、励ましたりしてくださるので、ありがたい（子どもたちも励みになっている様子）。
- 2) 生徒ひとりひとりに、「歯肉が腫れてますよ」「むし歯が1本できてしまったね。」等、声をかけていただいていること。
- 3) 歯科健診では、う歯や歯肉炎のスクリーニングだけで終わらず、磨き残し等、口腔内の健康状態を評価し、保健指導をしてくださるのでとてもありがたい。
- 4) 健診時に声をかけていただくことは、ひとりひとりの生徒にとっても影響力があるので、これからも続けていただきたい（よくみがけてるね・・・など）。
- 5) 健診時に個別に歯の状態など話していただけるので助かっています。
- 6) 先生はとても熱心で、健診時にブラッシング指導をしていただけるので大変ありがたいです。
- 7) 健康診断の忙しい中でしたが、生徒が学校歯科医の先生に自分の口の中のことで質問したり、相談したりした時があり、学校歯科医の先生がそれに対してきちんと対応して下さいました。生徒にとっては、自分の口の中を見てくれる唯一の機会なので、丁寧に説明して下さいって良かったなと思いました。

##### ②講話・授業について

- 1) 年一回、むし歯予防の日を実施し、講話とサリパチェックを行なっている。ぜひ続けてほしい。
- 2) 歯の衛生週間の期間に、子どもたちに「歯の健康」についての講話をいただいた。
- 3) 毎年、小学校1年生と4年生に歯科保健指導をしていただいています。1年では6歳臼歯の話、4年生では生活習慣と歯の関係です。とてもよい内容です。
- 4) 保健指導や保健学習に入ってくださり、効果的な授業ができています。担任と一緒にしています。  
1年6歳臼歯の大切さ、動物の歯と人間の歯、よくかむことの大切さ

## 2年歯みがき指導

### 5年咀嚼の効用 ひみこの歯がいーぜ

### 6年保健学習 生活の仕方と病気「歯と歯肉の病気」

- 5) 毎年6年生を対象に歯科講話をしてくださいます(6月第一週に1時間)。子ども達からも活発に質問がでて、歯に対する意識が高まります。また、学校保健委員会には必ず来て下さいます。
- 6) 毎年、歯科講話をしていただいています(6月の朝礼時20分程度)。事前に打合せをして、テーマについてはこちらの要望を聞き入れてくださるので大変助かっています。また、学校保健委員会にも出席してくださっています。
- 7) 授業の前に、歯科医院または学校で十分打合わせをしてから歯の授業をします。打合わせの時間などにも、歯科校医の先生は協力的です。
- 8) クイズに子どもたちが答え、その解答と解説をしていただいた。子どもたちも、職員も興味・関心をもって参加し、質疑も活発に行なわれた。

## ③歯みがき指導

- 1) 一緒に歯みがき指導をしていただいたのは良かった。内容的には養護教諭でもできる指導でも、校医(Dr.)が話すと説得力があり、Dr.にほめられると子供たちには強い動機づけになります。
- 2) ブラッシング指導等を各学年に実施していただいているのがよいと思います。
- 3) 歯科指導の歯みがき指導に実際来てくださって、指導をしていただいたことが良かった。児童は真剣に取り組んでいました。
- 4) 学校歯科医の先生立会いのもと、歯科衛生士さんが子どもたちへ染め出しを含めた歯科指導を行なっていたことはよかった。

## ④学校保健委員会

- 1) 学校保健委員会で、歯と口の健康をテーマに取り組んだ際、とても協力して下さった。
- 2) よかったことは、学校保健委員会での講演をお願いすることができたことです。
- 3) 学校保健委員会には、テーマが歯科に関係なくても、毎回参加してもらえる。歯科校医としてみた子ども達の健康課題を語るだけで、保護者との関係づくりができる。
- 4) 学校保健委員会で、生徒も対象にスライドを見せながら講演してくれた。
- 5) 学校保健委員会で、う歯や歯周病の予防に関する講話やブラッシング指導をして下さいました。その後は、保健委員が朝礼や新聞などにより、学校全体に伝えていくことができました。
- 6) 先生は学校保健委員会にも参加して下さい、専門的知識情報、助言をいただいております。

## ⑤その他

- 1) 今までの3校では、とてもよい歯科校医の先生に恵まれました。学校でのけがに早急に対応していただいたり、教員も診察してくれました。
- 2) よい歯の表彰式に出席し、子ども達に表彰状を渡して下さったことは効果的でした。
- 3) 欠席者健診を行ってくださいます。「病院へ直接来てもいいし、連絡があれば学校へも伺います」ということになっていて、とてもありがたいと思います。
- 4) 保護者会で話をしてくださる学校歯科医の先生もいました。先生が保護者に直接話して下さったのはとても良かったと思います。



- 5) 定期健診以外にも、歯科指導をしていただけるので助かっている。
- 6) 歯科保健に使える資料、カラー写真など(COの基準が変わったので見せてくれた)をくれたので、子供たちへの指導に生かすことができた。
- 7) 赤染めをたくさんくれた。
- 8) 校医が協力的でありがたい。歯科相談日を設けて生徒への個別指導をして下さっている。生徒の保健委員会を活用し、学校での歯科保健の啓蒙に努めて下さっている。保健委員会で、生徒への指導時間を設けて下さり、高校生の実態に沿った指導を考えてくださっている。歯に対して生徒から質問するようになり、生徒が関心をもつようになりました。

## 2. 健診基準についての疑問

- 1) COをほぼ全員につけられてしまうので、毎年、健診後にクレームが来る。
- 2) COにムラがあると思います。
- 3) 健康診断時に、歯肉をていねいにみていないような気がします。
- 4) 健診時間との関係なのか、歯列はみられるが歯肉炎については何も診断されないでいる。
- 5) 今までの校医さんの中には「子供に歯肉炎はありえない」と言い切った先生もいらっしゃいました。逆に、GOが学校全体の80%以上という先生もいて困りました。どうか歯科校医の先生の検査技術も精度をあげていただけることを望みます。
- 6) 歯科校医により、GO、Gの判断に大きな差があるように思う。判断基準の確認をされているのでしょうか。校医が変わり、数値が大きく変容しました。
- 7) 健診基準が校医ごとに違う。そんな状況なのに、区でよい歯の表彰をしている。健診基準について、歯科校医は研修すべきだと思う。
- 8) 健康診断で決められた項目についてはきちんとやっていただきたいです。
- 9) 去年はう歯だったのが、今年度の健診では健康歯となっていることが多くみられた。
- 10) 歯科健診ではシーラントは健全歯として扱うとなっているが、区別がつかないため、処置歯として診断されることがあり、困ります(親からのクレームの対象となる)。
- 11) 最近むし歯の治療で、白いつめものをすることが多いようで、処置歯と判断されてしまったり、健全歯となったり、正確に健診できていなくて困る。

## 3. 保健指導、保健教育への希望

- 1) 歯みがき習慣の有無や口腔衛生の状況は、家庭(保護者)の教育・姿勢が大きく関わることなので、歯科健診の際に、「歯みがきしていないの?」とか「歯垢がべったりついてるよ」などのネガティブな指摘・指導は避けていただきたい。
- 2) 生徒が不安になるような発言や他の生徒に口腔内の状況がわかるような発言をされる先生がいらっしゃるので、控えていただきたいです。
- 3) 健康診断後の個別指導を行なっていただけるとありがたいです。
- 4) 歯科健診で歯肉炎があった子への歯みがき指導をしてほしいです。
- 5) ぜひとも、学校で歯科衛生指導等を行なってほしい。診療などでお忙しいと思いますが、専門的な知識を子ども達に指導していただきたいです。
- 6) 実際に学校にきて指導にあたっていただきたい。
- 7) どんどん指導に参加してもらい、子どもの歯の健康に携わって一緒にやっていきたいです。

- 
- 
- 8) 歯科保健指導（ブラッシング指導）を積極的にお願いしたい。
  - 9) 歯科衛生士によるブラッシング指導の際に、校医の先生も一緒に指導をしていただきたい。
  - 10) 特別支援学校では、歯科衛生士さんに歯みがき指導の際に関わってほしい。
  - 11) G 生徒への個別指導や臨時健診→秋（2 学期）を、学年別で日時を設定して行ってほしい。
  - 12) 「歯みがき週間」を、一緒にやってほしい（親もまきこんで）。
  - 13) 今まで歯みがき指導を校医さんにしてもらい、とても助かっています。大規模校なので難しいとは思いますが、今後は、個別の歯みがき指導を健診とタイアップさせて取り組みたいです。
  - 14) 少ない集団で、歯みがき指導ができるといい。
  - 15) 校医の先生には、歯科保健指導、個別フォローアップ指導、健康相談をやってもらいたい。
  - 16) 校医と協力して定期的な歯科指導を行なっていきたい。
  - 17) 保護者への関わりも含めた指導をしてほしい。
  - 18) 染出し剤を使わなくてもセルフチェックできるようにするために、一緒に保健指導ができたら良い。
  - 19) どの学校でも歯科講話を積極的に行ってほしい。
  - 20) 短い時間（朝礼でもいいから）でも長い時間でも講演をしてほしいです。
  - 21) 先生の話が難しすぎるので困る。
  - 22) 子どもの歯周病予防について、子どもが理解できるように話してほしい。
  - 23) 歯科保健指導や講話ができるような力を身につけて欲しい。
  - 24) 校医の先生は「人前で話すのは、ムリ！」と言っています。そういう時は「〇〇に連絡すると来てくれますよ」と言ってくれるとうれしいです。
  - 25) 学校でできる歯科指導のネタを持っていて欲しいです。こんな実験、こんな体験がありますよ、というのを養護教員が質問した時に教えていただけると助かります。

#### 4. 学校保健委員会への希望

- 1) 学校保健委員会の企画から一緒に考えて、地域、家庭、学校の連携した学校保健を推進したい。
- 2) 学校保健委員会への参加、保護者会でのスピーチ、朝礼での講話、保健指導への参加に積極的に関与して行ってほしい。
- 3) どの学校でも学校保健委員会への参加を、歯科校医の先生が積極的に行ってほしい。

#### 5. その他の意見

- 1) 健康診断に時間がかかって困りました。（1 クラス 1 時間ほど）かかりつけ医としては、ていねいに診ていただけるのでとても良い歯科医の先生なのですが、学校の健診は集団でのスクリーニングになるので、そのことをふまえて健診してほしい。記録も書ききれないほどです。
- 2) 診療等で来校する時間が限られることは承知だが、学校歯科医として勤務されておられるのであれば、学校側に時間を合わせるなど少ししてほしい。
- 3) 1 人につきゴム手袋を変えるか、歯鏡を 2 本使って、口腔内を指でさわらないようにする・・・という動きが区内に出ていて、どちらかの動きになっています。うちの校医さんは 2 本歯鏡のやり方でやってくれていますが、対策をとってくれない学校もあるようで、歯科医の対応で差が出るのが困るところです。
- 4) 歯科健診で、どうしてもあばれてしまう子が多く、担任にも 1 人でスムーズに見せられない子は抱っこして寝させてみせるように言っています。しかし、何人もそういう子がいると、Dr がイライラ

してどんどん他の子も恐怖感であばれていってしまうので、のんびりとかまえてほしい（特別支援校）。

- 5) 区内で学校でも給食後に歯みがきをやしてほしいと言われています。水道の蛇口の数や給食後、給食中の指導との時間の関係もありなかなか難しい現状ですが、校医さんからは「どうなっていますか」と催促され、学校対応で苦勞しています。どうしても昼食後の歯みがきはやらなければならないのか教えていただけるとありがたいです。朝晩のみではいけないのでしょうか。
- 6) 本校の歯科校医は、子どもたちの通院している歯科医院ではないので、むし歯の治療率も悪いし、授業参観日に歯みがき指導をあてても、保護者の参観が少ない(保護者の意識も低いのだが・・・)。
- 7) 学校医と学校が、バスと電車を乗り継ぐほど離れている場合が多くあります。校医は地域の歯科医であると、日々連携、応急手当等連携しやすいので、何年(10年に1度)かには1回見直しをし、校医が地域の中にいらっしゃるよう配慮していただきたい。
- 8) むし歯や歯周炎などの口腔写真を提供してほしい。
- 9) できればセルフチェック表や写真(歯肉炎など)を提供してほしい。
- 10) 来院する未就学児童の口腔の状態を情報としていただきたいです。そして、この地域での取り組む目標を示していただけると助かります。小学校では歯科指導はほとんどの学校が熱心に取り組んでいますので、より有効な時間となると思います。
- 11) 高校生は部活やバイトでなかなか治療にいく時間がないので、夜間診療や休日診療をしている病院のリストを紹介していただきたい。
- 12) 治療の勧めを歯科健診後や個別指導の時に生徒にすることで、生徒への意識が高まると思います。
- 13) 4月の健康診断だけでなく、年2回の健診をお願いしたい。
- 14) 今、食育が教育課題です。東京都学校歯科医師会の方で食育と歯科保健を結びつけた指導資料を作成していただけるとうれしいです。
- 15) 今望むことは、歯科保健は地域保健での取り組みが大切だと思います。そのため歯科で乳幼児や児童・生徒・保護者にどのような指導をしているのか、学校に伝えてほしいです。そうすると地域を通して児童・生徒・保護者に同じ働きかけができると思います。そのためには、その地域の歯科医師会で見解を統一していただくことが大切です。
- 16) 現状で満足です。

# 歯・口に関する字源と語源

東京都学校歯科医会

専務理事 小 貫 克

## 1. ある漢学者の一人言

おそらくほとんどの人に経験があることだろうが、虫歯が痛むのは実につらいものである。特に夜中に歯痛で苦しむのは、情けないやら痛いやらで、大人でも眠れぬ夜を過ごす。

それでも現在なら、氷で冷やしたり鎮痛剤をのんだりして、せいぜい一晩我慢すれば、翌朝一番に歯科医でなんとかしてもらえる。こんな時には歯科医師がまるで命の恩人のように思えるものだ。

中国漢代（BC 2 世紀～AD 2 世紀頃）の名医として知られる淳<sup>ジュン ウイ</sup>于意はあらゆる病気を治療したが、彼は歯痛に悩む人に対して朝鮮人参を処方したスープを作り、それを一日に三升も使ったが、いさをせて治療したという話がある。歯痛を治療するには、昔の中国ではずいぶんお金がかかったようだ。

それでも医者がいればまだしも幸いである。医者というものが存在しなかった時代には、歯痛のために地獄の苦しみを味わった人が、きっとたくさんいたにちがいない。

中国最古の文字である甲骨文字（BC15世紀頃）の中にも、虫歯に苦しめられた人が登場する。ある人物（おそらくは王様だろう）が虫歯に苦しんでいるのは、御先祖様のたたりではないだろうか、と神にたずねている文章が、一枚の甲骨の上に記録されている。歯痛はたたり的一种と考えられていたようだ。

ところで甲骨文に見える「𪔐」（歯）という文字は、大きく開けた口から何本かの歯が見えているさまをかたどった、非常にわかり易い象形文字である。その形がそのまま後世に引き継がれ、さ

らに字音を示す〈止〉（シ）を音符として上に加えて、「齒」という漢字が作られた。

今の日本で使っている「歯」は、その省略形である。「齒」は十二画の文字だが、しかしこの文字を漢和辞典で引くためには、十五画にある「齒」部を見る必要がある。漢和辞典ではあくまでも本来の「齒」という形が基準とされていて、「齒」部に収められる漢字は、常用漢字に入っている「齡」以外は、左側（ヘンの部分）がすべて〈齒〉の形になっている。

この部に収められる漢字は歯の種類、または歯に関することがらを表す漢字ばかりであって、たとえば「齧」（かじる）とか「齧」（はぐき）という字などは、意符の部分（歯）とするよりも〈齒〉と書く方が、文字の意味がはっきりと示されるように感じられる。〈齒〉のついた漢字を見ると、ガシガシとかギリギリという生々しい擬音語が聞こえてくるような気がするではないか。（月刊誌「しにか」より）

## 2. 字 源

。「口」……  

（読み）・コウ（漢音）～口唇  
ク（呉音）～異口同音  
くち

（字形）・「くち」の形を表す象形字

（字音）・コウ、ンの音は、「くち」の孔の意。  
すなわち、「とおる次」の意からきている。

（字義）・すべての孔の意。単に言ったり食べたりする「くち」だけでなく、すべての



孔・口を「口」といった。すなわち、鼻口の口も孔<sup>あな</sup>痛であるから、これを「口」ということになった。

- ① くちの形、ものの穴
- ② あな～噴火口
- ③ くちに似たもの、出入りする所、内と外の通じる所～口径・河口
- ④ くち～口中
- ⑤ くちをきく、くちづから、口に出してしゃべる～口外・口伝
- ⑥ ことば、くちかず～口調・悪口
- ⑦ ひと、人の数～人口・戸口
- ⑧ 物事を分けたうちの一つ～別口

語源説

- ① クフトコロ（食処）の略転
- ② クヒミチ（食路）の略
- ③ キミチ（気道）の略転
- ④ ウツ（空）の義
- ⑤ クは穴の義
- ⑥ クボシ（窪）の略転
- ⑦ クチル（朽）またはクタシ（腐）の義
- ⑧ カムトシ（敢利）の友。クフタリ（食足）の反。
- ⑨ クヒコトイヒ（食事言）の義
- ⑩ 深いことを意味する梵語クテ（俱胝）から。
- ⑪ クは飲食の概念を表す原語。チは霊の意。

。「歯」「齒」……   

読み ・ シ  
は

字形 ・ 契文は、「口」と「はがた」（𪔐＝牙）とからなる象形字

古璽と篆文は、意味を表す「口」（𠂔・𠂔）と「はがた」（𪔐＝牙）と、音を表す「止」とからなる形声字。

字音 ・ シ、「止」（<sup>あしあと</sup>趾の原字）がこの音を表す。「止」の音の表す意味は、「肆」

（シ・ならぶの意）である。

字義 ・ 口中にならんでいる「きば」・「は」の意。

意味 ・ 〔口中にならびつらなるもの〕

- ① は～歯痛・歯牙・抜歯・永久歯
- ② はのように並んでいるもの～歯車・鋸歯
- ③ よわい・年齢～歯序・年齒

※古代、歯の数によって年齢を数えたことから、「とし」・「よわい」の意となった。

歯齦（シカイ）・歯の上下がふれあたる場所。

歯齦（シギン）・歯ぐき

歯齦（シギン）・歯ぐき

歯槽（シソウ）・歯の根のはまる顎骨の穴。

歯危（シキ）・歯がゆるむ

歯次（シジ）・年齢順にならぶ。

歯序（シジョ）・としの順

歯宿（シシユク）・年が老ゆ。

歯髪（シハツ）・人老ゆれば、歯落ち髪白し。

歯老（シロウ）・としとる。

歯長（シチョウ）・としより。

歯杖（シジョウ）・王者より七十歳の老人に賜る杖。

歯徳（シトク）・年齢と徳行。

没歯（ボッシ）・寿命が終る。

齟齬（ソゴ）・齟はかむ。齬は歯がくいちがう。転じて物事がくいちがうこと。

齷齪（アクセク）・漢語では「アクセク」ではなく「アクサク」と読むが、日本語では「アクセク」と読むのを通例としている。）齷は歯のこまかし密なること。齪はせまい・ちいさいこと。転じて、心がせまい、こせつく。

語源説

- ①ヒラ（平）の義
- ②ハ（葉）の義・抜け落ちる様子が、秋の落葉に似るところから。
- ③ハ（端）の義。
- ④ハ（刃）の義。
- ⑤ハサムの略。食物を上下ではさむため。
- ⑥ハム（喰）の義。

。明眸皓齒（メイボウコウシ）～明るいとみと真白な歯の意味で美人を表現する。

三国時代の英雄魏の曹操の三男曹植（ソウチ）は詩文の名手で、父の寵愛を一身に受けたが、父の死後、仲の悪い兄の曹丕（ソウヒ）が即位するや兄に疎まれ、領地を削られ、恋人の絶世の美人甄逸（シンイツ）の娘をとられてしまった。その兄にとられた甄夫人の死を悼んで作った傑作「洛神賦（ラクシンフ）」に、

「丹<sup>あか</sup>き唇は外に朗らかに、  
皓<sup>しろ</sup>き歯は内<sup>あきら</sup>に鮮<sup>あきら</sup>かなり  
明<sup>ひとみ</sup>なる眸は善く睭<sup>かえり</sup>みて、  
靨<sup>えくぼ</sup>輔<sup>つら</sup>の権に承たり。」

と見えるのが、この形容のはじめである。

。唇齒補車（シンシホシャ）～春秋の大国である晋国は、さかんに周囲の小国を滅ぼしながら、勢力を拡張していた。

晋の献公はかねてから虢<sup>カン</sup>を討とうとしてすきを狙っていたが、虢を討つためにはどうしても虞<sup>グ</sup>の国を通らなければならない。そこで領内通行の許可を虞の国に求めたが、小国虞には宮子奇という賢臣があった。彼は虢と虞は切っても切れない仲。ことわざにも“輔車相依り、唇亡ぶれば齒寒し”といいますが、ちょうどそのような関係です。「虢が亡びたら虞もいっしょに亡びるでしょう。」と君を諫めた。しかし虞公は聞き入れず通行を許してしまった。はたして晋は虢を討つや、返す刀で虞をいとも簡単に討ちとってしまった。

。唇亡齒寒（シンボウシカン）～唇がなくなれば、歯はむき出しになって寒い。互いに寄りそい助け合っているものの一方を失えば、他方もまた危うくなる。

。象有齒以焚其身～象は象牙という貴重なものがあるために、その身を人によって害される。財貨があると、人にねらわれ、災いを招き易い。

。郷党尚齒（キョウトウショウシ）～齒（よわい）を尚<sup>たっと</sup>ぶの意、「莊氏」・「孟子」では年長者を尊ぶのが礼である、と言っている。

。切齒扼腕（セッシヤクワン）～歯ぎしりをし、自分で自分の腕をにぎりしめること。激しく怒ったりくやしがったり、自分の感情を押さえきれない様子をいう。

。切齒慷慨（セッシコウガイ）～いきどおりなげくこと。

。切齒痛憤（セッシツウフン）～ひどく憤ること。

。黄髮鬢齒（コウハツゲイシ）～老人の白髪が更に黄色を帯び、落ち尽くした後に細かい歯が生えるという寿の相。

。咬人狗、不露齒～人を咬むような犬は、歯をむき出したりはしない。転じて、悪いことをする人物は、表にそぶりなど現さない。

。「止」……   

（読み） ・ シ

とまる。とめる。

（字形） ・ 左または右の足跡を表す象形字。これで足くび全体の意味を示している。金文は全体の象形であり、契文は輪郭のみを示した。右足の跡は「𠂔」と書くが、この場合、左右には意味の区別はない。

〔字音〕 ・シ。この音は、「止」(趾)が人体の最下基であるところの基(キ・もと)からきている。「キ」の音が「シ」に変わった。例 岐(キ)→支(シ)

〔字義〕 ・あしくび。あしあと。「趾」の原字である。

〔意味〕 ・〔足あと〕  
①とまる。とどまる。動かない～止宿・静止・停止  
②とめる。とどめる。さしとめる～止血・制止・禁止  
③やめる。やむ。やすむ～中止・休止  
④身のこなし、立ち居ふるまい～举止  
⑤ようす、すがた～溶止

〔語源説〕

- ①トム～止・留
- ②タマル～溜
- ③ツマルの転
- ④ト(所)を活用した語
- ⑤トミアル(戸見有)の義

〔参考〕 ・ひらがなの「と」は、止の草書体であり、かたかなの「ト」は、止の省略体である。

。 「牙」 

〔字義〕 ・ガ(漢音)・ゲ(呉音) きば

〔字形〕 ・意味と同時に音を表す。

〔字音〕 ・音の表す意味は、「互いにかみ合う」である。

〔字義〕 ・前歯と奥歯との間にある大型の鋭い歯転じて身を護るたのみとなるもの。

〔意味〕 ・〔きば〕

- ①きば、かむ
- ②はぎしり
- ③きざし、めばえ
- ④帳の前に立てる旗～牙門
- ⑤役所～牙城
- ⑥天子又は将軍の立てる旗～牙旗

〔語源説〕

- ①キ(牙)とハ(葉)との複合
- ②キリバ(切歯)の義

。 「肉」

〔読み〕 ・ジク・ジュウ(漢音) ニク・ニュ(呉音)

〔字形〕 ・切り離した獣肉とその筋目のある形を表す象形字。

〔字音〕 ・ジク。この音の表す意味は、獣肉の柔軟の「柔」(やわらかい)である。「ジウ」の音が「ジク」に変わった。

〔字義〕 ・やわらかな肉の意。中国では古くから獣肉を常食としていた。

〔意味〕 ・〔やわらかな動物の肉〕

- ①にく。しし～肉食・筋肉・牛肉
- ②み。果物や野菜などの皮につつまれた柔らかな部分～肉質分・果肉
- ③なま身。人間の身体～肉体
- ④血縁の関係にあるもの～肉身・骨肉
- ⑤じか、そのまま、非常に近い～肉眼・肉筆・肉声・肉薄
- ⑥厚み～肉太・肉細

。 「食」

〔読み〕 ・ショク・シ(漢音) ジキ(呉音) たべる。くう。くらう。

〔字形〕 ・簋(ケ・どんぶり皿)などの食器に食物を盛った形の「𠂔・𠂔」と音を表す「𠂔」とからなる形声字。

〔字音〕 ・ショク。「𠂔」(シユウ・かやぶきの屋根の形)がこの音を表す。「𠂔」の音の表す意味は、「嚙」(ショウ・<sup>か</sup>嚙む)である。「シフ」の音が「セウ」に変わり、また「ショク」に変わった。

〔字義〕 ・食器に盛られた食物をかむ・くう意。

〔意味〕 ・〔食器に盛られた食物をかむ〕

- ①くう・たべる～食事・飲食
- ②たべもの～食料・副食
- ③食事～食後・寝食

- ④食を得る・ふちを受ける～食封・食俸・食禄
- ⑤やしなう・そだてる～食客
- ⑥まどわす・そむく～食言
- ⑦日や月がかける～日食・月食
- ⑧むしばむ～侵食・蚕食

〔語源説〕 (たべる)

- ①タブ・タマフ (給) ～タブ (賜) に対する謙讓語。

本来は「いただく」の意であるが、特に「飲食物をいただく」場合に限定して用いられる。「飲む」・「食う」の謙讓語。

- ②タブ (賜) の転

### 3. 虫歯の漢字学

「虫歯の漢字学」というある漢字学者のエッセイを読んだ。その中に『……子供が学校の歯科検診の結果表を持って帰ってきた。見ると「う歯」という言葉がある。もちろん虫歯のことだが、「虫歯」というのは一般的な俗称で、専門的には「う歯」というらしい。「う歯」は漢字で「齲齒」と書かれるが、しかしこれを「ウシ」と読むのは実は誤読で、「齲」の音読みは『ク』だから、「クシ」と読むのが正しい。わざわざ難しい言葉を使いながら読み方を間違えるくらいなら、最初から「虫歯」といったらどうだと私などは思うのだが、いかなものであろうか。……孫寿の伝記に「善く妖態を為す」と記される孫寿の媚態とは、「秋媚」を施し、「折腰歩<sup>せつようほ</sup>」で歩き、そして「齲齒笑」で笑うことだった。「秋媚」とは眉を細くクネクネと描くこと。「折腰歩」とは「足、体の下にあらず」という記述から考えれば、モンローウォークのような歩きぶりだったのだろうか。そして「齲齒笑」だが、これは注釈によると、虫歯が痛んで憂鬱な時のような感じで笑うことだという。なんとも理解に苦しむ笑顔だが、しかし彼女のこのような姿態が、やがて首都洛陽の女性たちの間に大流行したのだから、中国はわからない国である……』

これは一大事と思い漢和辞典をのぞいてみた

ら、「齲」の読みは「ク」または「コ」になっている。しかし、これは一部の漢和辞典であって、他のものを調べたら、確かに主な読みは上記の如くであるが、その後に𪚩 (慣用音～我が国で従来ひろく使用されている読み)「ウ」とある。慣用音とは日本の漢字音の一種であって、漢音・呉音・唐音以外の誤読などによって生じ、慣用として固定している音である。従って齲齒をウシと読むことは、漢語としてはありえないことではあるが、日本語として扱うことでは誤りとは言いきれないと思われる。尚、諸橋轍次著の大漢和辞典では「齲齒 (ウシ)」・「齲齒笑 (ウシショウ)」の読みであった。

中国で使われた言葉が日本に入った後、誤って使用されている語は他にもある。私達が現在使っている「独壇場 (ドクダンジョウ)」という語、本来は「独擅場 (ドクセンジョウ)」であったが、擅の字の手偏がいつの間にか土偏に変わってしまっていて、その結果読みも変わってしまい、今では堂々とまかり通っている。

ほかに消耗が「ショウモウ」と読まれ、垂涎が「スイエン」と読まれているが、漢語では「ショウコウ」・「スイゼン」と読むべきではあるが、日本語では慣用として上記の如く読まれている。漢語では、耗は「コウ」、涎は「セン・ゼン」と読み、決して「モウ」・「エン」と読むことはない。また「神妙」という言葉があり現在「シンミョウ」と読まれているが、江戸時代頃までは「シンビョウ」と読まれていたようであり、これが漢語としての本来の読み方であるが、明治時代になって次第に「シンミョウ」になってきたようである。確かに妙は「ミョウ (呉音) または「ビョウ」 (漢音) と読むが、神妙は「シンビョウ」と読んできたようである。

更に古代貨幣の和同開珎が「ワドウカイホウ」と読まれたり、「ワドウカイチン」と読まれたりするもの、学者間で一定していない結果と思われる。

歯科医療の現場でしばしば使われる洗滌という言葉があるが、「センジョウ」と読むのは誤りで



あると言われる。本来は「センデキ」と読む。滌の字は「テキ・デキ」と読み、「ジョウ」の読み方はない。従って最近では洗滌を使わず、洗浄が使われることが多くなった。

更に言うならば、補綴も「ホテツ」と読むことに疑問が生じる。多くの辞書で「ホテイ」と読んでいる。「ホテツ」の読みがあってもホテイの項を見よ。」となっている場合もある。綴学は「テイガク」、編綴は「ヘンテイ」・「ヘンテツ」と読んでおり、どちらかと言えば、補綴も漢語では「ホテイ」と読むのが正しいようである。

### 語釈

- ①契文～中国殷代（BC15世紀頃）に存在した文字で、「亀甲獣骨文」または「甲骨文」ともいう。
- ②金文～殷・周時代の祭祀に使われた鼎や鐘（楽器の一種）などの青銅器に鑄込まれた文字。約2000字。
- ③籀文（チュウブン）～周王室の太史（記録係の役人）が持っていた読本に使ってあった書体の文字。
- ④篆文（テンブン）～AD 1 世紀頃、漢の許慎が著した「説文解字」（当時の漢字の解説書）に載っている文字。
- ⑤古文～「説文」と魏の「三体石経」に載っている文字で、戦国時代（BC 6～3 世紀頃）に使われた。
- ⑥古璽（こじ）～春秋戦国（BC 8～3 世紀頃）に使われた古印の文字
- ⑦音符～字の読みを司る部分
- ⑧意符～字の意味を司る部分

### コラム

紀元前の中国での話である。そのもっと昔から、「漱流枕石（ソウリュウチンセキ）」という言葉があった。つまり、「流れに漱ぎ石に枕して苦労しながら、将来大きな人間になった。」という物語である。ところがある時、晋の孫楚という人が思わず「漱石枕流」と誤ってしまったのを、王済が詰ると孫楚は、「齒を石で磨けばとっても白くなり、流れに枕をすれば耳が洗えて良いではないか。」と、屁理屈を言ってやりこめた。この話を知った、夏目金之助は自分の名前を漱石に改めた。また、「さすがにうまくこじ附けた。」ということで「流石（リュウセキ）」を「さすが」と読むようになった。尚、茨城県及び長野県には永い歴史を有する枕石寺という寺があるがこの話に由来する寺である。

### 参考文献

- ①「漢字字源辞典」（角川書店）
- ②月刊誌「しにか」（大修館書店）
- ③「日本語源大辞典」（小学館）
- ④「故事名言・由来・ことわざ総解説」（自由国民社）
- ⑤「中国名言名句の辞典」（小学館）
- ⑥「漢字のいい話」（大修館）

児童生徒等への興味をさそう食育の一助ともなれば幸いです。尚、漢和辞典によって説明が異なる場合がありますので、種々の辞典で確認をお願い致します。

# スポーツ外傷対策としての マウスガード使用に関する調査

練馬区学校歯科医会

学術委員 石 井 伸 行

## 1. はじめに

小中学生が安全にスポーツをするために、学校現場では安全教育と安全管理の面から様々な取り組みがなされています。例えば、練馬区では平成16年以降練馬区教育委員会・練馬区学校歯科医会によって受傷時の緊急処置法のリーフレット（下図）を作成し各学校で活用していただいています。

### 口の中をケガしたときの緊急処置

#### 1 口びるや口の中が切れたとき

清潔なガーゼ・脱脂綿などで圧迫止血をして、学校歯科医、かかりつけの歯科医、または口腔外科へ連絡する。

#### 2 歯がグラグラしたとき

歯には触らないで、そのまま学校歯科医、またはかかりつけの歯科医へ連絡する。

#### 3 歯が折れたとき

折れた破片を乾燥させないで、ラップなどにつつんで、すぐに学校歯科医、またはかかりつけの歯科医へ連絡する。

#### 4 歯が抜けたとき

歯の保存液（牛乳でも可）に入れて、すぐに学校歯科医、またはかかりつけの歯科医へ。

⇒ないときは、湿ったガーゼで包む。

① 歯が泥や砂で汚れていたら流水で、軽くすすぎ洗いを

する。  
注意：ゴシゴシこすらない。

② 出血しているところを、清潔なガーゼ・脱脂綿などで止血をする。

③ 抜けた歯の根っここの部分(歯根部)は触らないで、歯の頭の部分(歯冠部)を持つ。



歯の頭の部分を持つ

#### 5 顎骨骨折（アゴの骨折）

アゴをぶつけたとき、見た目では出血などの傷がなくても、骨折している場合もあるので、学校歯科医、かかりつけの歯科医、または口腔外科へ連絡する。



歯をさがしましょう



保存液または牛乳にすぐに入れる



できるだけ早く歯医者さんに行ってください

練馬区教育委員会  
練馬区学校歯科医会

#### 緊急連絡先

100

独立行政法人日本スポーツ振興センターの報告によると平成18年度の学校管理下における口腔関連障害（歯牙障害・そしゃく機能障害）件数は全体の23.13%を示しています。

障害見舞金の給付状況【学校種別・障害種別の給付件数】（平成18年度）

| 学校種別         | 小学校 | 中学校 | 高等学校 | 高等専門<br>学校 | 幼稚園 | 保育園 | 計   | 率      |
|--------------|-----|-----|------|------------|-----|-----|-----|--------|
| 障害種別         | 件   | 件   | 件    | 件          | 件   | 件   | 件   | %      |
| 歯牙障害         | 8   | 27  | 80   | 0          | 0   | 0   | 115 | 22.73  |
| 視力・眼球運動障害    | 17  | 31  | 68   | 1          | 0   | 0   | 117 | 23.12  |
| 手指切断・機能障害    | 6   | 8   | 18   | 0          | 0   | 1   | 33  | 6.52   |
| 上肢切断・機能障害    | 1   | 3   | 7    | 0          | 0   | 0   | 11  | 2.17   |
| 足指切断・機能障害    | 0   | 0   | 1    | 0          | 0   | 0   | 1   | 0.2    |
| 下肢切断・機能障害    | 0   | 1   | 6    | 0          | 0   | 0   | 7   | 1.38   |
| 精神・神経障害      | 4   | 8   | 27   | 0          | 1   | 1   | 41  | 8.1    |
| 胸腹部臓器障害      | 0   | 8   | 7    | 0          | 1   | 0   | 16  | 3.16   |
| 外貌・露出部分の醜状障害 | 72  | 27  | 25   | 1          | 4   | 12  | 141 | 27.87  |
| 聴力障害         | 3   | 3   | 9    | 0          | 0   | 0   | 15  | 2.96   |
| せき柱障害        | 1   | 1   | 5    | 0          | 0   | 0   | 7   | 1.88   |
| そしゃく機能障害     | 0   | 1   | 1    | 0          | 0   | 0   | 2   | 0.4    |
| 計            | 112 | 118 | 254  | 2          | 6   | 14  | 506 | 100.00 |

（注）障害の件数は、傷病が治癒・症状固定したときに在籍していた学校種別による。

受傷後の適切な処置は大変重要なことですが、ここでは事故を積極的に予防する方法であるとすでに確認されているマウスガードについて、中学生に実際に体験してもらい必要性を理解してもらうための調査を行い、合わせてその使用感についても設問形式で尋ねてみました。

## 2. 調 査

### (1) 対 象

学校管理下におけるスポーツ外傷に関する調査では、野球・ソフトボール・サッカー・バスケットボールなどに多く発生しています。ここでは、練馬区立開進第三中学校バスケットボール部員男子18名の協力を得ることができました。

---

---

(2) 方 法

1) 事前アンケート

本調査を行うに当たり下記の項目についての事前アンケートを実施しました。

- i 過去にバスケットボールの競技中（練習中を含め）下記の怪我をしたことがありますか。  
項目と原因に○をしてください。（複数回答可）
- a. 舌や唇を切った
  - b. 歯を折った、歯が欠けた
  - c. 歯が抜けた、歯が動いた
  - d. 顎が抜けた、歯が動いた
  - e. 顎の骨を折った
  - f. 首の捻挫、ムチ打ち症
  - g. 脳しんとう（クラクラしたことも含む）
  - h. その他（ ）
  - i. 経験がない
- ii 一度脳しんとうを起こすと、再び脳しんとうを起こしやすいことを知っていますか？  
☐知っている ☐知らない
- iii 脳しんとうを起こした後、どの位で競技復帰できると思いますか？  
（ ）日後位
- iv スポーツマウスガードって知っていますか？  
☐はい ☐いいえ ☐わからない
- v スポーツマウスガードには、どのような効果があると思いますか？（複数回答可）
- a. 歯や口の怪我の予防
  - b. 脳しんとうの予防
  - c. 首、顔面の怪我の予防
  - d. 筋力の向上
  - e. 平衡感覚の向上
  - f. 歯周病の予防
  - g. わからない
  - h. その他（ ）
- vi スポーツマウスガード使用に対して、どのような疑問や不安がありますか？（複数回答可）
- a. 違和感
  - b. 価格
  - c. 見た目
  - d. 効果があると思わない
  - e. どこで作れるのかわからない
  - f. 作製までの時間（手間）
  - g. その他（ ）
- vii スポーツマウスガードはバスケットボール競技において有効だと思いますか？  
☐はい ☐いいえ ☐わからない
- viii スポーツマウスガードを使用したことがありますか？  
☐はい ☐いいえ ☐わからない



## 2) マウスガードの作製

はじめに男子部員の上下額の印象採得(写真1、2)・咬合採得(写真3、4)を行いました。

印象採得には通常歯科診療で用いられる印象用トレーおよびアルジネート印象材を使用し、咬合採得にはバイトワックスを使用しました。



(写真1)



(写真2)



(写真3)



(写真4)

マウスガードの素材にはモルテンメディカル社製ポリオレフィン系軟質シート MG21普及型 3 mm 厚、色はイエローを使用しました。(写真5)

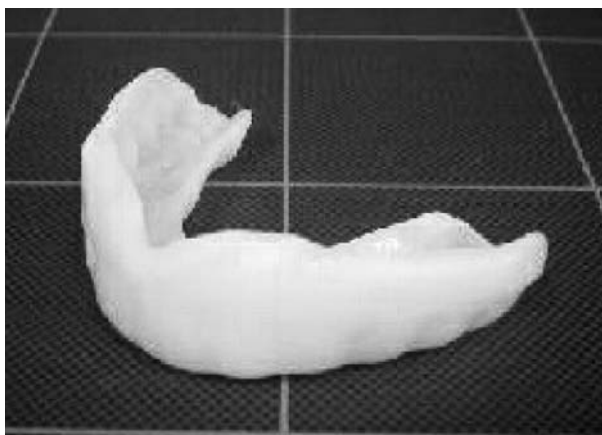


(写真5)

---

---

出来上がったマウスガード（写真6～9）を1週間試用してもらい違和感等の調整を行いました。



(写真6)



(写真7)



(写真8)



(写真9)

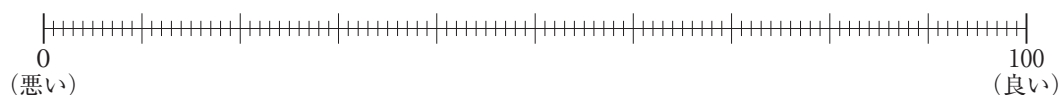
### 3) マウスガード使用後のアンケート調査

このアンケートは今回、皆さんがマウスガードを使用してどの様に思ったかを調査するものです。次の設問に迷わず感じたままに回答してください。

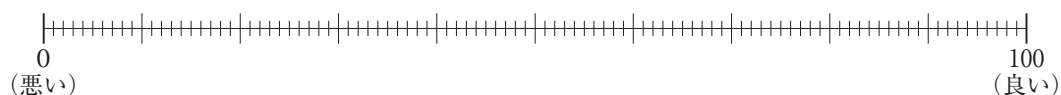
#### 1 マウスガードを装着してどう感じましたか？

＜例＞一番よい状態を100とするとどう感じましたか？

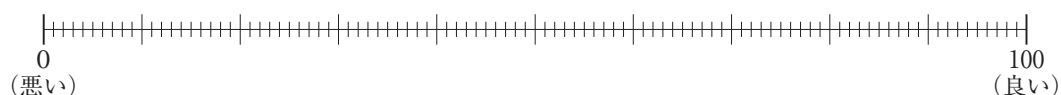
下の点線上に（↓）で正確につけてください。



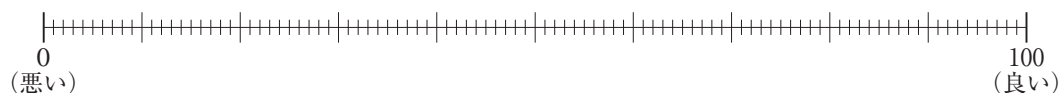
a. マウスガードの使用感はどうでしたか？



b. 会話はし易かったですか？



c. 呼吸のし易さはどうでしたか？



d. 水分は飲み込み易かったですか？



#### 2. マウスガードをつける理由は何だと思えますか？（複数回答可）

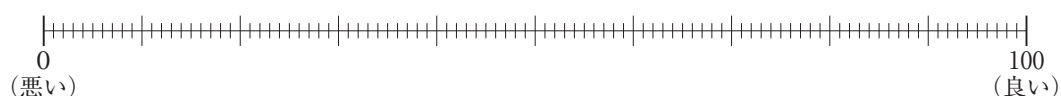
a. 自分の歯や口を怪我から守る

b. 自分の顔や首を怪我から守る

c. 相手に怪我をさせない

d. その他（ ）

#### 3. 今後もマウスガードをしようと思っていますか？



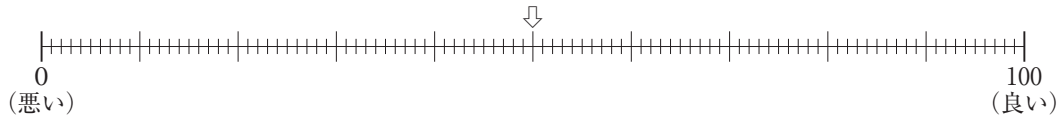
学年 氏名

アンケート調査は回答を誘導することがないように点数線上には基点（0）と終点（100）を設けるのみとし、本人の気持ちの度合いを感じたままに矢印でプロットしていただく方法にいたしました。

1. マウスガードを装着してどう感じましたか？

＜例＞一番よいよい状態を100とするとどのくらいだとおもいます？

下の点数線上に（↓）で正確につけてください。

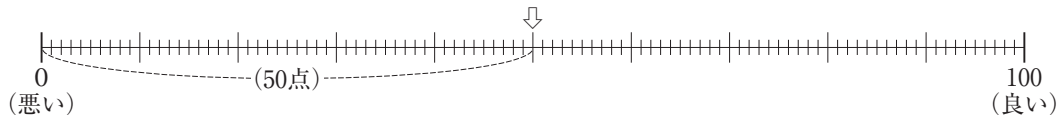


点数線上には基点（0）の位置から矢印の位置までの長さを点数化（0点－100点）で評価いたしました。

1. マウスガードを装着してどう感じましたか？

＜例＞一番よいよい状態を100とするとどのくらいだとおもいます？

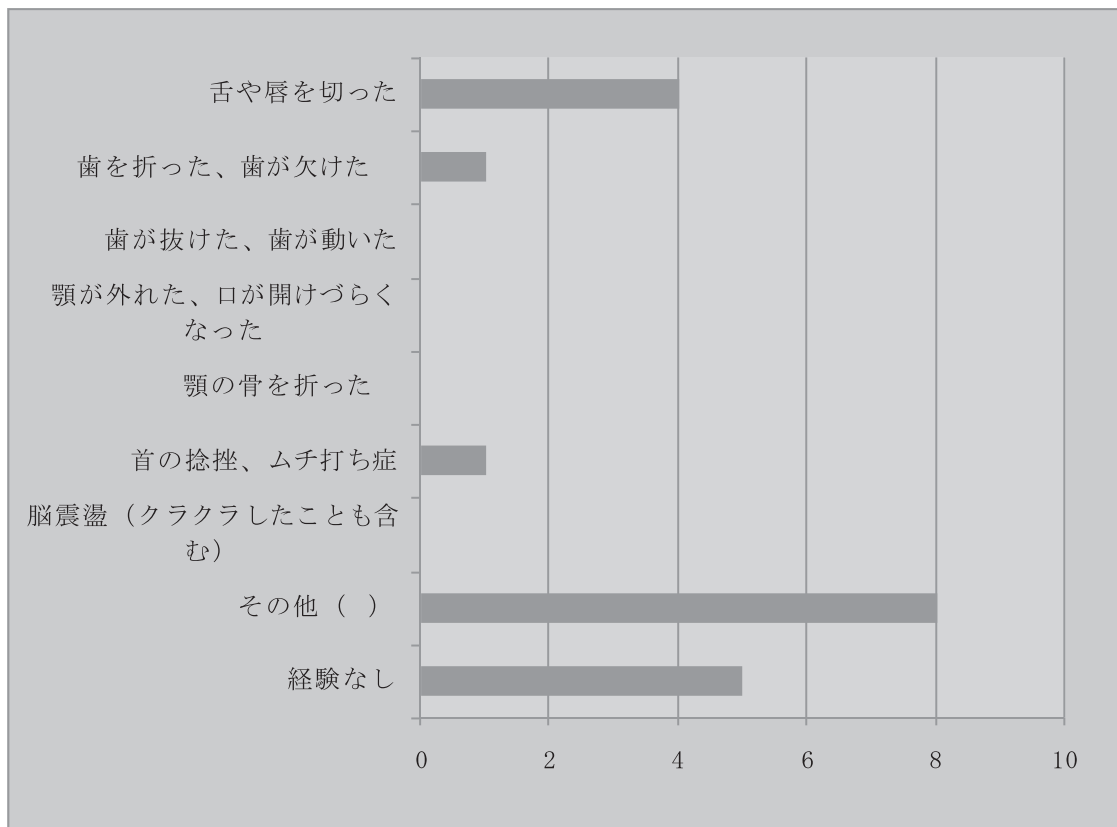
下の点数線上に（↓）で正確につけてください。



### 3. 結 果

(1) 事前アンケート調査の結果

i. 過去にバスケットボールの競技中（練習中を含め）下記の怪我をしたことがありますか？



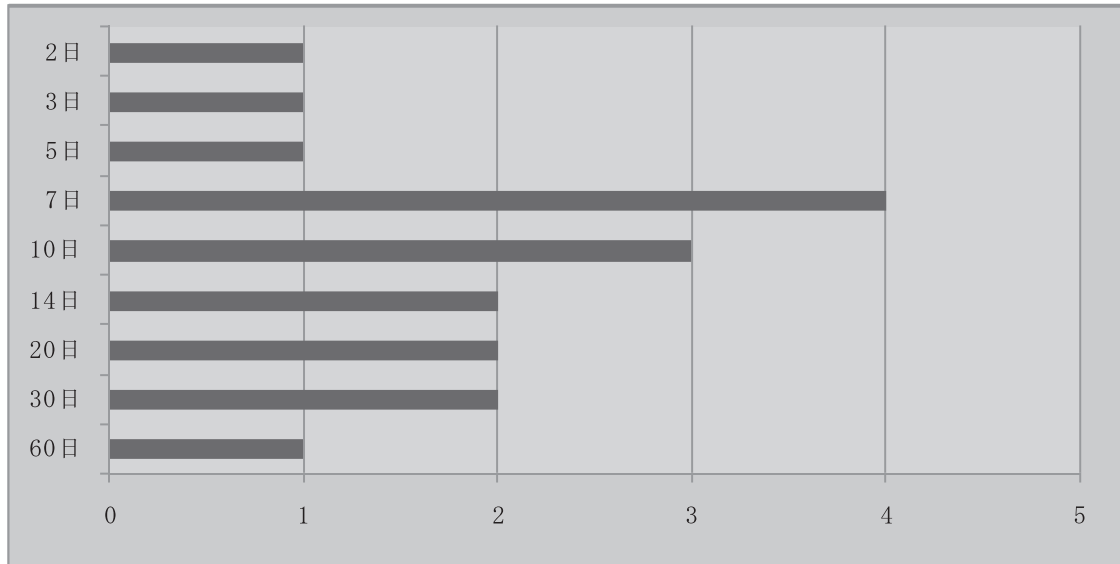


ii. 一度脳しんとうを起こすと、再び脳しんとうを起こしやすいことを知っていますか？

☐知っている 1人

☐知らない 17人

iii. 脳しんとうを起こした後、どの位で競技復帰できると思いますか？



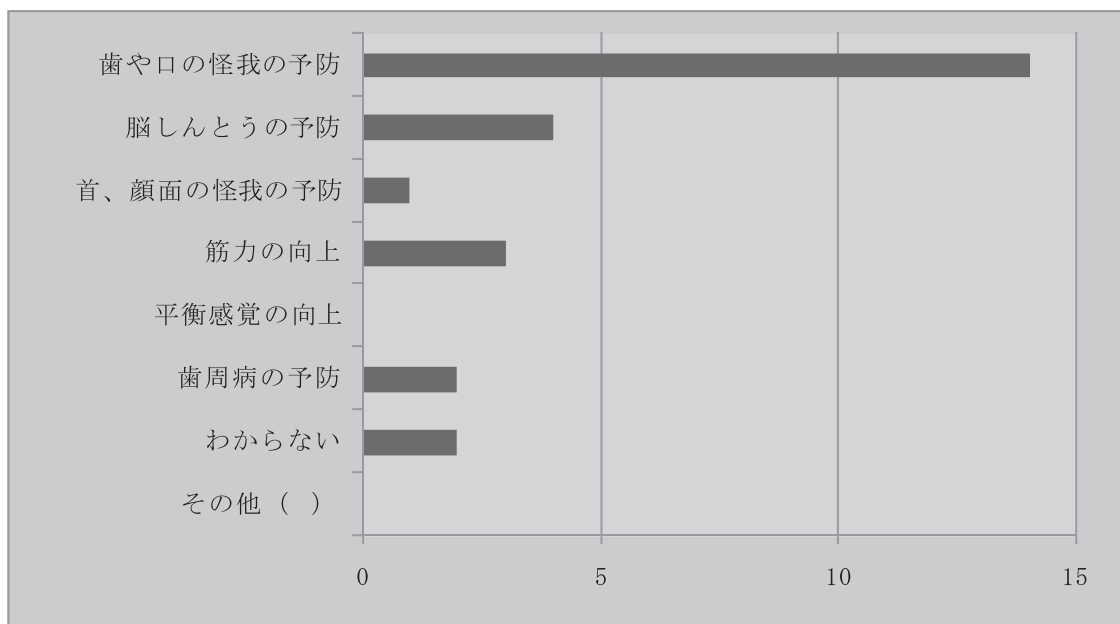
iv. スポーツマウスガードって知っていますか？

☐はい 11人

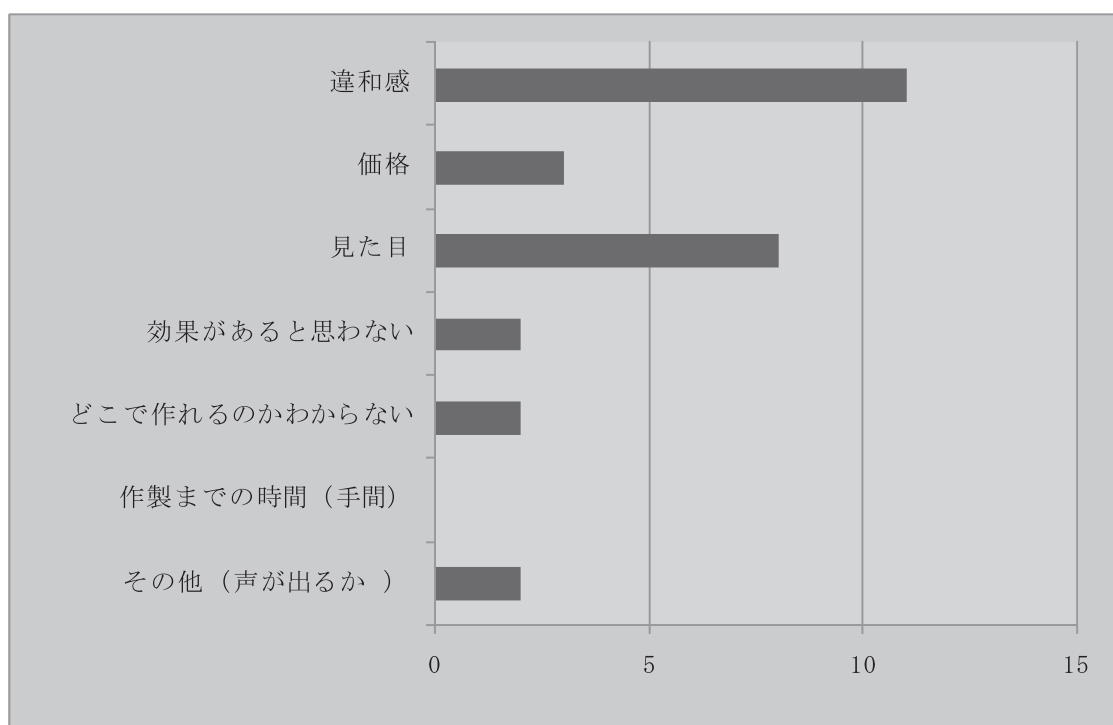
☐いいえ 5人

☐わからない 2人

v. スポーツマウスガードには、どのような効果があると思いますか？



vi. スポーツマウスガード使用に対して、どのような疑問や不安がありますか？（複数回答可）



vii. スポーツマウスガードはバスケットボール競技において有効だと思いますか？

- ☐ はい 9人
- ☐ いいえ 0人
- ☐ わからない 9人

viii. スポーツマウスガードを使用したことがありますか？

- ☐ はい 0人
- ☐ いいえ 18人

(2) 事後アンケート調査の結果

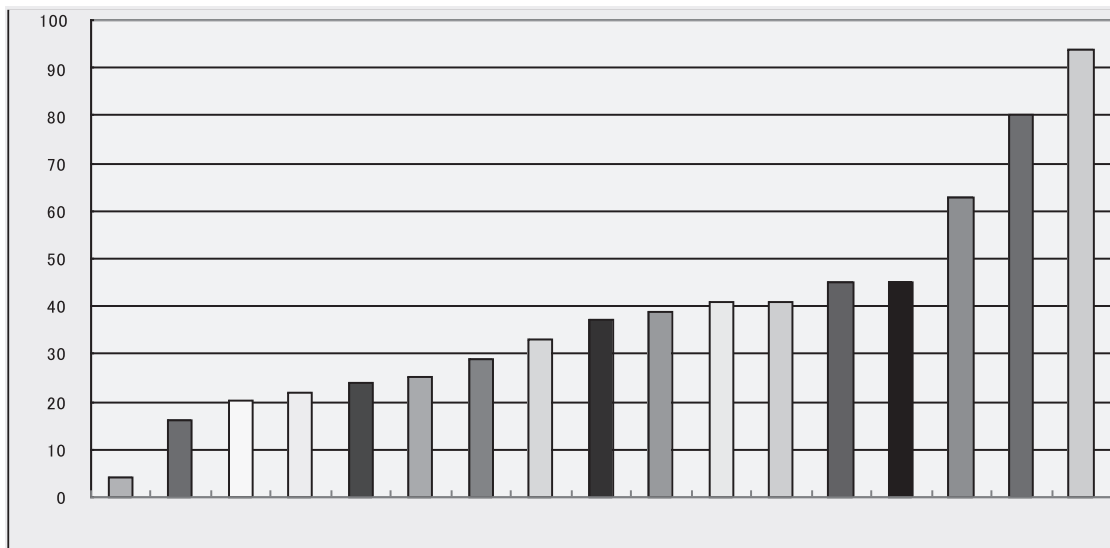
基点から点数線上にプロットされた点までの長さを点数化して表すと下表に示すとおりとなりました。ただし、有効回答数は17/18でした。

点数化したアンケート結果

| 被験者<br>No | 使用感<br>a | 会 話<br>b | 呼 吸<br>c | 水<br>d | 今 後<br>f | 合 計   | 平 均   |
|-----------|----------|----------|----------|--------|----------|-------|-------|
| 1         | 24       | 50       | 38       | 24     | 50       | 186   | 37.2  |
| 2         | 16       | 16       | 100      | 40     | 38       | 210   | 42.0  |
| 3         | 45       | 46       | 58       | 10     | 39       | 198   | 39.6  |
| 4         | 25       | 30       | 37       | 52     | 36       | 180   | 36.0  |
| 5         | 63       | 47       | 70       | 32     | 61       | 273   | 54.6  |
| 6         | 4        | 52       | 100      | 53     | 0        | 209   | 41.8  |
| 7         | 39       | 90       | 68       | 100    | 56       | 353   | 70.6  |
| 8         | 45       | 23       | 100      | 11     | 50       | 229   | 45.8  |
| 9         | 20       | 67       | 74       | 84     | 74       | 319   | 63.8  |
| 10        | 94       | 91       | 100      | 95     | 86       | 466   | 93.2  |
| 11        | 29       | 76       | 72       | 88     | 51       | 316   | 63.2  |
| 12        | 41       | 41       | 55       | 52     | 95       | 284   | 56.8  |
| 13        | 41       | 14       | 60       | 55     | 58       | 228   | 45.6  |
| 14        | 80       | 56       | 91       | 55     | 86       | 368   | 73.6  |
| 15        | 22       | 20       | 64       | 63     | 43       | 212   | 42.4  |
| 16        | 37       | 36       | 76       | 33     | 53       | 235   | 47.0  |
| 17        | 33       | 38       | 45       | 49     | 30       | 195   | 39.0  |
| 合計        | 658      | 793      | 1208     | 896    | 906      | 4461  | 892.2 |
| 平均        | 38.7     | 46.6     | 71.1     | 52.7   | 53.3     | 262.4 |       |

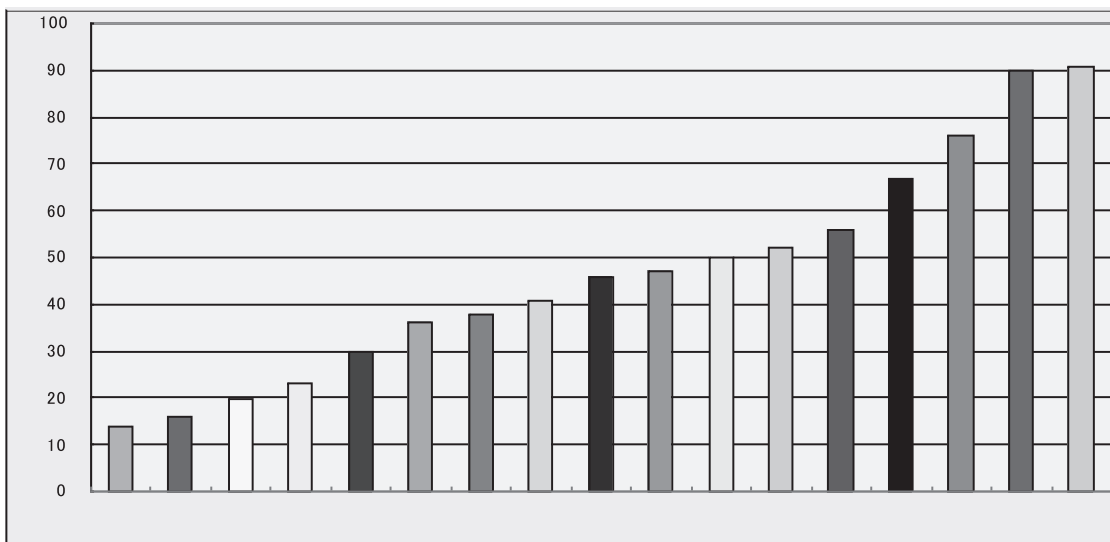
この表をグラフで表すとそれぞれ次の通りとなります。

a. マウスガードの使用感はどうでしたか？



使用感についての設問では平均値38.7点17名中14名が50点以下を印記しています。  
60点以上を印記したものは3名でした。

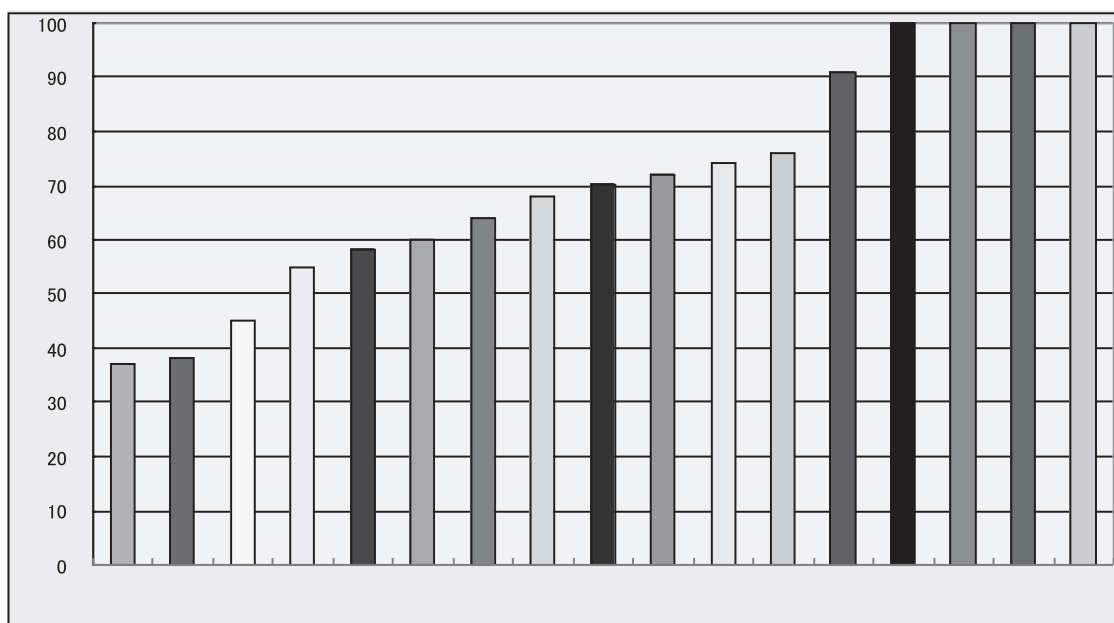
b. 会話はし易かったですか？



会話のし易さについての設問では平均値は46.6点で0～100点まで満遍なく分布しています。

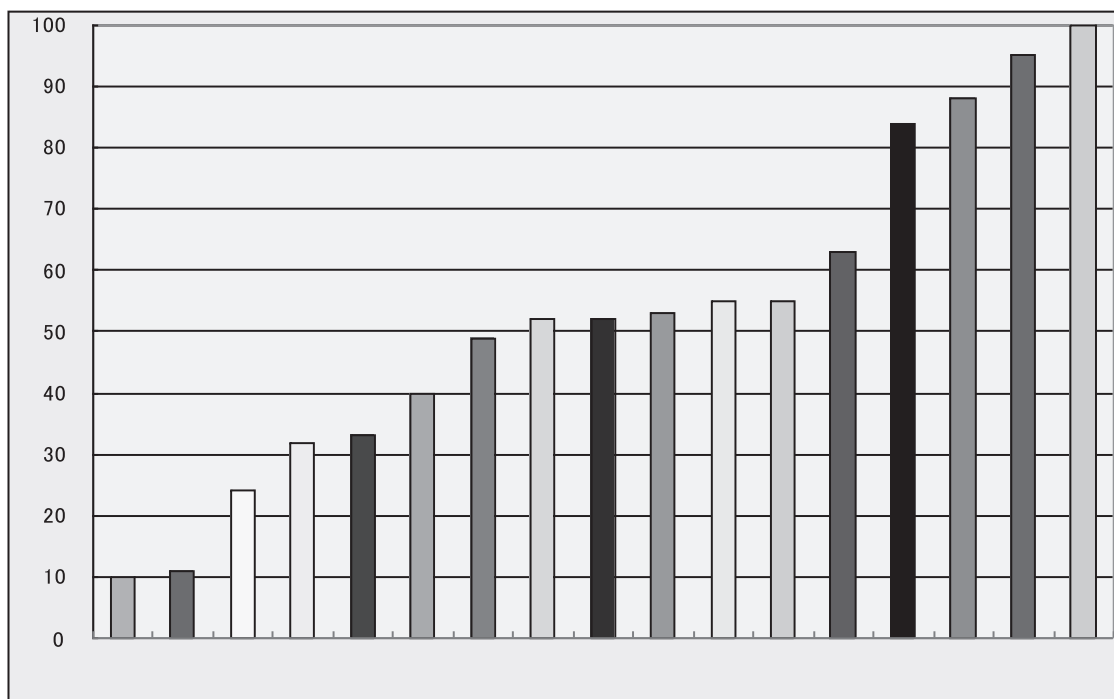


c. 呼吸のし易さはどうでしたか？



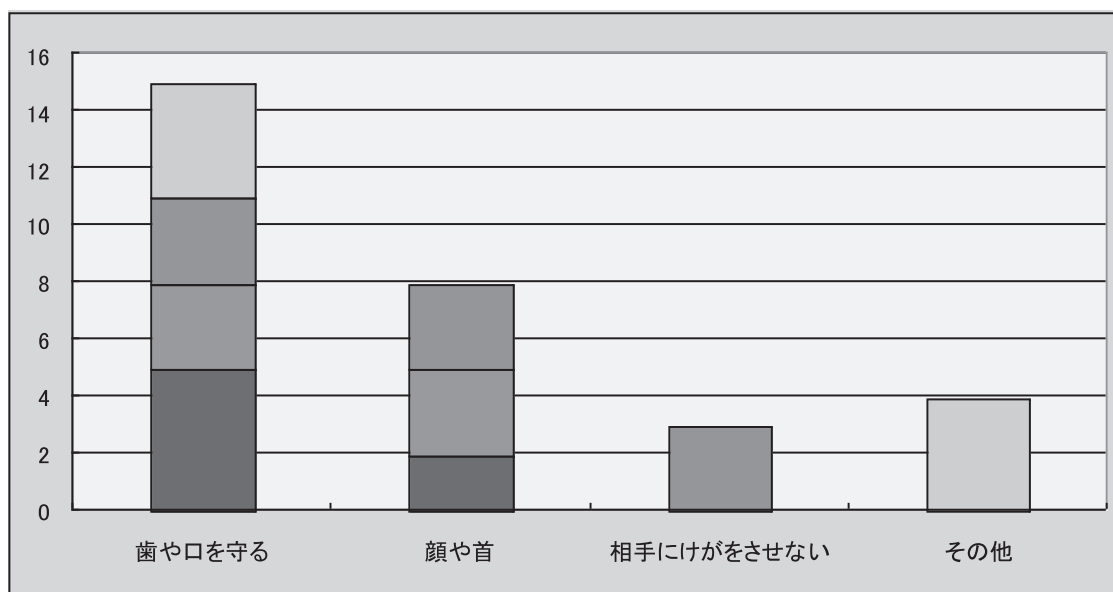
呼吸のし易さについての設問では平均値71.1点で他の設問に比べ高い値を示しています。  
17名中50点以下を印記した者は3名、50点以上を印記した者は14名でした。

d. 水分は飲み込み易かったですか？



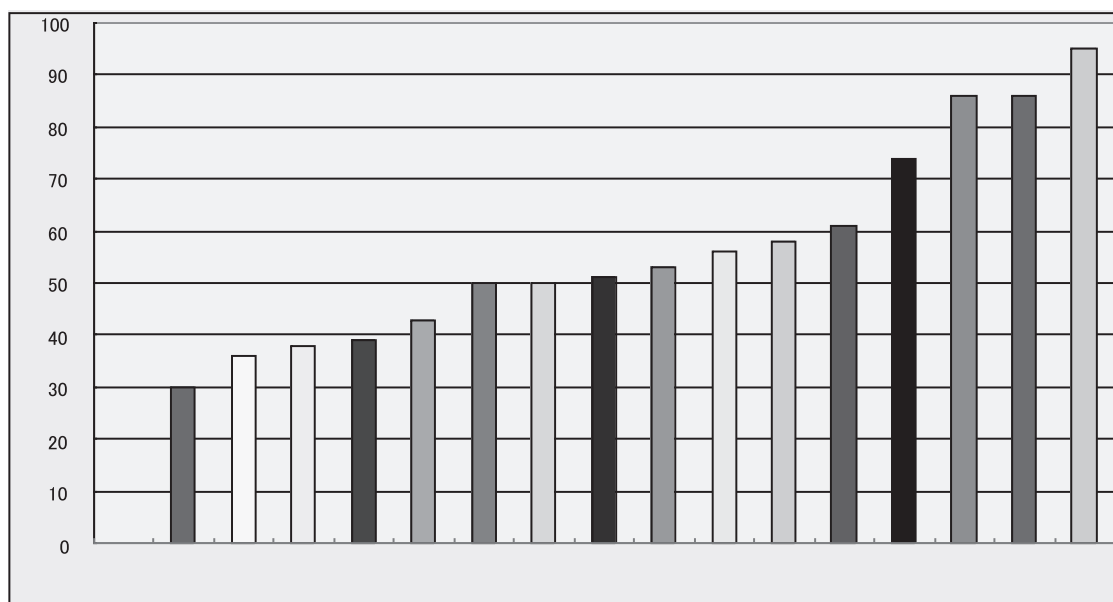
水分の飲み込み易さについての設問では平均値52.7点で会話のし易さの設問と同様に0～100点まで満遍なく分布しています。

e. マウスガードをつける理由は何だと思いますか？（複数回答可）



マウスガードを装着する理由（複数回答可）については17名中15名が歯や口を守るためとし、同様に8名は顔や首を守るためとしています。この8名のうち6名はその両方を選択しています。相手に怪我をさせないを選んだ者は3名ですが同時に自分を怪我から守ることも選んでいます。またその他を選んだものは4名でありほかの効果も期待しているようです。

f. 今後もマウスガードを使用したいと思いますか？



今後マウスガードを使用したいと思いますかについての設問では平均値53.3点で、1名は0点を印記し今後は使用したくないという者もいます。

#### 4. 考 察

事前アンケートでは競技中（練習中を含め）怪我をしたことがある例が18件（複数回答）ありました。マウスガードの認知度は61.1%にのぼり、口腔および首、顔面の怪我、脳しんとうにその効果があると思うと答えています。ただその使用については違和感と見た目に対して疑問や不安を感じている例が多く見られました。スポーツ選手は競技中に大量の酸素を必要とするために、マウスガードがその妨げになってはなりません。事後アンケート調査での呼吸項目の平均値は71.1点と良好な結果が得られています。それに対して装着感、使用感の平均値は30点台でありました。これは事前アンケートの違和感と見た目に対する不安と一致する結果となりました。マウスガードを実際に使用した結果、今後も使用したいの平均値は50点台になりました。装着感、使用感はよくないが自らの歯、口腔顔面の怪我を積極的に防ぎたいという自己認識が生じたものと思われます。マウスガードを作製し、使用してもらうという条件があったため被験者数が十分ではありませんでした。これらの結果を踏まえると多少の慣れが必要ではありますが、中学の運動部員に受け入れられると考えられます。

#### 5. まとめ

マウスガードの使用はここ数年で急速に普及してきており、装着の義務化が図られている競技団体もあります。

##### マウスガードの装着が義務化されている競技団体

| 義務化          | 一部義務化      |
|--------------|------------|
| ◎ボクシング       | ◎ラクロス      |
| ◎アメリカンフットボール | ◎インラインホッケー |
| ◎キックボクシング    | ◎空手        |
| ◎ラグビー        |            |

マウスガードの装着によって以下のような多様な効果が期待できると言われています。

- a. 歯の保護
- b. 口腔周囲軟組織の保護
- c. あごの関節への衝撃を吸収したり脳しんとうの予防
- d. 顔面部の骨折の予防
- e. 噛み合わせの安定向上によって、スポーツには欠かせない体のバランスが保てる。
- f. 装着しているという安心感から積極的なプレーが期待できる。

---

---

日本スポーツ振興センターではスポーツマウスガードの使用に当たって以下のような指導を行っています。

- a. スポーツにより、歯や口腔に外傷を受ける機会があり、場合によっては歯の喪失や顎骨の骨折あるいは軟組織の障害をもたらす可能性が常に存在すること
- b. マウスガードを装着することで、その危険性を低下させることができること
- c. マウスガードの装着により、嘔吐感、発音障害の発生することがあること。
- d. 発音障害はサ行、タ行、ラ行などで発生するが、ある程度は調整できること
- e. これらの違和感は、使用中で徐々に改善されること。
- f. むし歯や歯周病は装着前に治療を完了しておくこと
- g. 定期的にチェックを受けること
- h. 使用頻度、発育途上にある年齢かどうかなどの要因で作り替える期間が異なること

今回の調査で、マウスガードにより自らの歯や口の怪我を予防できることを認識している者は90%に達しており、さらに、顔や首の怪我を考慮すると全員が予防効果を認識していることになります。これらの正しい知識の普及や指導によってマウスガードを使用すればより安全に思い切ったプレーが期待できます。今後マウスガードの予防効果により多くの年代へと普及して行くことと思われます。

本調査を行うにあたりご協力をいただいた、練馬区立開進第三中学校の校長先生はじめバスケットボール部の顧問の先生ならびに部員各位、練馬区教育委員会、関係各位に感謝申し上げます。



# 葛飾区学校歯科医会が行なった 歯科健康診断の結果と考察

葛飾区学校歯科医会

## はじめに

葛飾区学校歯科医会は、そのルーツをたどれば昭和4年2月に、当時の南葛飾郡歯科医師会の中に歯科校医会が設立されたのが始まりであり、本年が創立80周年にあたる。その後昭和8年に葛飾区歯科医師会が設立され、翌9年には当時会員の10名の歯科校医により学校歯科医会が設立された。戦後の学制改革により6・3・3制がスタートすると、新制中学、高等学校の学校歯科医を含めた葛飾区学校歯科医会として新たに生まれ変わり、現在の葛飾区学校歯科医会の基礎が出来上がる。設立当初より学童のう蝕予防や口腔衛生普及活動に力を入れており、特に葛飾区学校歯科医会主催で毎年開催される『よい歯の集い』は、その前身を含め本年が第41回目の開催となる。その間、平成4年4月より公私立保育園、私立幼稚園の嘱託歯科医が葛飾区学校歯科医会に参入し、0歳から18歳まで一貫性のある口腔衛生活動が可能になった。また平成10年からは障害者福祉施設嘱託歯科医も参入し、健常者のみならず、障害のある

方々の口腔衛生活動にも力を入れている。葛飾区学校歯科医会において最も重要な事業はやはり小・中学校の学校歯科健康診断と口腔衛生の啓発である。平成13年からは『昼食後にも歯をみがこう』キャンペーンを展開し、学校で昼食を食べた後の歯みがきの重要性をアピールしている。今回、過去5年間の区内の小・中学校の歯科健康診断結果、および過去3年間の区内の保育園・幼稚園の歯科健康診断結果のまとめと考察を行ったので発表する。

## 対 象

対象としたのは、平成16年度から平成20年度までの5年間の区内小・中学校の児童・生徒、および平成18年度から平成20年度までの3年間の区内の保育園・幼稚園の幼児で、葛飾区歯科医師会が実施した歯科健康診断の結果より、無う蝕者率、う蝕処置完了者率、未処置者率を算出し、推移を比較した。なお、「無う蝕者」とは、口腔内にまったくう蝕のない者、「う蝕処置完了者」とは、過

## 葛飾区学校歯科医会が行った 歯科健康診断の結果と考察



## 葛飾区学校歯科医会沿革

|           |                                                           |
|-----------|-----------------------------------------------------------|
| 昭和4年2月    | 歯科校医会設立(南葛飾郡歯科医師会内)                                       |
| 昭和9年2月    | 学校歯科医会設立(葛飾区歯科医師会内:会員数:10名)                               |
| 昭和23年6月   | 葛飾区学校歯科医会再設立                                              |
| 昭和43年6月   | 『葛飾歯の祭典』開催(のちの『よい歯の集い』以降、『よい歯の集い』は毎年開催され、平成21年には第41回を迎えた) |
| 平成4年4月    | 公私立保育園、私立幼稚園嘱託歯科医が参入(会員数:180名)                            |
| 平成10年4月   | 障害者福祉施設嘱託歯科医が参入(会員数:184名)                                 |
| 平成13年より   | 『昼食後にも歯をみがこう』キャンペーンを展開中                                   |
| 平成21年4月現在 | 会員数:191名、対象施設:203施設                                       |



平成21年度『よい歯の集い』の様子

|         |                         |
|---------|-------------------------|
| 区立幼稚園   | 3園                      |
| 区立保育園   | 44園                     |
| 私立幼稚園   | 28園                     |
| 私立保育園   | 32園                     |
| 小学校     | 49校                     |
| 中学校     | 24校                     |
| 都立高校    | 13校(全日制、定時制及び特別支援学校を含む) |
| 障害者福祉施設 | 10施設(生活実習所、福祉作業所、福祉館等)  |

## 対象

対象：平成18年度～平成20年度の保育園・幼稚園の幼児（0歳～5歳児）  
：平成16年度～平成20年度の各年度ごとの小・中学校児童・生徒

調査項目：葛飾区学校歯科医会が実施する歯科健康診断における、  
無う蝕者率、う蝕処置完了者率、未処置者率

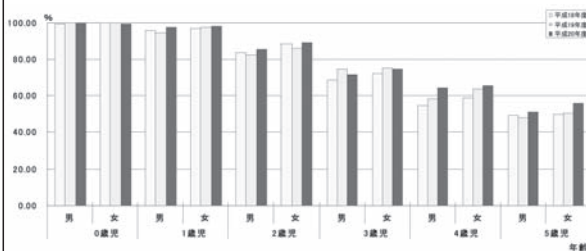
「無う蝕者」：口腔内にまったくう蝕のない者  
「う蝕処置完了者」：過去にう蝕に罹患した歯はあるが、既に治療済みで  
新たなう蝕歯のない者  
「未処置者」：1歯でもう蝕と診断された歯があった者

### 平成20年度受診者数

|       |     |        |
|-------|-----|--------|
| 私立保育園 | 31園 | 2090名  |
| 区立保育園 | 42園 | 4556名  |
| 私立幼稚園 | 28園 | 6298名  |
| 区立幼稚園 | 3園  | 171名   |
| 小学校   | 49校 | 20857名 |
| 中学校   | 24校 | 8331名  |

## 健康診断データ (区立幼稚園3園を除く)

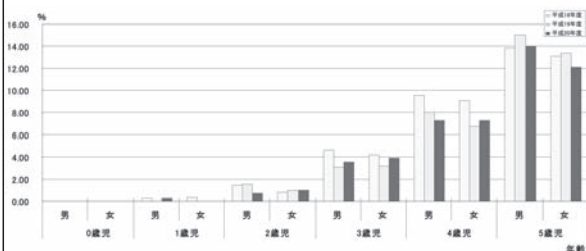
### 幼稚園・保育園 無う蝕者率



### 保育園・幼稚園の無う蝕者率の結果

- ・無う蝕者率は0歳児～1歳児では95%以上だが、  
2歳児で80%～85%、3歳児では75%前後となり、  
4歳児では60%前後、5歳児で50%前後に低下する。
- ・年度ごとの比較では、無う蝕者率は向上してきている。
- ・各年齢において、若干女子のほうが無う蝕者率が高かった。

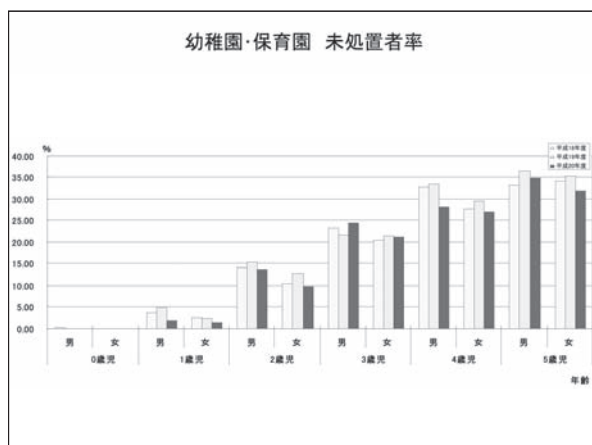
### 幼稚園・保育園 う蝕処置完了者率



### 保育園・幼稚園のう蝕処置完了者率の特徴

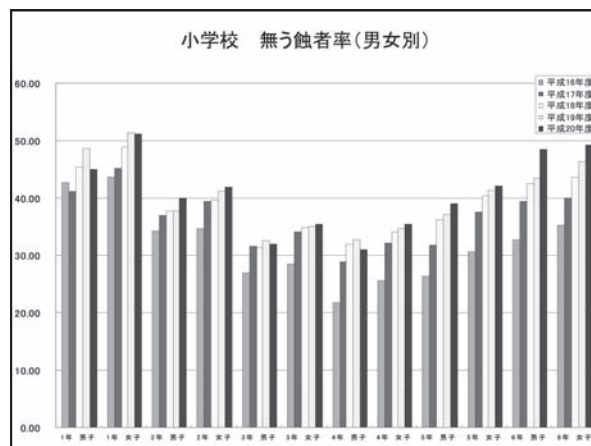
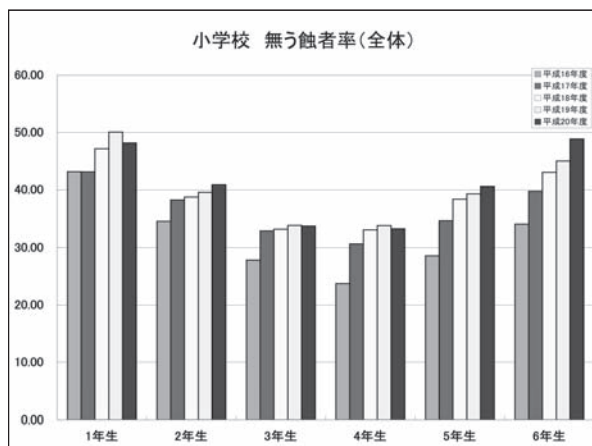
- ・う蝕処置完了者率は、乳歯萌出期の0歳児～1歳児では  
ほぼ0%、2歳児では2%以下であるが、乳歯列完成後の  
3歳児で4%前後、4歳児では8%前後、5歳児では13%  
前後であった。

去にう蝕に罹患した歯はあるが、既に治療済みで  
新たなう蝕歯のない者、「未処置者」とは、1歯  
でもう蝕と診断された歯があった者、と定義し集  
計を行っている。



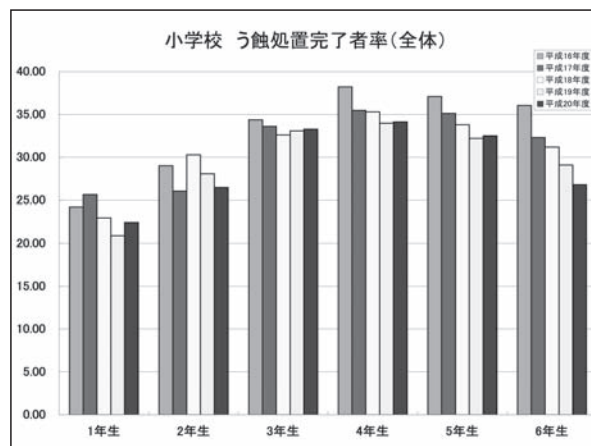
### 保育園・幼稚園の未処置者率の結果

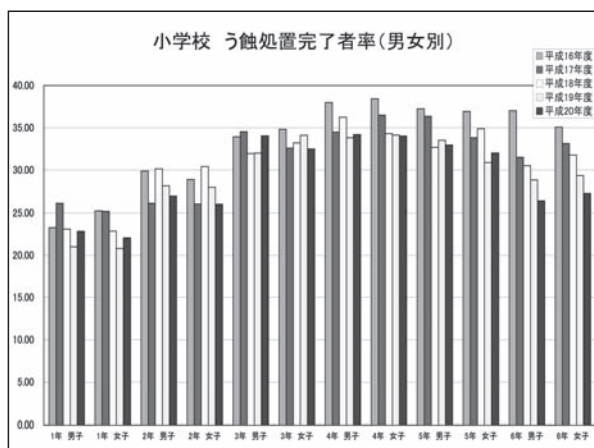
- ・未処置者率では、1歳児で5%以下、2歳児で10%～15%、3歳児で20%前後、4歳児で25%～30%、5歳児で30%～35%と年長になるにしたがい増加した。
- ・年度ごとの比較では、3歳児を除き、平成21年度が一番低く、未処置者率は減少している。
- ・若干男子のほうが未処置者率が高かった。



### 小学校の無う蝕者率の結果

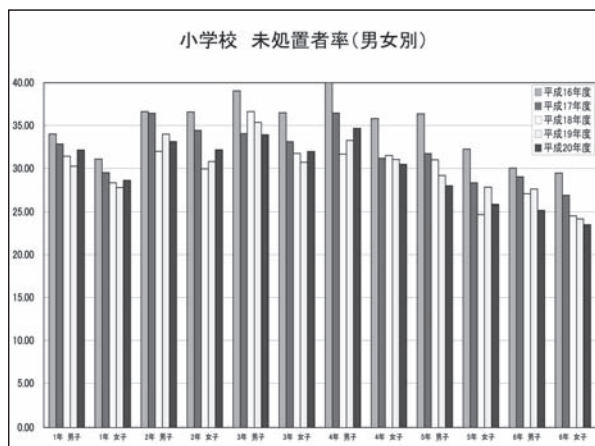
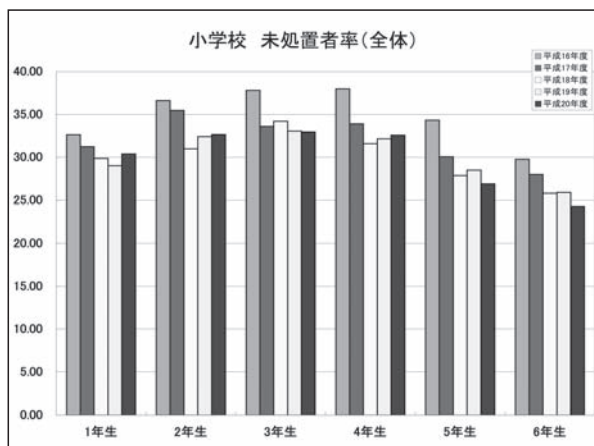
- ・無う蝕者率は1年生で45%前後、その後歯列交換期に入り中学年で30%前後に減少するが、永久歯列の完成に向かう高学年では40%～45%に回復する。
- ・各学年において、う蝕の無い児童は経年的に増加傾向にある。
- ・男子よりも女子のほうが無う蝕者率が高い傾向にあった。





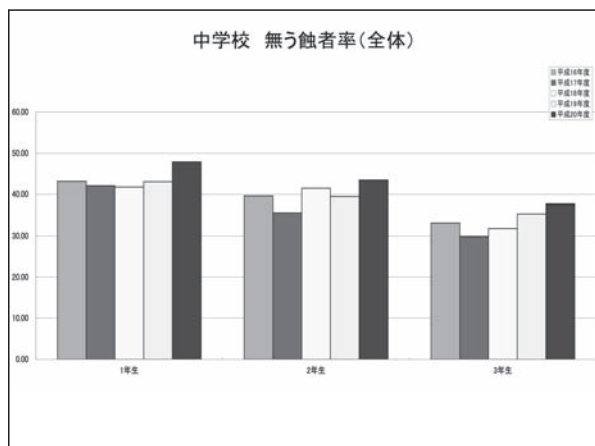
### 小学校のう蝕処置完了者率の結果

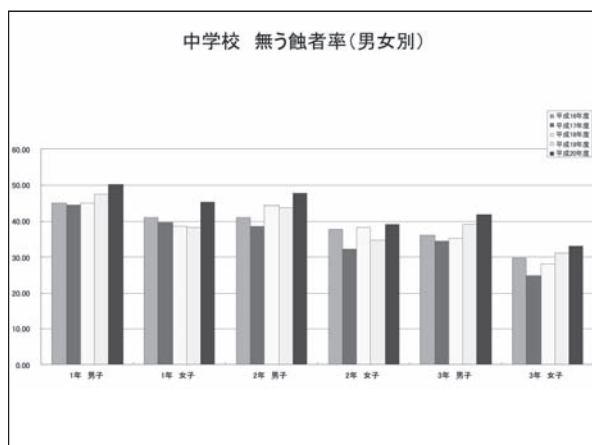
- ・う蝕処置完了者率は、1年生で20%～25%、2年生で25%～30%、3年生から5年生にかけて35%前後であった。しかし、6年生では25%～30%に減少した。
- ・各学年において、う蝕処置完了者率は経年的に減少傾向にあり、特に5年生、6年生では著明に減少を認めた。
- ・男女間では大きな差は認められなかった。



### 小学校の未処置者率の結果

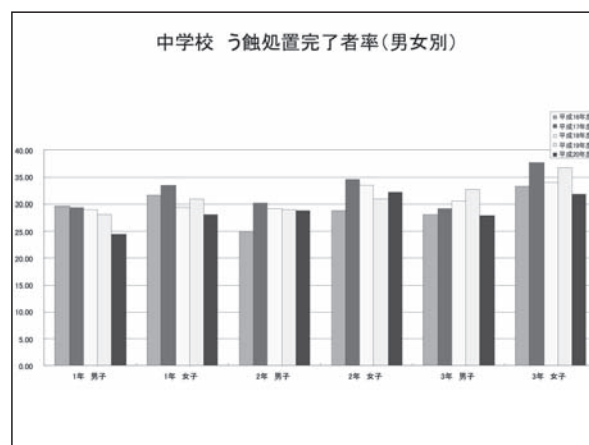
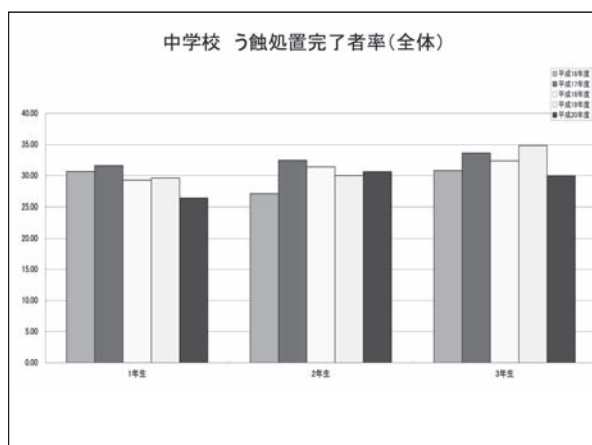
- ・未処置者率では、低学年では30%前後、中学年では35%前後で、永久歯への交換が進む高学年では30%を下回る。
- ・年度ごとに比較すると、経年的に、未処置者率は概ね減少傾向を認め、特に高学年で著明に減少している。
- ・男女間の比較では、男子のほうが未処置者率が高い傾向にあった。





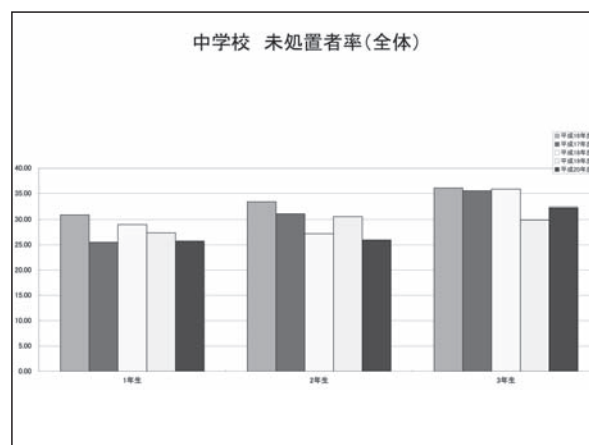
中学校の無う蝕者率の結果

- ・う蝕のない生徒は1年生で45%前後、2年生で40%前後、3年生で35%前後と、学年が上がるに連れて減少傾向を示した。
- ・各学年において、う蝕の無い生徒は経年的に増加傾向を認める。
- ・男女差では、男子の方が無う蝕者率は高かった。



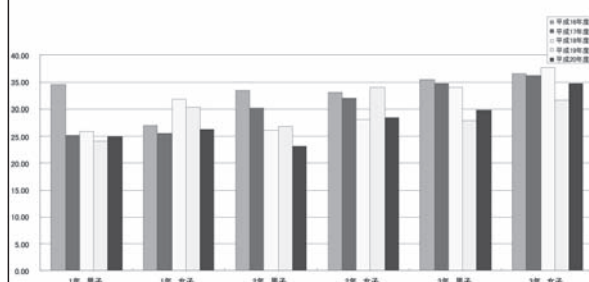
中学校のう蝕処置完了者率の結果

- ・う蝕処置完了者率では、各学年を通して30%前後を示した。
- ・各学年において、う蝕処置完了者率は若干の例外を除き経年的に減少傾向にあった。
- ・男女間の比較では女子のほうがう蝕処置完了者率が高い傾向にあった。





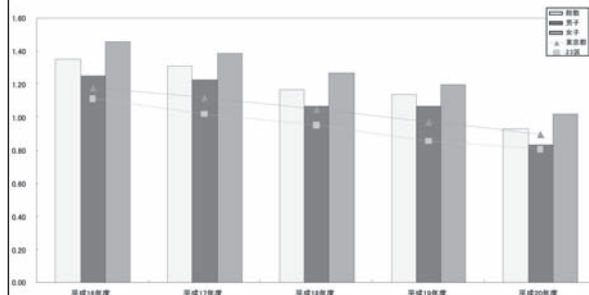
中学校 未処置者率(男女別)



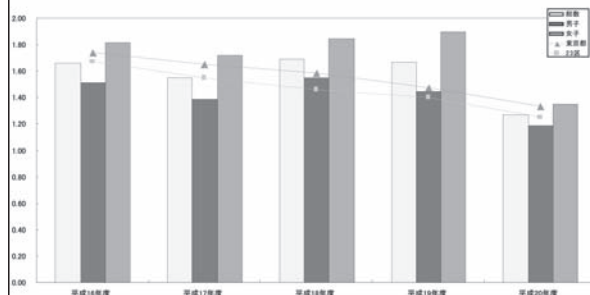
### 中学校の未処置者率の結果

- ・未処置者率は、1年生、2年生とも30%前後で、ほぼ同じ値を示したが、3年生で35%前後と増加する傾向にあった。
- ・年度ごとの比較では、未処置者率は経年的に減少傾向を示した。
- ・男女間の比較では、女子のほうが未処置者率が高い傾向にあった。

11歳児(小学6年生)のDMFT指数



12歳児(中学1年生)のDMFT指数



### DMFT指数の特徴

- ・小学6年生(11歳児)、中学1年生(12歳児)における一人当たりの永久歯経験歯数(DMFT指数)について、年々減少する傾向にはあるが、東京都全体の平均値や23区の平均値と比較すると、葛飾区は高い値を示した。
- ・平成20年度に関しては、東京都の平均値と同じ値に近づき、改善されていた。
- ・全体的に男子よりも女子のほうが経験歯数が多い傾向にある。

### 考察

- ・就学前までに約50%の幼児がう蝕に罹患しており、学童期の無う蝕者率を向上させるには、乳幼児期の適切な口腔衛生活動が不可欠である。
- ・歯列交換期に適切な口腔衛生活動を行うことによって、小学校高学年での無う蝕者率を向上させることが出来ると思われる。
- ・中学校では学年を追うごとに無う蝕者率は低下する。これは成長に伴い保護者の介入が減ったことや、部活動や塾通いなど生活習慣の変化も要因として考えられる。男女間の差も大きい。
- ・就学前から小学校・中学校と通じて、各段階に適した口腔衛生の意識を高めることと、歯磨きの習慣を身に着けてもらうよう働きかけていくこと、以上のことが重要であると考えられる。

## 結 果

### 1) 保育園・幼稚園の部

無う蝕者率は0歳～1歳児では95%以上だが、2歳児で80%～85%、3歳児では75%前後となり、4歳児では60%前後、5歳児で50%前後に低下する。各年齢において、若干女子のほうが無う蝕者率が高い傾向にあった。う蝕処置完了者率は、3歳児で4%前後、5歳児では12%～14%であった。未処置者率では、1歳児で5%以下、2歳児で10%～15%、3歳児で20%前後、4歳児で25%～30%、5歳児で30%～35%と段階的に増加した。若干男子のほうで未処置者率が高かった。無う蝕者率は年々増加してきており、それに伴い未処置者率、う蝕処置完了者率は減少してきている。

### 2) 小学校の部

各学年において、年度を追うごとにう蝕の無い児童の割合は増加傾向にあり、無う蝕者率は1年生で45%前後、その後菌列交換期に入り中学年で30%前後に減少するが、永久菌列の完成に向かう高学年では40%～45%に回復する。また全体的に男子より女子のほうが無う蝕者率が若干高い傾向にあった。

う蝕処置完了者率では、1年生で25%前後、その後は30%～35%前後で推移するが、無う蝕者率の増加に伴い、全体的にやや減少傾向である。また男女間で大きな差は認められなかった。未処置者率では、低学年では30%前後、中学年で35%前後で、永久歯への交換が進む高学年では30%を下回るようになる。平成19年度・20年度において若干の未処置者率の増加が見られるが、概ね年度を追うごとに未処置者率は減少傾向を認める。また、女子よりも男子で若干未処置者率が高い傾向にあった。

### 3) 中学校の部

う蝕のない生徒は1年生で45%前後、2年生で40%前後、3年生で35%前後と、学年が上がるに連れて減少傾向を示した。また男女差では、明らかに男子のほうが無う蝕者率が高かった。年度を

追うごとに無う蝕者率は向上してきているが、更なる啓発が必要と考えられる。う蝕処置完了者率では、各学年を通して30%前後を示した。年度ごとの比較では減少傾向にある。未処置者率は、1年生では30%を下回るが、2年生で約30%、3年生で35%前後と増加する傾向にあった。ただし、各学年とも年度を追うごとに著明に減少している。男女差では女子のほうが高い傾向を示した。

### 4) DMFT 指数

11歳児（小学校第6学年）と12歳児（中学校第1学年）における永久歯の1人平均う蝕経験歯数（DMFT 指数）では、年々減少してきているが、東京都の平均や23区部の平均と比較するとまだ高い傾向は続いている。ただし、平成20年度に関してはほぼ平均値と等しい数値を示しており、今年度以降の結果が待たれるところである。また、男子よりも女子のほうでDMFT 指数は高い傾向にあり、これは東京都全体と同じ水準であった。

## 考 察

### 1. 保育園、幼稚園の幼児について

#### 1) 無う蝕者率

東京都の西暦2010年の歯科保健目標では、う蝕の無い者を3歳で90%以上、5歳で50%以上にするとしている。平成20年度学校保健統計調査の東京都分について計算すると、5歳児で無う蝕者率は64.2%となり、この目標を達成している。しかし、葛飾区においては、経年的に無う蝕者率は高まっているものの、5歳時では50%に届いていない。さらに3歳児では75%前後である。5歳児の無う蝕者を増加させるためには、3歳児での無う蝕者を増やす必要があると考える。葛飾区では平成19年度より2歳児に対して『すくすく歯育て歯科健診』事業が行われており、62%を超える良好な受診率を上げ、その効果が期待されるところであるが、受診率を更に上げることにより、3歳児、5歳児の無う蝕者率が向上するよう努力してゆきたい。

## 2) う蝕処置完了者率、未処置者率

平成20年度学校保健統計調査によると東京都では5歳児において、う蝕処置完了者率は15.8%、未処置者率は20.0%である。葛飾区ではそれぞれ13%前後、30%～35%で推移している。未処置者率においては、幼児の年齢が上がるにつれて、未処置者率が増加する傾向にあり、この原因を探る必要があるが、改善の余地が大きい。

## 2. 小学校児童について

### 1) 無う蝕者率

葛飾区においては、無う蝕者率は経年的に増加、改善している。平成20年度学校保健統計調査の東京都の平均と比較すると5年生、6年生では、ほぼ東京都の平均値と並ぶ水準にある。また、女子に無う蝕者が多い傾向が認められた。この時期は男子に対してやや注意を多く振り向ける必要があると考えられる。3年生、4年生は歯の交換期を迎え、無う蝕者率が下がる傾向にある。この時に、いかに適切な予防行動、処置をとるかが、児童のう蝕予防上、特に重要になるものと考ええる。適切な指導、処置が行えるよう、さらに具体的な方策を考えたい。

### 2) う蝕処置完了者率

う蝕処置完了者率は1年生から4年生までは上昇するものの、5年生、特に6年生には、著明に低下する。また、経年的に減少傾向にある。これは、近年の受験、習い事等への関心の高まり、経済動向の変化等の、社会情勢の影響を受けているとも推察されるが、葛飾区学校歯科医会ではこれに関する調査研究を行っていない。今後の課題として、可能であれば調査を行ってみたい。男女間に大きな差異は認められなかった。

### 3) 未処置者率

葛飾区のデータと平成20年度学校保健統計調査の東京都の平均と比較すると5年生、6年生はほとんど同じ水準であるが、それ以下の学年で、未処置者率が高くなっている。5年生、6年生ではほぼ経年的にこの率が低下しているのに、これ以下の学年で平成20年度はやや上昇する傾向がある。

注視していきたい。また、未処置者率は、やや男子が高い傾向が認められた。この点からも、男子に対してやや注意を多く振り向ける必要があるかもしれない。

## 3. 中学校生徒について

### 1) 無う蝕者率

葛飾区においては、無う蝕者率は平成20年度に、やや上昇している。これについては、初期う蝕、シーラント等に関する診断基準の見直しの影響もあるものと思われる。中学1年生で45%前後の無う蝕者率が、中学3年生では35%前後と約10%の差異を生じている。また、中学3年生では平成20年度学校保健統計調査の東京都の平均と比較して、約10%低くなっている。中学生では男子の方が無う蝕率は高く、この時期においては、男女のライフスタイル、成長発育の差異を考慮した歯科保健計画の策定が必要となることを示唆しているものとする。

### 2) う蝕処置完了者率

各学年を通してう蝕処置完了者率は30%前後であり、葛飾区のデータを平成20年度学校保健統計調査の東京都の平均と比較すると、ほぼ同水準である。この率は女子の方がやや高い傾向にあった。経年的に低下傾向にあるとはいえ、まだ改善すべきであると考ええる。

### 3) 未処置者率

平成20年度学校保健統計調査の東京都の平均と比較して高い。特に中学3年生女子でこの傾向がはっきりしていた。男女差については、平成20年度学校保健統計調査の東京都の平均でも、女子でこの割合が高くなる傾向であった。無う蝕者率と同じく男女のライフスタイル、成長発育の差異を考慮した歯科保健計画の策定が必要となることを示唆しているものとする。

## 4. 11歳児、12歳児の DMFT 指数について

東京都の西暦2010年の歯科保健目標では、12歳児で一人平均う蝕指数を1.3以下にするとしている。葛飾区においては、経年的に、指数は下がって

---

---

り、女子でこの目標値に届いていないが、11歳児のう蝕増加率をゼロにすればこの値の達成は可能である。男女合わせた集計では、平成20年度学校保健統計調査の東京都の平均値を下回っている。さらに鋭意努力したい。

## 5. まとめ

上述してきたように、葛飾区でも全体的に見て、

う蝕抑制の傾向は維持できている。しかし、幼児のう蝕対策、小学校低、中学年での未処置者率の上昇傾向、高学年での、社会情勢の影響を受けているとも推察されるう蝕処置完了者率の低下傾向、中学生の男女のライフスタイル、成長発育の差異を考慮した歯科保健計画の策定の必要性など解決すべき課題も多い。会員一丸となってさらに努力していく所存である。

# 平成21年度全日本学校歯科保健優良校表彰受賞校

(順不同・敬称略)

| 学 校 名             | 学 校 長 名 | 住 所                               |
|-------------------|---------|-----------------------------------|
| 墨 田 区 立 中 川 小 学 校 | 荒 井 公 毅 | 〒131 墨田区立花 5 - 49 - 4<br>-0043    |
| 江戸川区立平井第二小学校      | 坂 口 幸 恵 | 〒132 江戸川区平井 6 - 1 - 17<br>-0035   |
| 江戸川区立小岩小学校        | 子 安 茂   | 〒133 江戸川区東小岩<br>-0052 3 - 20 - 10 |
| 立 川 市 立 第 七 小 学 校 | 吉 岡 一 彦 | 〒190 立川市錦町 5 - 6 - 43<br>-0022    |
| 江東区立第二亀戸中学校       | 大 居 俊 昭 | 〒136 江東区亀戸 4 - 51 - 1<br>-0071    |
| 多 摩 市 立 多 摩 中 学 校 | 原 島 久 男 | 〒206 多摩市関戸 3 - 19 - 1<br>-0011    |
| 東京都立小金井特別支援学校     | 國 松 順   | 〒184 小金井市桜町 2 - 1 - 14<br>-0005   |
| 多摩市立多摩第三小学校       | 坂 本 忠 男 | 〒206 多摩市乞田712<br>-0014            |

応募校数

計 655校

入選校数

計 655校

全日本学校歯科保健優良校

7 校



## 平成21年度「歯の作文」優秀入選者氏名一覧表

### 小学校の部

優秀は10名、◎は最優秀

|   | 題 名            | 学 校 名        | 氏 名     | 学年 |
|---|----------------|--------------|---------|----|
| ◎ | 歯を見せて笑いたい      | 江戸川区立第二葛西小学校 | 松 本 風 紗 | 6  |
|   | 歯は、自分の象徴       | 中央区立京橋築地小学校  | 薄 井 理 子 | 6  |
|   | 白い歯とおばあちゃん     | 文京区立駕籠町小学校   | 小 野 日南子 | 6  |
|   | 「歯の健康を守るために」   | 杉並区立永福小学校    | 伊 藤 早 紀 | 6  |
|   | むし歯ゼロをキープ      | 杉並区立永福小学校    | 薩 川 真 菜 | 6  |
|   | デンタルフロスって素晴らしい | 杉並区立永福小学校    | 永 井 良順馨 | 6  |
|   | なぜ歯が大事なのか      | 豊島区立目白小学校    | 岩 澤 英 奈 | 6  |
|   | 歯は一生の宝物        | 北区立滝野川小学校    | 石 井 美 唯 | 6  |
|   | ドラキュラの口        | 北区立滝野川小学校    | 小 林 一 道 | 6  |
|   | 歯並びの大切さを知って    | 多摩市立大松台小学校   | 村 山 梨 華 | 6  |

### 中学校の部

優秀は5名、◎は最優秀

|   | 題 名           | 学 校 名       | 氏 名     | 学年 |
|---|---------------|-------------|---------|----|
| ◎ | 歯——積極的に守れるもの  | 清瀬市立清瀬第三中学校 | 檜 崎 あゆみ | 1  |
|   | 歯の思い出         | 文京区立第一中学校   | 林 明日佳   | 2  |
|   | 「歯並びの大切さ」     | 江東区立深川第三中学校 | 浅 見 亜紀子 | 2  |
|   | わが家も八〇二〇運動    | 清瀬市立清瀬第三中学校 | 齋 藤 愛理奈 | 1  |
|   | 前向きな気持ちで生き続ける | 清瀬市立清瀬第三中学校 | 湯 浅 香 織 | 1  |

---

---

平成21年度

# 「歯の作文」 優秀作品

例年、「歯の作文」に応募頂いた児童生徒の作品の内、優秀作品15点を東京都学校歯科保健研究大会要項に掲載しておりますが、多くの会員および保健関係者にもお読み頂けるよう、本会誌に再録いたしました。

応募状況等詳細は大会要項をご参照ください。

## 歯を見せて笑いたい

江戸川区立第二葛西小学校 6年 松本 風紗

私は、写真をとるのが、好きではありません。いつも口を閉じて笑っています。本当は歯を見せて笑いたいと思っているのです。なぜ、歯を見せて笑わないかというと、私は歯ならびが、とても悪いのです。私には、下と上の角の四本に、とがった歯があり、はにかんで笑ったり、大きく口を開けて笑うとその歯が目立ちます。それがいやで、私はわざと口を結んで写真をとっています。

そんなある日のことでした。母と歯医者に行きました。いつも、歯医者に行く時は、ドキドキしますが、この日は、今まで以上でした。それは、矯正の先生に歯を見てもらうからです。まず、歯のレントゲンをとり、それから、先生と話をするそうです。

矯正の先生は、困った顔で、レントゲンを見つけていました。私は、そわそわと落ち着かない気持ちでした。すると、先生が

「やはり、これは矯正をした方が。」

と言いました。私は、言われることが分かっていたのに、ドキリとしました。そして、同時に、不安や心配がおし寄せて来ました。それは、矯正をすると、痛かったり歯みがきがしにくくなることを聞いたことがあったからです。歯に金具を取りつけるので、痛いし、歯みがきの時は、上手にみがけなくなるのがいやだったのです。周りの友達も矯正していますが、笑うと金具が目立っています。だから、私が矯正したら、笑った時目立つかなあと考えてしまうので、私は矯正をすることをいやがりました。

すると、先生は写真の入ったファイルを持って来てくれました。そこには、私と同じような歯の形をしているものや、歯がとなりの歯と混ざってしまっているものの写真がありました。そして、その横の写真には、歯がすっきりと整った写真が

ありました。

「これはね、右が矯正を始める前の写真で、左は、矯正をしてからの写真なんだよ。」

と教えてくれました。私は、右と左の写真を見比べてみました。ガタガタで歯がつめ合っている右の写真。白く歯が整っている左の写真。その二つの写真は、明らかにちがっていました。矯正すると、私もこんな風になれるのかなあ。でも、失敗してしまう人もいるのかなあと思いました。私は、左の写真のように、白く整った歯になれるのかと不安でした。すると、先生は言いました。

「歯ってね、すごく大切なものなんだよ。歯があると、食べ物をかむことができるし、力を入れる時、食いしばることもできる。その歯がきれいに整っていたりすると、食べたり、食いしばったりするのもやりやすくなるんだよ。」

と教えてくれました。その話を聞くと、私の心配や不安な気持ちがなくなっていました。そして、きれいで整った歯になりたいと強く思いました。写真のように、白く輝く歯になりたいと思いました。

こうして、私は中学一年生になったら矯正をするかもしれないと母と父の相談があったそうです。私は中学一年生になるのが楽しみでなりません。きっと、痛かったり、歯みがきがしにくくなったりすると思います。でも、きれいな整った歯ならびになりたいという思いを、忘れずにいたいのです。

矯正が終わり、歯の金具をはずした時、整った歯の自分の姿を想像してみました。矯正が終わったら、整った歯を見せ、ピースポーズをして写真をとりたいです。そして、その歯を一生大事にしたいです。

## 歯は、自分の象徴

中央区立京橋築地小学校 6年 薄井 理子

私には、虫歯がありません。それは、お母さんが幼い頃から、

「まず、自分でみがいてみなさい。」

と、私にみがくという事を教えてくれていたからです。もちろん、後で仕上げをして、私のみがききれなかった場所をきちんとみがいてくれた事もありますが、このおかげで、私は、歯はみがくもの。みがいてあたりまえだ。という考えを持てるようになりました。また、虫歯になると、とっても痛く、夜も眠れなくなるという事や、強くみがきすぎると、よごれは落ちないという事を教えてくれた、歯医者さんのおかげでもあります。経験する事は大切ですが、私は<sup>むし</sup>虫歯の経験<sup>ゼロ</sup>0、を目指してこれからもがんばりたいです。

歯医者さんや、お母さんのおかげだと思った事は、まだあります。

一つ目は、歯ならびが悪くみがきにくい私の歯だけけど、幼い頃から自分でみがいていたおかげで、<sup>〃</sup>みがき方の工夫、ができるようになった事です。きょうせいはまだしていないけれど、ここはかさなっているから念入りに。とか、奥歯のすみの方まできちんとブラッシングできるようになっています。

二つ目は、体の健康です。この間、保健の先生方が、歯についての授業をして下さった時、歯が健康じゃなくなると、消化器官も、消化しにくくなり、おなかが痛くなったりして、体の健康状態もよくなるよと言っていました。私も、人間の体はつながりがたくさんあるなと思い、これからも、歯だけでなく、体の健康もたもてるようになりたいです。

他にも歯から学んだ事はたくさんあります。

少し前に保健の授業が行われた時担任の先生の話で歯の大切さが改めて分かりました。その話では、歯が悪くなったら、歯医者に行けばいいと思ってはいけないという事がとくによく分かりました。また、歯がなくなってしまうと、うまくしゃべることができなくなってしまう事や、子供を生んだ後は、歯が弱くなってしまうので、カルシウムをとる事はとても大切な事だという事も知り、とてもびっくりしました。

次にかむ事の大切さを知りました。かむと、とってもたくさんの効果があらわれています。まず、よくかむと脳へ血液がたくさん運ばれ脳が活発に働きます。二つ目は、よくかむと少量でも満腹感が得られ、食べすぎを防げる事です。三つ目は、かむ事で味がでてきて、食べ物がいおいしくなる事です。四つ目は、かむとでてくるだ液に、細菌を退治する働きがあるので、虫歯の予防にもなります。五つ目は、かむ事で、消化、吸収の働きが高まり、胃腸の働きがよくなります。六つ目は、だ液の中の、体を守る働きでがんなどの病気を防ぎ、体の健康をたもてます。

このように、かむというあたり前の事をしっかりこなせば、六つも体にとって良い事がおこるという事がわかりました。

歯で学ぶ事は数えきれないほどあります。歯が健康だと、

「この子は体も健康だ。」

と分かるし、

「きちんとみがいていて、しっかりしているわね。」

と言われたり、にこっと笑った時、きれいな歯がみえると、

「このお姉ちゃんはやさしそうだなあ。」

と思われたり、まさに歯は自分の象徴だと言えるくらい大切な所ではないでしょうか。

歯で学んだ事を実行し、体も心も健康にして自

分をみがきあげたいです。

そう、まるで歯をみがくように。

## 白い歯とおばあちゃん

文京区立駕籠町小学校 6年 小野日南子

愛媛県に住んでいる私の祖母は、八十才をすぎたのにとっても元気です。はなれて暮らしているので、めったに会う事が出来ませんが、久しぶりに祖母の家に遊びに行くと顔を会わせた時、祖母がつくってくれたごはんがおいしくておかわりをした時、そして私達が東京に帰るのを見送ってくれる時、いつでもニコニコの笑顔で私を見ています。ニーッとすると顔がくしゃくしゃになって白い歯が横一列にならんでいます。

祖母は八十年以上生きて来たので戦争の時代もありました。戦争が終わって、食べ物や衣類が不足したり、暮らしにくい生活を送った時期もあったと思いますが、ニコニコの笑顔からそんな事を感じる時はありません。それどころか、白い歯はほとんど自分の歯で、毎週水曜日は体操に通い、今でも畑で自分の食べる野菜を作り、たくさん収穫かくして私達に送ってくれます。朝起きてから夜寝るまで、三度の食事以外はずーっと動いています。私はそんな祖母を見る度、なんて元気なんだろうと感心してしまいます。

祖母が住む愛媛県は、瀬戸内海に面しているので魚がほうふで特に小えびや小魚がたくさんとれます。にぼしやちりめんじゃこを作る工場がたくさんあります。加工食品もえび天じゃこ天は有名で、健康に良さそうな物がたくさんあります。祖母の食事、頭から食べられる小魚、そして畑でとれた野菜が中心で、たくさんの量は食べません。しかし、すぐにのみ込まず、かむ回数が多いので食事の時間は私達とかわりません。

たくさんかむ事は、脳を刺激するといわれているようで、たしかに祖母は頭がしっかりしていて、老人ボケがありません。また、小魚や野菜のカルシウムをたくさん取るので歯や骨がじょうぶなんだと思います。祖母の食べている物をまねして口に入れたら、かみ続けるのがつかれてあごがいたくなりました。私達の身近な食べ物はやわらかい物が多いんだなあと感じました。

先日、テレビの番組で、現代人のようにやわらかい物ばかり食べていると、あごが発達しないので正面から見ると逆三角形の顔になり、かむ事がへると後頭部がべしゃんこにつぶれたようになると言っていました。また、先日見たディズニー映画では、近未来の人間の食事は栄養ドリンク型で、人間は運動がにがてでコロコロと太って自分の力では起き上がれないというショッキングなシーンもありました。

私は、祖母のように元気で長生きするために健康な自分の歯を大事にしようと思います。八十才を過ぎても、自分の歯でバリバリ固いものを食べられる元気なおばあちゃんになりたいと思います。

## 「歯の健康を守るために」

杉並区立永福小学校 6年 伊藤 早紀

「わー！何これ？小さな虫のようなものがたくさんいる。」

今日の勉強はけんぴ鏡で自分の歯と歯の間のプラークを拡大して観察しました。小さな虫のようなものの正体は、菌でした。

「こんなにたくさんの菌が私の口の中にいるなんて気持ち悪いー!!」

と思わずさげんでしまいました。

自分では、いつも時間をかけてきれいに歯みがきをしているつもりだったのです。とてもがっか



## 平成21年度 歯の作文

### 優秀作品 ● 小学校の部

りました。

私は、おかしを食べたり、ジュースを飲んだりして、そのままにしておくとし菌になると思いますが、むし菌にならないためには、どうしたらよいのか考えてみました。

1. 甘い物を食べたり、甘いジュースを時間を決めずに飲みすぎない。
2. 歯みがきは、時間をかけてていねいにする。
3. 歯に食べ物がつかないようにかまずに食べる。

このように考えましたが、甘い物を食べたり、飲んだりしていてもむし菌にならない人もいますから甘い物とむし菌は関係ないのかな……とも思ったりしています。歯みがきについても同じことがいえます。私は歯みがきを毎日しっかりやってもむし菌に何度もなりました。だけど私のお兄ちゃんは時間をかけてみがかないのに、あまりむし菌にはなりません。どうしてなのか不思議に思って歯医者に行った時に質問してみました。

「歯みがきに時間をかけすぎてもだめですよ。時間をかけすぎると最初はていねいにみがいてもだんだんと雑にみがくようになってしまうのでみがき残しができてしまうからです。」

と先生が教えてくれました。なるほど!! 確かにそうかもしれない。と思いました。ただ、時間をかけるだけでなく、一本一本をていねいにみがくことが大切なのだということが、分かりました。

今日の勉強でも甘い物を食べたり、飲んだりしてもきちんと歯みがきをすればむし菌にならないということの説明がありました。それに、食べる時に気をつけないといけないことは、よくかんで食べることで、私が思っていたことと反対でした。校医の先生のお話では、よくかむことによってだ液がたくさん出て歯の表面のよごれや菌などを洗い流してくれます。そして、だ液には歯と同じ成分がふくまれているので、歯の表面にできた初期のむし菌を、元の健康な歯にもどすのを助け

てくれるということです。四年生の時にも、「かむことの力」という国語の学習がありましたし、保健でもそしゃくはんていガムで実験をしたことがありました。これからはこれまでのことを思い出してよくかんで食事をしようと思います。また、歯ブラシを使った歯みがきだけではおとしきれなかったプラークをとる方法があることも教わりました。それは、フロスです。さいほうで使うふつうの糸の様に見えますが、歯と歯の間のプラークを取りのぞくことができるすばらしい糸です。最初は糸の長さを調節するのがむずかしかったけど、一週間ぐらいやっていたらコツがつかめて、上手にできるようになりました。

この勉強をしてからは食べ物をよくかんで、歯みがきの後はフロスをするようになりました。これからもむし菌のない歯でいるために続けていきたいと思います。

## むし菌ゼロをキープ

杉並区立永福小学校 6年 薩川 真菜

「えーっ何これ!？」

今日は、歯科校医の先生がいらして、特別授業がありました。

糸ようじで歯と歯の間の歯こうを取りました。

私は、けんび鏡で歯こうを見た時、細長い菌や、まるい菌がいっぱいいて、その菌が動いていたことにびっくりして声を出してしまいました。

私の口の中に、こんなにたくさんの菌がいると思うとゾッとしました。

江戸時代より前の時代は、今みたいにパンなどのやわらかい食べ物がなかったので、一口一口よくかんで食べていて、一食たべるのに約二千七百回もかんでいたということを、おばあちゃんに聞いたことがあります。でも、現代人は約六百回位

だと聞いておどろきました。ある時、私はかむ回数  
数を数えたことがありますが、六百八十三回で  
した。

昔の人は、どんな物をどんな風に食べたら二千  
回以上もかめるのかふしぎに思いました。本など  
で調べてみたら、昔の人は、かたい焼き魚や、野  
菜、木の実など、よくかまなくてはいけない食べ  
物がたくさんあったことがわかりました。

私のおばあちゃんはよく、するめを送って来て  
くれます。お父さんに

「なんでこんなにするめばかり送ってくる？ど  
うせなら他の物も送ってくればいいのに。」

と言うと、お父さんは

「みんなの健康のことを考えてくれているんだ  
ぞ！感謝しなきゃいけないよ。」

と言いました。

お父さんの家族は、まだだれもむし歯になった  
人がいないそうです。すごいなあと思いました。  
おばあちゃんが送ってくれるからかもしれません。  
私もむし歯が一本もありません。

私は特別授業があった日の夜は、いつもより  
いっしょうけんめいみがきました。鏡の中の私の  
歯を見て、

「こんなに歯ってきれいになるんだ。」

と思いました。私はその日から毎日続けていま  
す。

今回の授業でよくかむことの大切さや、むし歯  
にならないためにはどうすればよいかなど、色々  
なことを教わりました。これからも毎日の生活の  
中で実行していきたいと思いました。

そして授業で学んだことを生かしていきたいと  
思います。おばあさんになっても、むし歯が一本  
もない歯をキープしていきたいです。

## デンタルフロスって 素晴らしい

杉並区立永福小学校 6年 永井良順馨

『しっかり歯、みがきなさい！』と言われて  
いても、私は、

『歯こうなんて、歯をみがけば簡単にとれるん  
でしょ。』と、今まで軽く思っていました。

ある日、特別授業がありました。その日は、歯  
科校医の中山先生がいらっしゃいました。授業の  
はじめに、みんなに糸ようじがくばられ、歯こう  
を取りました。朝、しっかり歯みがきしてきたの  
で、歯こうなんてとれるはずがないと思いなが  
ら、歯と歯の間に糸ようじを入れると、糸に何か  
ついているのです。中山先生が、けんぴ鏡でかく  
大して見せてくれました。すると何かが元気に動  
いているのです！！

『プラークの中には細菌がたくさんいます。』  
と、以前、歯医者さんに行った時に先生から、聞  
いたことがあります。しかし、そんなに元気に動  
いているとは知りませんでした。今まで私は、プ  
ラークの中には、生きている細菌が、多少動い  
ていると思っていましたが、実際に自分の歯こうを  
見たらたくさんの細菌が元気に動き回っているの  
です。とてもびっくりしました。この時、お母さ  
んがなぜ、いつも口ぐせのように、

『しっかり歯をみがきなさい』と注意していた  
のか、一瞬で分かるような気がしました。今回の  
授業では、どんなに頑張っても歯ブラシだけで  
は、歯についているプラークの約半分くらいしか  
取れないことも知りました。プラーク除去の確率  
を高めるためには、歯ブラシの他にもう一つの秘  
密兵器がありました。それは、『デンタルフロ  
ス』です。デンタルフロスは歯と歯の間をそうじ  
する物です。家にもあるので、この糸でそうじを

するという事は知っていましたが、その使い方や、効果については、やったことがなかったので、まったく知りませんでした。そして、先生から一人一個デンタルフロスが配られました。使い方の説明を聞きながら、やってみました。歯と歯の間に糸を入れてのこぎりをひくように動かしてみたら、糸にすごくたくさんプラークやよごれがくっついてきました。家ではデンタルフロスを時々使っているお母さんを見ることができましたが、

『変なことやってるなー』と思っているだけで、そのことに興味も、なぜ、そうするのか意味も、よく分かりませんでした。今回の授業で、とてもよくわかりました。

『デンタルフロスを使った後はマウスウォッシュをすれば完ぺきです!』と中山先生に言われた時、

『よしっ!! 今日からやろう。』と思いました。そして家に帰り、夕飯を食べた後、歯ブラシで鏡を見ながら、しっかりブラッシングし、その後にデンタルフロスで全ての歯と歯の間をきれいにし、最後に少し辛い味をがまんして、マウスウォッシュを使って、口の中をすみずみまできれいにしました。すると、今まで普通に歯みがきをした時よりも、とってもすっきりして、気持ちよくねむることができました。次の日の朝もいつもよりも口の中がすっきりして、気持ち良かったです。私は、毎日、何となくやっていた「歯みがき」でも意識して、ていねいに毎日こつこつ続けられれば、むし歯にもならないし、つねに口が清潔で気持ちいいと思いました。時間がない日は、デンタルフロスをさぼってしまう日もありますが、これからもずっとハブラシ・デンタルフロス・マウスウォッシュを続けて行きたいと思っています。そして、むし歯がなく笑顔にかがやくきれいな歯の私でいたいと思います。

## なぜ歯が大事なのか

豊島区立目白小学校 6年 岩澤 英奈

私が、初めて歯医者に行ったのは、ようち園の年長の時でした。むし歯になったからです。友達と行ったので、きっと楽しい所なんだ、などのウキウキした気分とともに、血がでるのかなと、不安もありました。歯医者では、薬をぬるだけで、痛いことはしないと思っていました。でも実際には、まったく違う体験が私を待っていました。最初の「キー」という音だけで、気持ちだけでも痛く、実際にけずったら体にひびくような痛みでした。顔では笑えていたけれど、内心はとても泣きそうでした。お医者さんの指をかんでしまったほです。

最近、また歯医者に行きました。小学生になってからは、むし歯はないのですが、一度歯石がついていると言われ、行った時には全体に歯石がついていて、歯ブラシが歯にあたっていないと言われました。今回は下の前歯のうらに、歯ブラシがあたっていないそうです。自分はあてているつもりでも、鏡で自分の歯を見ながら、しっかりみがかないといけないんだということが分かりました。

歯石がたまった状態にしておくところむし歯になりやすくなってしまいます。私は、みがき方をしっかりとするとともに、もう一つデンタルフロスという物を使って、歯と歯の間のよごれをおとしています。歯の奥までとれてすき間もできてとても気持ちがいいです。

私は、どういう人がむし歯になるのかを知りたいと思っていました。母は、小さいころはむし歯もなく、歯並びもよかったのに、大人になってから油断していたら、あっという間にむし歯になっ

## 平成21年度 歯の作文

### 優秀作品 ● 小学校の部

てしまったそうです。調べたら、十二才以上になると、むし歯が急増するそうです。これは、食生活のみだれが原因と考えられています。せっかく歯みがきをしても、ジュースなどの甘い物を取りすぎてしまうと、歯みがきの効果が落ちてしまいます。

私は、時々歯がないと、なぜだめなのかを考えることがあります。なかったらむし歯にもなりません。もちろん歯石もたまりません。そこで、今回作文を書くにあたっていい機会なので調べてみました。

歯はまず、物をおいしく食べるために必要です。そして、歯があることによってかむという大切なことができるようになるのです。かむ刺激で、頭やあごの骨、顔の筋肉の発達をよくし、表情豊かな顔を作ります。また、脳の働きを活発にします。お米などは、歯がなくても食べられそうですが、六本から十七本以上なくては食べられないそうです。なっ豆も同じです。このように、歯がないとごくふ通に食べている物が食べられなくなってしまいます。奥歯が一本なくなるだけでかむ力は約四〇パーセント低下してしまうのです。また、たくあんや、ステーキ、おせんべいなどは、十八本から二十八本ないと食べられませんが、その中のおせんべいは、砂糖もあまり入っていないく、歯石になる前のものを作る力も低く、口に入れている時間も短時間ですむので比かく的、歯によいおやつです。

歯は特に、体の中で重要ではないと思っていました。しかし、調べていくうちにむし歯になったり、なくなったりしてしまうと、おいしい物が食べられなくなるだけではなく、味覚を豊かに保つことができなくなり、顔やあごの形、表情、ハ行ラ行の発音にえいきょうし、脳、胃、腸にも負担をかけてしまうということが、分かりました。

私が、年をとっても自分の歯で楽しく食事をするためには、歯みがきをしっかりする事と、食生

活をみださないことを大切にしたいと思います。さらに、歯を大事にするために、みがき方だけでなく、早寝早起き、適度な運動などの、規則正しい生活をして、病気にならないように、体の健康面にも、気をつけていきたいと思っています。

## 歯は一生の宝物

北区立滝野川小学校 6年 石井 美唯

わたしが歯をみがく時に気を付けていることは三つあります。

一つ目は歯ならびの悪いところもしっかりみがくことです。歯ならびの悪いところには特によごれがたまりやすいといわれているので、そこを気を付けてみがいています。

二つ目は歯と歯の間や歯の裏側をきちんとみがくことです。歯と歯の間や歯の裏側にはよごれがたまっていることが多いからです。だから、きちんと細かいところまで鏡を見ながら、ていねいにみがくことを心がけています。

三つ目は歯みがき粉をつけてみがくことです。歯科医の先生に

「虫歯になりそうな歯なので、フッ素入りの歯みがき粉を使うように。」

と、言われました。だから、なるべくフッ素入りの歯みがき粉をつけてみがくようにしています。虫歯の原因は、歯についた細菌のかたまりであるプラークといわれるものです。プラークとは、歯の表面に付着する軟らかい堆積物です。フッ素には、そのプラークの働きを抑え、歯質を強化し、虫歯の発生を防ぐ効果があります。そのような理由で、フッ素入りの歯みがき粉を使い、虫歯の予防をしています。このように歯をみがく時に気を付けていることは色々あります。これからもしっかりみがいて、歯を大事にしたいです。



## 平成21年度 歯の作文

### 優秀作品 ● 小学校の部

わたしは三年生のころに授業で、歯の正しいみがき方を保健の先生が教えてくださったことを覚えています。その時に、今までの歯のみがき方があまり正しくなかったことに、初めて気付きました。その授業では、歯のよごれているところに色がつくというものでうがいをし、どのくらいみがき残しがあったのかを見ました。すると、思った以上にみがき残しがあり、おどろきました。特にみがき残しは、歯の表面にありました。歯の表面が、きちんとみがけていなかったということです。今一度考えてみると、実際、歯の裏側をみがくことばかりに気をとられ、基本的な歯の表面をみがくことがおろそかになっていた気がします。でも、この授業を通して、それではいけないということに気付きました。そして、その日からは歯の表面もしっかりみがき、十分を目安に時間をかけてみがくようにしました。今でもその習慣が続いています。わたしはこの授業をしていただいて、本当によかったと思っています。今までの歯のみがき方を見直すことが出来たし、それが今にもつながっていて、さらに将来の歯にも関係することだからです。

わたしは、「歯が悪くなると、内臓が悪くなる。」ということを聞いたことがあります。このことを聞いて、「確かにそうだ。」と思いました。なぜかという、歯が悪くなるとしっかりと食べ物をかみくだけなくなるので、内臓にも悪影響を及ぼすからです。つまり、歯と内臓は深く関係しています。だから、健康を保つためにも歯は大切にしなければいけないのだと思いました。

また、歯は運動する上でも大きな関わりがあります。わたしは以前、世界のホームラン王の王元監督が現役時代、打つ瞬間に、ものすごい力で歯をくいしばって打つため、毎年シーズンが終わると、奥歯がガタガタになり、歯科に通っていた話を父に聞きました。そして、瞬間的に力を出す競技は、歯を強くかむ力が必要だということを知り

ました。

今、わたしたちは十一歳、十二歳の年齢になり、乳歯からほぼ永久歯に生え変わる時期を迎えました。失ってしまった歯はもう二度と生え変わることはありません。調べてみると、永久歯は親知らずを含め、全部で三十二本あるそうです。その一本一本を大切に、長く付き合っていきたいと思います。

## ドラキュラの口

北区立滝野川小学校 6年 小林 一道

「ガーン。」爆弾が落とされた。小学校生活最後の年に、歯科受診の紙が初めて来てしまった。せっかく虫歯ゼロで幼稚園小学校九年間を達成できと思ったのに。でも紙をよく見てみると、「咬み合わせに注意が必要」のところに印があった。そう言えばこの頃、昨年生えた上の犬歯が両方とも出っぱっていて、歯をみがく時には、注意して丁寧にと、いつも母から言われていたし、歯と歯の間に、食べ物がつまったり、きついなぁと感じたりしていた。

結局、診察してもらうと、ぼくの歯はあごの大きさに対して、歯が大きすぎて、歯と歯が重なったり、とび出したりしているから、矯正が必要で、もしかしたら、舌の下のすじを切らなくてはならないなんて、怖いことも言われてしまった。鏡で自分の口の中をよく見てみると、小さなあごに大きな歯、笑った顔もきばが生えていてまるでドラキュラのような口の中。前に行った上野科学博物館にも展示されていたけれど、あごは類人猿の時代から、ヒトの進化に伴ってどんどん小さくなっているそうだ。ぼくの予想では、未来には、よく描かれている宇宙人の顔のように、脳ばかり発達してあごがなくなってしまうのではないのだ



ろうか。

今まで僕は、虫歯のことばかり気にしていたけれど、かみ合わせがきちんとしていないと、食べ物によくかめないし、あごの関節が痛くなったり、首や背骨に影響を与えたり、そして虫歯や歯周病になりやすかったりと、いろいろな問題が起きてしまうそう。本で知った「ひみこの歯がい〜ぜ」というインパクトのある忘れられない標語

1. 「ひ」肥満を防ぐ
2. 「み」味覚の発達
3. 「こ」言葉の発音がはっきり
4. 「の」脳の発達
5. 「は」歯の病気を防ぐ
6. 「が」がんを防ぐ
7. 「い」胃腸の働きを促進する
8. 「ぜ」全身の体力向上と全力投球

これが僕に、かむことの大切さを教えてくれた。だがよくかめなくなると、僕の大好きな食べることに影響してしまい、とても困ってしまうし、あごが痛くなると、母のようにマウスピースを入れて寝なくちゃならないなんてとても大変そう。想像することができない。

僕は、中学生になり、本格的に矯正する時に備えて、今は重っている歯と歯の間を虫歯にしないように、毎日ていねいに注意しながらみがき、口のまわりの筋肉をきたえる器具を忘れずに使って、筋肉をきたえ、そして好ききらいせずに、かたい食べ物もしっかりかんで食べるように、今できることをがんばって続けていこうと思う。

そして、矯正を終えた時には、口元を気にせず、白くきれいにならんだ歯ならびで、思いっきり笑ったり、力強くかみしめたいと思う。

## 歯並びの大切さを知って

多摩市立大松台小学校 6年 村山 梨華

私の歯は、今とてもきれいに並んでいます。それは、私の母や歯医者さんのおかげです。

保育園の年中のころ、歯医者さんに「あごが小さいので前歯を全部ぬいて、永久歯がはえてくる前にマウスピースをつけましょう。」と言われてました。けれど、私は歯をぬくのがどうしてもいやでした。痛いし、何よりもこわいからです。私が「いやだ、いやだ。」と言うたびに母は、「ママみたいにガタガタになっちゃうよ。」と言いました。私はその言葉を聞いて、「こわいけれど歯並びを良くするためにがんばろう！」と思い、少しずつ歯をぬいていくようになりました。永久歯がきれいに並んではえるように、まずレーザーで歯肉を切って、ぬきやすいようにしました。いっきに二、三本ぬく時もありました。私は痛くて、こわくて、いつも泣いていました。

前歯が全部ぬき終わり、いよいよマウスピースを、夜ねる前につけることになりました。歯医者さんによると、本当は昼間もつけた方が良くとのことでした。しかし、マウスピースをつけていると、とてもしゃべりにくく、とれやすいため昼間はつけられませんでした。マウスピースをつけたころは、「これで本当に歯並びが良くなるの？」と思っていました。でも、鏡を見るたびに、自分の歯並びが少しずつ整っていくのが分かりました。

きれいに永久歯にはえ変わるために、前歯を全部ぬいてしまったころ、保育園の友達には「歯ぬけババア」と言われていました。私はそう呼ばれていても、あまり気にはしませんでした。笑う時や写真に写る時は、なるべく口を開けないよう

## 平成21年度 歯の作文

### 優秀作品 ● 小学校の部

にしていました。すると、母や祖母に「前歯が無くてもそれはそれで良いんじゃない？」と言われました。私は「はずかしいことじゃないんだ！」と思い、その時から私はなんだか自信がついてきました。

二年生になると、そのマウスピースはボロボロになってきました。それと反対に私の歯並びは、ずいぶんときれいにそろってきました。そしてついに三年間使っていたマウスピースを卒業する日がきたのです。いつも使っていたマウスピースが無くなると、不思議と少しさみしいような気もしました。

今、私の永久歯は全部きれいにはえ変わっています。あそころの大変だった毎日のおかげで、今の私の歯があります。母はいつも「大人の歯は大

事にしなさい。」と言います。だから私は、小さいころからずっと歯と歯の間をみがくフロスを使い、歯ブラシで力を入れず、細かくていねいにみがいています。学校では、お昼の歯みがきタイムで同じようにすみずみまで細かくていねいにみがいています。

今年の歯科検診の時、歯科校医さんが私の歯を見て、「うん、きれいだね！」と言ってくれました。私は「今まできれいにみがいて、毎日チェックをしていて良かった。」と思い、とてもうれしくなりました。せっかくきれいに並んだ歯を一生大切にしていきたいです。

写真に写った時、今は口を大きく開けて笑っています。私はそんな自分が大好きです。

## 歯——積極的に守れるもの

清瀬市立清瀬第三中学校 2年 檜崎あゆみ

目、耳、鼻。顔の中の他の部分と、歯は少し違う気がする。少しの痛みでもその存在を主張する各部分。私達はすぐに医者に行くだろう。でも、歯は……。ものを噛み砕くために常に力を入れる必要があるからか、神経まで達しないと痛みを感じることはない。でも、痛みを感じた時はすでに相当ひどくなってしまっている。歯って怖いなあと思ってしまう。軽く見ていると、後でひどい仕返しがかかる。

小学生の頃も虫歯が多くて、よく歯医者通いをしていた私。治療で何回も痛い思いをしたので、正直いって歯医者さんが怖い。虫歯にならないように気をつけて磨いているつもりでも、すぐに虫歯になってしまう。歯並びが悪いことも原因の一つかもしれない。

六歳の頃、歯医者さんから、「将来、上の前歯が前方に出っぱってしまうかもしれない」と言われた。その時は、母も私もその言葉が信じられなかった。あれから乳歯が全部抜けて永久歯がそろった。もう生えかわったりしないというのに、私の歯は今、少しずつ前歯が出てきている。残念ながら、歯医者さんの言葉の通りになりつつある。前歯がその隣の歯とずれているので、とても磨きにくいのだ。歯並びのこともあるので、定期的な歯医者通いが私には特に必要だ。

歯医者さんに通わなければならないことはうれしいことではないが、よく考えると良いこともある。その度に自分の歯を意識するし、歯医者さんからアドバイスもいただける。ブラシ部分が小さい円錐状になっているワンタフトブラシという歯ブラシもそこで教わった。私の様な歯並びの悪い人にはとても便利なものだ。一本一本意識して磨き、うまく磨けない部分はワンタフトブラシを使っている。

六年生の時は、「虫歯ゼロ」の賞状をいただくことができた。歯に自信がなかった私には本当に大きなプレゼントだった。信じられないことがお

こつてとてもうれしかったし、これからもちゃんと磨いていこうという気持ちでいっぱいになった。その気持ちは今も続いている。

六月、中学校で歯科講話があった。スライドの写真はどれもひどい状態のものばかりで私はゾッとした。歯が溶けてしまって歯根部だけが残っているもの。黒ずんでしまっていてとても汚い歯肉。歯肉炎でトマトのようにはれあがっている歯肉。若い人にも歯肉炎が多くなっていると聞き、本当に驚いた。今まで、こんなにひどい状態になるということを想像したこともなかった。定期的に歯医者さんに行き、歯や歯肉の状態を見てもらう事の大切さを何回も繰り返していたのが印象に残った。

磨きにくい部分、虫歯になりやすい部分も教えていただいた。奥歯のみぞ、歯と歯の間。通っている歯医者さんでも言われていることをもう一度意識することができた。唾液の分泌量が少なくなる夜に虫歯菌が繁殖しやすいので、夜寝る前の歯ブラシが特に重要だということもお話しして下さった。

あらためて考えてみると、歯のために毎日できることがあるのだと思う。耳や鼻に対して毎日できることはあまりないような気がする。目は休ませることくらいはできるかもしれない。でも歯は、歯磨きということを通し毎日毎日自分から積極的に守ることができるのだ。どんな風に磨くのか、どんな思いで磨くのか、歯に対しての働きかけの一つひとつが結果としてはっきりと歯や歯肉の状態に出てくる。軽くみていると仕返しが怖いけれど、大切にすればするほど、歯はちゃんとこたえてくれるのだ。

歯のことを一番良く知っている専門家の歯医者さん。これからは定期的にきちんとアドバイスをもらいながら、私は自分から大切な永久歯を、積極的に自分で守っていきたい。

## 歯の思い出

文京区立第一中学校 2年 林 明日佳

歯と言えば、最近私はとてもうれしかったことがある。それは、学校で行われた歯科検診のことだった。

私は、検診に来てくれた先生に、上も下もみんな斜線だと言われたのだが、最初その意味が分らなかった。友達に聞いてみると、それは全部の歯がきれいに磨かれているということだと教えてくれた。歯がきれいに磨けている——そう言われたのは、初めてのことであった。

私は昔から、熱心に歯磨きをする方ではなかった。歯は丈夫だし歯並びもよかったが、それに甘えてしまって、歯磨きが大事だということを忘れていたのだ。だから、私は昔からよく虫歯があった。ごく小さいうちに治療してもらっていたので、痛い思いはしなかったため、十歳のときまで本当に反省したことはなかった。しかし、私は十歳の時、初めて虫歯で泣くほど痛い思いをした。

朝起きてみると、きのうまで痛くなかった歯が、ものも食べられないくらい痛くなっていたのだ。急いで歯医者に行くと、かなり進んだ虫歯だから、麻酔をかけてから削らないとダメだと言われた。私は歯の治療でかけられる麻酔が大嫌いだ。そもそも注射が嫌いだし、歯を削られることでさえ、ドリルが舌にあたるような気がするからとても怖い。口の中に注射をされて、長いあいだ怖いドリルで歯を削られて、あれほど恐ろしい思いをしたはずなのに、まだ私は改心しなかった。また歯磨きをさぼっていたのだ。

その次に出来た虫歯は、もっとまずかった。麻酔をかけて削った前回のものよりさらに進んでいるから、削るだけではどうしようもならないと言

う。子供の歯だったので、ぬくと言われた。まだぐらぐらもしていない歯をぬくなんて、どんな感じなんだろうという疑問でいっぱいだった。

虫歯の歯をぬく前に、遊びに行ったついでとして歯医者をやっている伯母にその歯を見せた。すると、伯母は細い棒のようなもので歯を引っかいて、言った。

「今、神経を触ってるんだけど、全然痛くないでしょう。神経が死んでいるんだよ。」

確かに、引っかかかれているという嫌な感覚はあったが、全く痛くなかった。今思えば神経が死ぬまで虫歯が進んだ歯はとてもあわれだと思うが、当時の私は「神経が死んでるなら、痛くなくていいじゃん！」などと、とんでもないことを考えていた。薄情者である。

しばらくして、このあわれな歯はぬかれることになった。歯の表側と裏側の歯ぐきに二箇所、例の大嫌いな麻酔の注射を打たれ、ペンチで私は歯をぬかれた。痛くはなかったが、いい気分ではなかった。歯医者さんがぬいた歯をくれたのだが、その歯の有りがたさがまたひどかった。半分以上虫歯に喰われ、茶色く、あなだらけだった。私もさすがに歯がかわいそうだと思った。二度とこんな歯を作りたくないと思い、熱心に歯を磨くようになった——はずなのだが、歯医者に行くと、やはり「歯磨きが足りない」と言われてばかりだった。

その私が、あれだけ歯に対して薄情だった私が、「歯をきれいに磨けている」と言われたのだ。本当にうれしかった。特にうれしかったのが、あのぼろぼろになってぬかれた歯の後にはえてきた歯も、よく磨かれ、元気で働いているということだった。私はこの時本当に改心し、歯科検診の日から、ていねいに歯磨きをするようになった。

お風呂の後、私は歯磨きをする。一本一本にありがたうと言うぐらいの気持ちで、ていねいに。それが終わると、鏡の前でにいと笑って、汚れ



がないか確認し、満足が行くまで磨いてから、うがいをして、歯磨きを終了する。まだ始めてで、長続きするかは分らないが、「死ぬまで虫歯ゼロ！」を目指すなど、意気込みは充分、気合もやる気ばっちりだ。

## 「歯並びの大切さ」

江東区立深川第三中学校 2年 浅見亜紀子

私は歯並びが良くありません。なので小学校低学年から矯正を始めました。いざ矯正を始めるとなると、毎月歯医者に通わなければならないし、慣れないうちは食事をするのも、歯磨きをするのも難しくなります。でも、これを面倒くさがっていると、見た目の問題だけではなく、体全体にも影響を及ぼすということを知り、「毎日ていねいに歯を磨こう。」と強く思うようになりました。

歯列が悪いのが原因で、歯周病にかかってしまうケースも数多くあるそうです。歯周病とはそのまま放っておくと歯ぐきが痩せ、歯がぐらぐらになり、最後には抜け落ちてしまう病気のことです。歯周病は口腔内だけではなく、心臓病や動脈硬化になる可能性も高くなると聞いたので、矯正して歯並びを治すことの大切さ、重要さを改めて学ぶことができました。

また、私は最近になって、むし歯が何本か見つかりました。歯医者に通うようになってからは、細かいところに注意をして磨いているつもりだったのですが、むし歯が見つかったことによって、自分の中では完璧だったことは、周りから見たらまだまだ不足しているということに気づかされました。なので私は歯の磨き方について1から見直してみることにしました。

まず始めに、食べ物のかす等はどこにたまりやすいかを考えてみました。口を開けてみると一番

手前には前歯があります。肉などのかたい食べ物はまず始めにこの前歯や、その隣りにある犬歯で物を噛みくだき、次に奥歯でもさらに時間をかけてすりつぶしていきます。こうしたことから、食べ物のかすは、前歯と奥歯に多くたまるとはいか考えたのです。

次に、その前歯や奥歯にたまったかすをどのようにすればよりきれいに取り除くことができるのか？について考えました。小学校の頃、保健の授業で歯を赤く染めて歯垢がどれだけ付着しているかを調べたところ、歯と歯ぐきの境目が一番多かったのも、歯の表面より、その境目を重点的に、そして小刻みに磨くことが大切なのだと分かりました。また、もっときれいに歯についた汚れを落とすには、ハブラシで磨いたあとに、洗口液や歯間ブラシ・糸ようじを使用するととても効果的です。

そして最後に、歯を健康に保つにはどうしたら良いか？また、健康に保つことによってどうなるのか？を考えたのです。やはり、一番の対策は、食事をした後には必ず歯を磨くことです。ハブラシで磨ければ一番良いのですが、時間がないときなどは、うがいをするだけでも、しないのとでは全く効果が違います。このような小さなことが歯を守るだけではなくからだ全体の健康・美容にも関わっていくのです。

私は、この作文を書くことをきっかけに、歯並びのことについてインターネットを活用して調べたのですが、私の知らない歯列の悪さが及ぼす病気について深く理解することができました。また、むし歯ができたことによって歯の磨き方を初心に戻ってやり直してみるきっかけにもなりました。

きっと未来の私は歯列がよくなっていて、堂々として、さらに歯並びの大切さを沢山の人の人に伝えたいのではないのでしょうか？そんな未来を実現させるためにも、今頑張らなければならないと思いました。



## わが家も8020運動

清瀬市立清瀬第三中学校 1年 齋藤愛理奈

「つな引きで力いっぱいつなを引く時、ドッジボールで球を投げたりする時、私達は思い切り歯を食いしばる。ものすごい力が歯にかかっている。しかし、虫歯があつては強い力は出せない。」

これは、小学校で教わった国語の教科書にのっていたものだ。テニスの、クルム・伊達選手が歯を食いしばってプレーする新聞の顔写真もはっきりと心に残っている。

六月、歯科講話で、スクリーンに映し出された虫歯の映像を見た時の事だ。(本当に、これ歯なの?)と思う位、茶色に変色し、もう形もない位、虫歯が進行しているものだった。歯根部と言われる歯の根っこが、少ししか見えていないほどまでに、悪化していた。私は自分の歯が全部そうってしまった様な想像をして、ドキドキしてしまった。そして、とても怖くなった。

「虫歯があつては強い力は出せない——。」中学校でバドミントン部に入部した私には、その言葉が、小学校の時よりもずっと重く響いてきた。先輩達のように、まだまだ上手には出来ないが、バドミントン部での部活動の時間は、中学校生活の中の大きな位置を占めている。もっとうまくプレーしたい、強い球を返したい……。部活と虫歯が初めて結びついた様な気がした。

以前、小学校の校長先生が全校朝礼でこんな話をしてくれた。

「私は月に二回程歯ブラシを変えます。歯ブラシの毛先が広がらない様に、毛先が歯と歯の間に入っていけるように、いつも、歯ブラシの様子に気を付けています。」

小学校の三年生。初めて虫歯になり、痛い治療

を我慢したばかりの時だったので、校長先生の言葉は、とても心に残った。そして、それ以来私も歯ブラシの状態に気を配り、こまめに、とりかえる様にしていた。歯科講話でも、「歯と歯茎の間にブラシを斜めに当てて、磨くのが良い」「虫歯になりやすい箇所は、奥歯の溝、また歯と歯の境目である」「虫歯菌が繁殖しやすいのは唾液の分泌量が少なくなる、「夜」だから寝る前の歯ブラシはとても重要である」などと、具体的に教えていただいたので、とてもためになった。

小学校の校長先生も、学校歯科医の先生もおっしゃっていた、「8020運動。」これは、もっともっと、広がっていかなければならないものだし、私も、もちろん目標にしていなくては、ならないものだ。八十歳まで、自分の歯を「二十本」残すという事は、今の私には、簡単に思える。だが、入れ歯に関するCMを、よく目にするという事は、年をとっても、二十本残すのが難しいという事の証拠なのかもしれない。今は部活動と関連づけて虫歯にならないよう、気を付ける気持ち強いのだが、大人になるにつれて、いい加減になってしまうのだろうか……。それならば、まずは私の家族の中で、「8020運動」をすすめていきたい。祖父や祖母、私の両親にも、歯磨きの大切さを話したり、歯科講話の内容を伝えたり、していきたい。少なくとも、私の両親には、入れ歯不要のお年寄りになってもらいたい。家族の歯ブラシも私が、チェックだ。

忙しい忙しい、と言っている両親だが、子供同様、定期的な歯科検診が、絶対必要だと思う。乳歯が生え変わる事で、自然に歯に意識が向いたり、学校で歯科講話が、聞けたりする私達よりも、仕事で時間のない、大人の方が歯への関心も、薄くなってしまう。歯医者に行く時間が作れずにいる間に、あのスライドの様な状態になって、歯を失う大人が多いのかもしれない。

「お父さん、毛先、広がっているよ。」

「お母さん、定期検診、一緒に行こう。」  
家族みんなで、8020運動を、ずっと続けて  
いきたい。

## 前向きな気持ちで生き続ける

清瀬市立清瀬第三中学校 1年 湯浅 香織

八十歳になっても自分の歯が二十本残っているように気をつけていこうと、たくさんの人にすすめることを「8020運動」という。二十本を残すことがなぜ難しいのか、今の私にはまだ実感できない。でも、六月八日の歯科講話をきっかけに考えていたことをまとめてみたいと思う。

学校歯科医の先生は、虫歯が進んで神経が見えてしまっている写真を見せて下さった。治療しないでいると大変なことになると誰もが感じただろう。治療する時の音がとても苦手な私は、歯医者さんがこわい。でも一度なってしまった虫歯はどんなに磨いても元に戻ることはないのだ。早めに歯医者さんに行って治療する大切さが身にしみた。

歯ブラシの持ち方や虫歯の元になる歯こうのたまりやすい場所も教えて下さった。歯ブラシは鉛筆を持つような持ち方で小刻みに磨くのが良いのだそうだ。私はそれまでギュッと握っていた。また、歯と歯の間に歯こうがたまりやすいという事は知っていたが、歯のみぞにもたまりやすいことは知らなかった。力の入れ具合、歯ブラシを当てる角度、歯のどの部分に注意するのか……。意識して磨くのと、そうでないのでは全然違うこともわかった。手鏡をもって注意深く磨くと意外と時間もかかるが、一本一本大切にきれいにしたあとは、鏡で歯を見ながら何となく満足感もある。

また、虫歯、虫歯と小さい頃から言われているが、特に歯肉の健康も同じくらい注意しなければならない、と感じた。歯を支える歯肉が病気に

なってしまったら……。歯はグラグラし、最後にはついにとれてしまう。若くても歯肉炎になる人が増えているらしいので、歯茎の部分にも注意深くブラシをあてたいと思う。

それから先生は、「歯は一生使うとても大切な宝物だ」とおっしゃった。宝物とまでは思っていなかった私には印象に残る言葉だった。人間は生きている間何かを食べる。口にいれたら歯の出番だ。おなかの中にいく前に歯で噛みながら食べ物のおいしさを味わう。おいしい食べ物を味わうことは生きることの楽しみの基本的なもののように思う。

その楽しみがなくなったら……。歯を失うことでおいしさを感じられなくなってしまったら……。入れ歯の調子が悪く、堅いものが食べられないとか、好きなものが十分に味わえないとか、年をとってからの苦勞をどこかで聞いたことはあるが、これは本当につらいことだろう。思うように食べられないということは、他のものを食べれば生きていけるということではすまされない。一日三回、「暗い気持ち」になるということだ。食べることが百パーセントの楽しみではなくなってしまふなんて今の私には考えられない。

病は気から、ということわざがある通り、気持ちが前向きでないと、人は健康も失ってしまう。病気でなくても、病気になってしまう。健康な身体を保つには、やはり、「前向きな気持ち」が重要なのだと思う。丈夫な歯で好きなものをもりもりおいしく食べられることが、年をとってからも、前向きな気持ちで生き生きと生活し続ける、「条件」といえるのではないだろうか。

だから歯は、やはり、本当に宝物なのだ。年をとっても、ずっと気持ちよく生きていけるかの「カギ」になっている。誰もがみんな与えられている宝を、ずっと手離さないように、守っていかなければならない。歯科講話で学んだことを、忘れずに毎日毎日実行して宝物を磨き、「8020」を達成！そしていつまでも前向きな気持ちでいられる人でありたい。

## 平成21年度事業計画

1. 学校歯科保健に関する大会・研修会・講習会の開催
  - (1) 第44回東京都学校歯科保健研究大会
  - (2) 学校保健（学校歯科医）研修会（東京都教育委員会・東京都学校保健会共催）
  - (3) ブロック別学校歯科医研修会（東京都学校保健会委託事業）
2. 学校歯科保健に関する調査研究
  - (1) 歯・口の健康づくりの推進
  - (2) 学術普及委員会・学術普及研究委員会の開催
  - (3) 地区学校歯科保健活動の実態把握と協力
  - (4) 学校歯科保健調査研究事業実施校選定への協力
  - (5) 学校歯科保健調査研究事業実施校への協力
  - (6) 各種大会・研修会・講習会におけるテーマ及び講師の検討等
  - (7) 学校（幼・小・中・高・特別支援）歯科保健教育に必要な教材・資料の補充・作成
  - (8) 学校歯科保健に関する文教施策への協力
  - (9) 私立学校歯科保健活動への協力
3. 学校歯科保健教育、保健管理の実践及び保健思想の普及向上
  - (1) 東京都学校歯科保健優良校表彰
  - (2) 歯・口に関する児童生徒の作文募集及び表彰
  - (3) 島嶼児童生徒、特別支援児童等に対する保健指導管理
4. 会誌・広報
  - (1) 会誌・広報委員会の開催
  - (2) 会誌・広報の発行
  - (3) ホームページの運営
5. ブロック・地区支援
6. 学校歯科保健功労者の表彰・顕彰
  - (1) 学校歯科医30年勤続者の表彰
  - (2) 学校歯科保健功労者への顕彰
7. 歯の衛生週間への協力
  - (1) 歯科保健ポスターの作成
  - (2) 関係地区の行事への協力
8. 各種大会への協力
  - ・第66回学童歯みがき大会（両国国技館6／4）
  - ・健康づくりフォーラム（都庁7／30）
  - ・学校歯科保健調査研究事業連絡協議会（歯科医師会館大会議室）
  - ・第60回関東甲信越静学校保健大会・第60回関東甲信越静学校保健大会歯科職域部会（新潟市8／20）
  - ・第73回全国学校歯科保健研究大会（京都府10／29～30）
  - ・第59回全国学校保健研究大会・第59回全国学校歯科医協議会（広島市11／10～11）
9. 東京都歯科医師会・東京都歯科医師連盟との連携
10. 周年事業記念誌発行
11. 新法人制度の調査研究
12. その他の目的を達成するために必要な事項

# 平成20年度収支決算書

平成20年4月1日から平成21年3月31日まで

(単位：円)

| 科 目               | 予 算 額                    | 決 算 額             | 差 異            | 備 考              |
|-------------------|--------------------------|-------------------|----------------|------------------|
| <b>I 事業活動収支の部</b> |                          |                   |                |                  |
| 1. 事業活動収入         |                          |                   |                |                  |
| 特定資産運用収入          | [ 15,000]                | [ 105,722]        | [ △90,722]     | 運営基金積立預金利息等      |
| 特定資産利息収入          | 15,000                   | 105,722           | △90,722        |                  |
| 会費収入              | [ 50,950,000]            | [ 50,950,000]     | [ 0]           |                  |
| 正会員会費収入           | 50,900,000               | 50,950,000        | △50,000        | 25,000円×2,038人   |
| 特別会員会費収入          | 25,000                   | 0                 | 25,000         |                  |
| 賛助会員会費収入          | 25,000                   | 0                 | 25,000         |                  |
| 事業収入              | [400,000]                | [ 400,000]        | [0]            |                  |
| 都学受託収入            | 400,000                  | 400,000           | 0              | ブロック別研修会分        |
| 補助金等収入            | [924,400]                | [ 925,200]        | [ △800]        |                  |
| 都歯保助成金収入          | 50,000                   | 50,000            | 0              |                  |
| 日学歯交付金収入          | 814,400                  | 815,200           | △800           | 400円×2,038人      |
| 都学保助成金収入          | 60,000                   | 60,000            | 0              | 学校歯科医研修会分        |
| 雑収入               | [ 242,500]               | [ 214,790]        | [ 27,710]      |                  |
| 受取利息収入            | 42,000                   | 54,790            | △12,790        | 普通預金利息           |
| 雑収入               | 200,500                  | 160,000           | 40,500         | 広告収入             |
| <b>事業活動収入計</b>    | <b>52,531,900</b>        | <b>52,595,712</b> | <b>△63,812</b> |                  |
| 2. 事業活動支出         |                          |                   |                |                  |
| 事業費支出             | [ 33,862,583]            | [ 30,383,941]     | [ 3,478,642]   |                  |
| 普及事業費支出           | ( 6,230,000)             | ( 5,878,460)      | ( 351,540)     |                  |
| 優良校表彰費支出          | 650,000                  | 630,083           | 19,917         |                  |
| 作文関係費支出           | 550,000                  | 533,798           | 16,202         |                  |
| 島嶼支援対策費支出         | 30,000                   | 30,000            | 0              | 利島教育委員会(図書購入)    |
| 会誌広報費支出           | 4,100,000                | 3,896,191         | 203,809        | 広報、ホームページメンテナンス等 |
| 功労者表彰費支出          | 250,000                  | 250,000           | 0              | 記念品              |
| 歯科保健広報費支出         | 500,000                  | 465,133           | 34,867         | ポスター作成           |
| 教材費支出             | 100,000                  | 55,073            | 44,927         | 本・DVD・CD 購入      |
| 雑支出               | 50,000                   | 18,182            | 31,818         |                  |
| 研究事業費支出           | ( 10,132,583)            | ( 9,483,602)      | ( 648,981)     |                  |
| 大会費支出             | { 4,000,000<br>{ 167,583 | 4,167,583         | 0              | 第43回都学歯大会        |

| 科 目           | 予 算 額         | 決 算 額         | 差 異          | 備 考                             |
|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------------|
| 講習会費支出        | 350,000       | 183,892       | 166,108      | 学校歯科保健研修会                       |
| ブロック別研修費支出    | 700,000       | 700,000       | 0            |                                 |
| 各種大会参加費支出     | 1,700,000     | 1,326,001     | 373,999      | 全国学校歯科保健研究大会等                   |
| 地区交付金支出       | 2,035,000     | 2,031,000     | 4,000        | 1,000円×2,031人                   |
| 負担金支出         | 130,000       | 119,890       | 10,110       | 健康づくりフォーラム、都学保等                 |
| 雑給与支出         | 1,000,000     | 912,540       | 87,460       |                                 |
| 雑支出           | 50,000        | 42,696        | 7,304        |                                 |
| 調査研究事業費支出     | ( 8,700,000)  | ( 6,675,525)  | ( 2,024,475) |                                 |
| 活動費支出         | 3,000,000     | 2,653,625     | 346,375      | ブロック支援・領域別・私立学校                 |
| 学術研究事業費支出     | 2,250,000     | 1,383,237     | 866,763      |                                 |
| 渉外費支出         | 3,400,000     | 2,594,148     | 805,852      | 〔学術普及研究委員会、<br>研修資料等<br>パソコンソフト |
| 雑支出           | 50,000        | 44,515        | 5,485        |                                 |
| 周年事業費支出       | ( 6,500,000)  | ( 6,222,315)  | ( 277,685)   |                                 |
| 準備支出          | 210,000       | 210,000       | 0            |                                 |
| 記念式典支出        | 5,290,000     | 5,205,915     | 84,085       | 祝賀会(東京ドームホテル)等                  |
| 記念誌支出         | 1,000,000     | 806,400       | 193,600      | 式典ビデオ制作・撮影代                     |
| その他の目的達成事業費支出 | ( 2,300,000)  | ( 2,124,039)  | ( 175,961)   |                                 |
| その他の目的達成事業費支出 | 2,300,000     | 2,124,039     | 175,961      |                                 |
| 管理費支出         | [ 24,210,000] | [ 23,029,651] | [ 1,180,349] |                                 |
| 役員報酬支出        | 2,280,000     | 2,280,000     | 0            | 役員19名                           |
| 実費弁償支出        | 2,300,000     | 2,300,000     | 0            |                                 |
| 給料手当支出        | 9,180,000     | 9,180,000     | 0            | 職員2名                            |
| 福利厚生費支出       | 1,360,000     | 1,213,276     | 146,724      | 社会保険料等                          |
| 会議費支出         | 200,000       | 133,511       | 66,489       | 役員会、総会、評議員会                     |
| 旅費交通費支出       | 3,500,000     | 3,062,188     | 437,812      | 役員会、総会、評議員会等                    |
| 通信運搬費支出       | 1,000,000     | 838,414       | 161,586      |                                 |
| 消耗什器備品費支出     | 100,000       | 76,650        | 23,350       | デスクトップパソコン購入                    |
| 消耗品費支出        | 300,000       | 147,766       | 152,234      | 文房具等                            |
| 修繕費支出         | 100,000       | 0             | 100,000      |                                 |
| 賃借料支出         | 700,000       | 679,407       | 20,593       | リース代、コピー機保守料                    |
| 印刷製本費支出       | 500,000       | 470,903       | 29,097       | 総会資料等                           |
| 共益費支出         | 1,540,000     | 1,538,460     | 1,540        | 128,205円×12ヶ月(都歯)               |
| 慶弔費支出         | 150,000       | 150,000       | 0            | 香典代、生花代                         |
| 諸謝金支出         | 850,000       | 834,772       | 15,228       | 会計事務所顧問料等                       |



| 科 目          | 予 算 額                 | 決 算 額        | 差 異         | 備 考         |
|--------------|-----------------------|--------------|-------------|-------------|
| 雑支出          | 150,000               | 124,304      | 25,696      | 振込手数料、残高証明等 |
| 事業活動支出計      | 58,072,583            | 53,413,592   | 4,658,991   |             |
| 事業活動収支差額     | △5,540,683            | △817,880     | △4,722,803  |             |
| Ⅱ 投資活動収支の部   |                       |              |             |             |
| 1. 投資活動収入    |                       |              |             |             |
| 特定資産取崩収入     | [ 5,000,000]          | [ 5,000,000] | [ 0]        |             |
| 特定事業積立基金取崩収入 | 5,000,000             | 5,000,000    | 0           | 周年事業支出      |
| 投資活動収入計      | 5,000,000             | 5,000,000    | 0           |             |
| 2. 投資活動支出    |                       |              |             |             |
| 特定資産取得支出     | [ 6,026,500]          | [ 6,026,500] | [ 0]        |             |
| 退職給付引当資産取得支出 | 426,500               | 426,500      | 0           |             |
| 基本財産引当資産取得支出 | 100,000               | 100,000      | 0           |             |
| 運営基金引当資産取得支出 | 100,000               | 100,000      | 0           |             |
| 名簿作成引当資産取得支出 | 400,000               | 400,000      | 0           |             |
| 特別事業積立基金取得支出 | 5,000,000             | 5,000,000    | 0           |             |
| 投資活動支出計      | 6,026,500             | 6,026,500    | 0           |             |
| 投資活動収支差額     | △1,026,500            | △1,026,500   | 0           |             |
| Ⅲ 財務活動収支の部   |                       |              |             |             |
| 1. 財務活動収入    |                       |              |             |             |
| 財務活動収入計      | 0                     | 0            | 0           |             |
| 2. 財務活動支出    |                       |              |             |             |
| 財務活動支出計      | 0                     | 0            | 0           |             |
| 財務活動収支差額     | 0                     | 0            | 0           |             |
| Ⅳ 予備費支出      | [ 439,004]            | [ -]         | [ 439,004]  |             |
| 予 備 費        | { 606,587<br>△167,583 |              |             |             |
| 当期収支差額       | △7,006,187            | △1,844,380   | △5,161,807  |             |
| 前期繰越収支差額     | 7,006,187             | 16,274,584   | △9,268,397  |             |
| 次期繰越収支差額     | 0                     | 14,430,204   | △14,430,204 |             |

1. △は、予算を超過した額です。

2. 予備費△167,583円は、大会費支出に167,583円充当使用した額である。

# 平成21年度収支予算書

平成21年4月1日から平成22年3月31日まで

(単位：円)

| 科 目               | 予 算 額             | 前 予 算 額           | 差 異            | 備 考            |
|-------------------|-------------------|-------------------|----------------|----------------|
| <b>I 事業活動収支の部</b> |                   |                   |                |                |
| 1. 事業活動収入         |                   |                   |                |                |
| ①特定資産運用収入         | ( 120,000)        | ( 15,000)         | ( 105,000)     |                |
| 特定資産利息収入          | 120,000           | 15,000            | 105,000        |                |
| ②会費収入             | ( 51,050,000)     | ( 50,950,000)     | ( 100,000)     |                |
| 正会員会費収入           | 51,000,000        | 50,900,000        | 100,000        | 25,000円×2,040名 |
| 特別会員会費収入          | 25,000            | 25,000            | 0              |                |
| 賛助会員会費収入          | 25,000            | 25,000            | 0              |                |
| ③事業収入             | ( 400,000)        | ( 400,000)        | ( 0)           |                |
| 都学保受託収入           | 400,000           | 400,000           | 0              | ブロック別研修会分      |
| ④補助金等収入           | ( 1,026,000)      | ( 924,400)        | ( 101,600)     |                |
| 都歯保助成金収入          | 50,000            | 50,000            | 0              |                |
| 日学歯交付金収入          | 816,000           | 814,400           | 1,600          | 400円×2,040名    |
| 日学歯助成金収入          | 100,000           | 0                 | 100,000        | 隔年100,000円     |
| 都学保助成金収入          | 60,000            | 60,000            | 0              | 学校歯科医研修会分      |
| ⑤雑収入              | ( 280,500)        | ( 242,500)        | ( 38,000)      |                |
| 受取利息収入            | 80000             | 42000             | 38,000         | 預金利息           |
| 雑収入               | 200,500           | 200,500           | 0              | 広告収入他          |
| <b>事業活動収入計</b>    | <b>52,876,500</b> | <b>52,531,900</b> | <b>344,600</b> |                |
| 2. 事業活動支出         |                   |                   | 0              |                |
| (1)事業費支出          | ( 38,369,000)     | ( 33,695,000)     | ( 4,674,000)   |                |
| ①普及事業費支出          | ( 7,950,000)      | ( 6,230,000)      | ( 1,720,000)   |                |
| 優良校表彰費支出          | 750,000           | 650,000           | 100,000        |                |
| 作文関係費支出           | 650,000           | 550,000           | 100,000        |                |
| (注1) 僻地特別支援対策費支出  | 50,000            | 30,000            | 20,000         | 御蔵島教育委員会       |
| 会誌広報費支出           | 5,600,000         | 4,100,000         | 1,500,000      |                |
| 功労者表彰費支出          | 250,000           | 250,000           | 0              | 記念品            |
| 歯科保健広報費支出         | 500,000           | 500,000           | 0              | ポスター作成等        |
| 教材費支出             | 100,000           | 100,000           | 0              | 本・DVD・CD 購入    |
| 雑支出               | 50,000            | 50,000            | 0              |                |

| 科 目            | 予 算 額         | 前 年 度 額      | 差 異          | 備 考                   |
|----------------|---------------|--------------|--------------|-----------------------|
| ②研究事業費支出       | ( 11,019,000) | ( 9,965,000) | ( 1,054,000) |                       |
| 大会費支出          | 4,500,000     | 4,000,000    | 500,000      | 第44回都学歯大会             |
| 講習会費支出         | 350,000       | 350,000      | 0            | 学校歯科保健研修会             |
| ブロック別研修会費支出    | 700,000       | 700,000      | 0            |                       |
| 各種大会参加費支出      | 2,250,000     | 1,700,000    | 550,000      |                       |
| 地区交付金支出        | 2,039,000     | 2,035,000    | 4,000        | 1,000円×2,039名(個人会員1名) |
| 負担金支出          | 130,000       | 130,000      | 0            | 都庁健康フォーラム等            |
| 雑給与支出          | 1,000,000     | 1,000,000    | 0            | パート職員1名               |
| 雑支出            | 50,000        | 50,000       | 0            |                       |
| ③調査研究事業費支出     | ( 10,920,000) | ( 8,700,000) | ( 2,220,000) |                       |
| 活動費支出          | 6,500,000     | 3,000,000    | 3,500,000    | ブロック支援・領域別・私立学校       |
| 学術研究事業費支出      | 1,170,000     | 2,250,000    | △1,080,000   |                       |
| 渉外費支出          | 3,200,000     | 3,400,000    | △200,000     |                       |
| 雑支出            | 50,000        | 50,000       | 0            |                       |
| ④周年事業費支出       | ( 6,000,000)  | ( 6,500,000) | ( △500,000)  |                       |
| 準備支出           | 0             | 210,000      | △210,000     |                       |
| 記念式典支出         | 0             | 5,290,000    | △5,290,000   |                       |
| 記念誌支出          | 6,000,000     | 1,000,000    | 5,000,000    | 周年記念誌(10月)            |
| ⑤その他の目的達成事業費支出 | ( 2,480,000)  | ( 2,300,000) | (180,000)    |                       |
| その他の目的達成事業費支出  | 2,480,000     | 2,300,000    | 180,000      | 公益法人制度改正他             |
| (2)管理費支出       | (24,980,000)  | (24,210,000) | (770,000)    |                       |
| 役員報酬支出         | 2,280,000     | 2,280,000    | 0            | 役員19名                 |
| 実費弁償支出         | 2,300,000     | 2,300,000    | 0            |                       |
| 給料手当支出         | 10,060,000    | 9,180,000    | 880,000      | 職員2名                  |
| 福利厚生費支出        | 1,250,000     | 1,360,000    | △110,000     |                       |
| 会議費支出          | 200,000       | 200,000      | 0            |                       |
| 旅費交通費支出        | 3,500,000     | 3,500,000    | 0            |                       |
| 通信運搬費支出        | 1,000,000     | 1,000,000    | 0            |                       |
| 消耗什器備品費支出      | 100,000       | 100,000      | 0            |                       |
| 消耗品費支出         | 300,000       | 300,000      | 0            |                       |
| 修繕費支出          | 100,000       | 100,000      | 0            |                       |
| 賃借料支出          | 750,000       | 700,000      | 50,000       |                       |
| 印刷製本費支出        | 500,000       | 500,000      | 0            |                       |
| 共益費支出          | 1,540,000     | 1,540,000    | 0            | 128,205円×12ヶ月(都歯)     |
| 慶弔費支出          | 150,000       | 150,000      | 0            |                       |

| 科 目          | 予 算 額        | 前 年 度 額      | 差 異        | 備 考          |
|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|
| 慶弔費支出        | 150,000      | 150,000      | 0          |              |
| 諸謝金支出        | 850,000      | 850,000      | 0          | 会計事務所顧問料他    |
| 雑支出          | 100,000      | 150,000      | △50,000    | 両替手数料他       |
| 事業活動支出計      | 63,349,000   | 57,905,000   | 5,444,000  |              |
| 事業活動収支差額     | △10,472,500  | △5,373,100   | △5,099,400 |              |
| Ⅱ 投資活動収支の部   |              |              |            |              |
| 1. 投資活動収入    |              |              |            |              |
| 特定資産取崩収入     | ( 5,000,000) | ( 5,000,000) | ( 0)       |              |
| 特別事業積立基金取崩収入 | 5,000,000    | 5,000,000    | 0          | H21年度発行予定記念誌 |
| 名簿作成引当資産取崩収入 | 0            | 0            | 0          |              |
| 投資活動収入計      | 5,000,000    | 5,000,000    | 0          |              |
| 2. 投資活動支出    |              |              | 0          |              |
| 退職給付引当資産取得支出 | 994,940      | 426,500      | 568,440    |              |
| 基本金引当資産取得支出  | 100,000      | 100,000      | 0          |              |
| 運営基金引当資産取得支出 | 100,000      | 100,000      | 0          |              |
| 名簿作成引当資産取得支出 | 400,000      | 400,000      | 0          |              |
| 特別事業積立基金取得支出 | 1,000,000    | 5,000,000    | △4,000,000 | 大会等事業準備      |
| 投資活動支出計      | 2,594,940    | 6,026,500    | △3,431,560 |              |
| 投資活動収支差額     | 2,405,060    | △1,026,500   | 3,431,560  |              |
| Ⅲ 財務活動収支の部   |              |              |            |              |
| 1. 財務活動収入    | 0            | 0            | 0          |              |
| 2. 財務活動支出    | 0            | 0            | 0          |              |
| 財務活動収支差額     | 0            | 0            | 0          |              |
| Ⅳ 予備費支出      | 1,200,957    | 606,587      | 594,370    |              |
| 当期収支差額       | △9,268,397   | △7,006,187   | △2,262,210 |              |
| 前期繰越収支差額     | 9,268,397    | 7,006,187    | 2,262,210  | 予定繰越額        |
| 次期繰越収支差額     | 0            | 0            | 0          |              |

勘定科目に関する注記

(注1) 島嶼特別の特別を削除

## 平成21年度受賞者名簿

(順不同・敬称略)

### ○叙

勲 (1名)

小 幡 哲 夫 (清 瀬)

旭日双光章 (春)

### ○文部科学大臣表彰 (2名)

高 木 洋 子 (足 立)

藤 本 佳 正 (世 田 谷)

### ○厚生労働大臣表彰 (2名)

国 光 隆 史 (麴 町)

池 田 恒 彦 (八 王 子)

### ○東京都知事表彰 (6名)

鈴 木 富 雄 (下 谷)

塚 本 亨 (葛 飾)

小 川 学 (杉 並)

箕 浦 芳 美 (滝 野 川)

酒 井 孝 文 (立 川)

渡 邊 儀一郎 (東 村 山)

### ○東京都教育委員会表彰 (25名)

村 岡 清 孝 (日 本 橋)

木 村 充 (港 区 芝)

河 野 正 勝 (文 京)

坂 本 清 也 (下 谷)

村 田 英 世 (浅 草)

林 重 輝 (向 島)

土 手 秀 三 (足 立)

青 木 満 (城 東)

白 井 潔 (葛 飾)

長谷部 方 彦 (江 戸 川)

矢 作 眞 大 (江 戸 川)

寺 岡 康 利 (荏 原)

風 間 詔 一 (大 森)

岩 田 祐 幸 (蒲 田)

齋 藤 正 之 (玉 川)

有 泉 俊 朗 (豊 島)

岡 野 裕 之 (豊 島)

高 山 忠 彦 (北)

中 村 卓 志 (北)

村 松 重 徳 (板 橋)

小 池 一 道 (練 馬)

小 山 貞 夫 (練 馬)

木 幡 篤 (府 中)

真 山 孝 (昭 島)

島 田 陽一郎 (狛 江)



# 平成21年度30年勤続表彰者

(順不同・敬称略)

| 氏 名     | 地 区 | 氏 名     | 地 区   |
|---------|-----|---------|-------|
| 高 木 勝 憲 | 文 京 | 船 坂 玄 次 | 練 馬   |
| 鈴 木 富 雄 | 下 谷 | 宮 原 有 義 | 練 馬   |
| 大 越 壽 和 | 向 島 | 金 田 弘   | 八 王 子 |
| 難 波 涼 二 | 向 島 | 佐 藤 邦 彦 | 八 王 子 |
| 林 重 輝   | 向 島 | 竹 島 弘 道 | 八 王 子 |
| 河 口 博 和 | 深 川 | 立 石 直 樹 | 町 田   |
| 白 根 茂 光 | 深 川 | 濱 田 三 郎 | 町 田   |
| 海老原 保 夫 | 葛 飾 | 武 田 慎 午 | 府 中   |
| 川 島 一 伸 | 葛 飾 | 天 谷 規 生 | 立 川   |
| 山 崎 芳 夫 | 中 野 | 山 崎 州 也 | 立 川   |
| 稲 葉 惣 一 | 品 川 | 岡 本 莞 爾 | 調 布   |
| 高 山 忠 彦 | 北   | 中 北 三代子 | 調 布   |
| 小 林 繁 樹 | 板 橋 | 南 清 美   | 調 布   |
| 小 山 貞 夫 | 練 馬 | 塩 谷 達 昭 | 狛 江   |

# 平成21年度東京都学校歯科医会役員・各種委員会委員名簿

委員欄の◎は委員長 ○は副委員長

| 一役員一  |           |  |  |  |  |
|-------|-----------|--|--|--|--|
| 会 長   | 櫻 井 善 忠   |  |  |  |  |
| 副 会 長 | 由 井 部 孝 茂 |  |  |  |  |
| 専務理事  | 磯 貫 克 久   |  |  |  |  |
| 理 事   | 小 高 野 直 作 |  |  |  |  |
| 〃     | 大 谷 本 修 強 |  |  |  |  |
| 〃     | 川 長 沼 善 美 |  |  |  |  |
| 〃     | 渡 邊 実 博   |  |  |  |  |
| 〃     | 鈴 木 浩 一   |  |  |  |  |
| 〃     | 清 井 克 典   |  |  |  |  |
| 〃     | 酒 船 木 純 三 |  |  |  |  |
| 〃     | 澤 弘 中 玲 子 |  |  |  |  |
| 〃     | 吉 澤 雄 孝   |  |  |  |  |
| 〃     | 中 村 卓 志   |  |  |  |  |
| 監 事   | 難 波 昭 一   |  |  |  |  |
| 〃     | 小 嶋 憲     |  |  |  |  |

## 一選挙管理会委員一

|              |              |             |             |               |             |           |
|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-----------|
| 荒 川 ◎金 子 初 枝 | 下 谷 ○山 本 道 也 | 本 所 和 泉 一 清 | 洪 谷 飯 野 正 臣 | 多 摩 後 藤 伊 都 子 | 麴 町 愛 知 徹 也 | 豊 島 寺 田 誠 |
|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-----------|

## (予 備 委 員)

|             |             |               |             |           |
|-------------|-------------|---------------|-------------|-----------|
| 中 野 増 喜 禮 義 | 城 東 青 木 恒 満 | 昭 島 村 山 崎 晃 夫 | 大 森 山 崎 正 彦 | 蒲 田 小 林 幸 |
|-------------|-------------|---------------|-------------|-----------|

## 一予算決算特別委員一

|              |              |
|--------------|--------------|
| 狛 江 ◎松 浦 康 文 | 城 東 ○山 田 英 夫 |
|--------------|--------------|

|             |             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 神 田 船 曳 光 雄 | 足 立 米 澤 秀 聡 | 葛 飾 武 井 秀 光 | 町 田 赤 田 留 吉 |
|-------------|-------------|-------------|-------------|

## 一会誌・広報委員一

|               |             |             |             |             |           |
|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------|
| 麻布赤坂 ◎関 根 正 行 | 府 中 松 田 克 一 | 足 立 米 澤 聰 将 | 杉 並 米 津 光 昭 | 板 橋 神 林 秀 二 | 練 馬 草 柳 英 |
|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------|

## 一定款諸規則検討委員一

|              |              |             |             |         |             |             |
|--------------|--------------|-------------|-------------|---------|-------------|-------------|
| 下 谷 ◎山 本 道 也 | 杉 並 ○村 上 元 一 | 深 川 四 方 田 哲 | 荏 原 佐 々 木 康 | 北 坪 井 温 | 町 田 咲 間 義 輝 | 昭 島 村 山 恒 夫 |
|--------------|--------------|-------------|-------------|---------|-------------|-------------|

## 一新法人制度調査研究委員一

|            |            |           |             |             |             |           |
|------------|------------|-----------|-------------|-------------|-------------|-----------|
| 目 黒 ◎堀 内 哲 | 中 野 ○小 林 香 | 京 橋 前 野 長 | 足 立 片 桐 博 陽 | 豊 島 岡 野 啓 一 | 東 村 山 橋 本 健 | 調 布 宮 木 了 |
|------------|------------|-----------|-------------|-------------|-------------|-----------|

## 一学術普及研究委員一

|       |         |   |         |   |         |   |         |   |         |   |         |   |         |        |         |   |           |
|-------|---------|---|---------|---|---------|---|---------|---|---------|---|---------|---|---------|--------|---------|---|-----------|
| 学 識 者 | 赤 坂 守 人 | 〃 | 川 口 陽 子 | 〃 | 松 久 保 隆 | 〃 | 向 井 美 恵 | 〃 | 福 田 雅 臣 | 〃 | 木 暮 義 弘 | 〃 | 堀 内 省 剛 | アドバイザー | 山 崎 純 子 | 〃 | 山 本 志 津 子 |
|-------|---------|---|---------|---|---------|---|---------|---|---------|---|---------|---|---------|--------|---------|---|-----------|

|        |         |   |         |   |         |             |             |             |           |               |               |               |             |             |               |             |               |             |
|--------|---------|---|---------|---|---------|-------------|-------------|-------------|-----------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|-------------|
| アドバイザー | 佐 草 佐恵子 | 〃 | 前 原 和 枝 | 〃 | 三 村 文 恵 | 荒 川 三 浦 みつ子 | 府 中 高 木 栄太郎 | 葛 飾 高 橋 文 夫 | 北 百 瀬 保 一 | 東 村 山 橋 本 健 久 | 杉 並 吉 野 勝 隆 直 | 世 田 谷 神 田 正 和 | 品 川 竹 内 正 之 | 玉 川 齋 藤 正 海 | 西 多 摩 吉 成 勝 子 | 深 川 小 川 仲 司 | 葛 飾 柳 原 健 邦 彦 | 八 王 子 泉 邦 彦 |
|--------|---------|---|---------|---|---------|-------------|-------------|-------------|-----------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|-------------|

## 一ブロック・地区支援委員一

|            |              |              |           |               |             |             |             |               |             |             |
|------------|--------------|--------------|-----------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|
| 豊 島 ◎高草木 章 | 麴 町 ○愛 知 徹 也 | 麻布赤坂 朝 倉 健太郎 | 深 川 四方田 哲 | 江 戸 川 大 藪 知 孝 | 中 野 小 林 香 学 | 杉 並 小 川 輝 子 | 品 川 東 川 敏 夫 | 蒲 田 富 百 瀬 英 美 | 北 川 永 宮 木 了 | 立 布 森 田 高 広 |
|------------|--------------|--------------|-----------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|

## 一私立学校対応委員一

|                |               |               |               |             |             |
|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
| 西 多 摩 ◎澤 田 章 司 | 麻布赤坂 ○古 畑 升 繁 | 洪 谷 小 野 田 裕 康 | 蒲 田 中 田 小 百 合 | 豊 島 平 嶺 健太郎 | 立 川 伊 東 健太郎 |
|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|

# 平成21年度地区参事・評議員・学術普及委員名簿

| 地 区     | (参 事)    | (評 議 員)     | (予備評議員)     | (学術普及委員) |
|---------|----------|-------------|-------------|----------|
| 麴 町     | 愛知 徹也    | 山林 豊        | 田中 久仁       | 久保田智也    |
| 神 田     | 小熊 朝秀    | 船曳 光雄       | 中川 守正       | 橋本 雅之    |
| 日 本     | 中崎 俊克    | 塙 卓明        | 山本 康一       | 南部 弘実    |
| 京 橋     | 今村純一郎    | 前野 長        | 今村純一郎       | 山田 隆久    |
| 港 区     | 栗原 真幸    | 長井 博昭       | 牧野 寛        | 吉澤 忠夫    |
| 麻 布     | 氏家 賢明    | 藤野 珣男       | 朝倉健太郎       | 朝倉健太郎    |
| 赤 坂     | 鈴木 康夫    | 松原 真        | 土居 浩        | 竹内 千恵    |
| 文 京     | 山本 道也    | 小野 圭一       | 坂本 清也       | 小野 圭一    |
| 下 谷     | 橘樹 俊英    | 久保 和彦       | 品川 尚一       | 山本 明彦    |
| 浅 草     | 小貫 克     | 加藤 孝彦       | 神部 正佳       | 蛭間 重能    |
| 本 所     | 三好 克則    | 三好 克則       | 新井 泰弘       | 新井 泰弘    |
| 向 島     | 米澤 聡     | 片桐 博陽、米澤 聡  | 尾崎 圭子、岡谷 進  | 平塚 武司    |
| 足 立     | 四方田 哲    | 渡邊 哲        | 鈴木 昌夫       | 斎藤 秋人    |
| 深 川     | 八ッ繁 悟    | 山田 英夫、八ッ繁 悟 | 四方 茂市、鈴木 雅幹 | 一ッ子延大    |
| 城 東     | 高橋 文夫    | 武井 秀光、高橋 文夫 | 柳原 健司、古宮 秀記 | 高橋 文夫    |
| 葛 飾     | 小野寺昭三    | 小野寺昭三、堀内 伸一 | 芦澤 達雄、加藤 昌美 | 大藪 知孝    |
| 江 戸     | 渡辺 吉明    | 伊吹 光        | 永井 朋輔       | 加藤 愛子    |
| 牛 込     | 松本 一彦    | 長谷川郁夫       | 川又 幸和       | 小島 理沙    |
| 四 谷     | 石川 博基    | 斎藤 茂雄       | 池田 作        | 村井 正彦    |
| 新 宿     | 松野 修次    | 松野 修次       | 熊倉 正和       | 小野田 繁    |
| 渋谷      | 浜田 常二    | 大竹 徹        | 中平 正臣       | 林 昭彦     |
| 中 野     | 小川 学     | 小川 学、北村 滋   | 藤森 理        | 米津 光将    |
| 杉 並     | 丸山進一郎    | 丸山進一郎       | 伊藤 公英、吉野 勝久 | 東川 輝子    |
| 品 川     | 佐々木 康    | 高橋 昭一       | 高品 幸明       | 白田 和彦    |
| 荏 原     | 堀内 哲     | 堀内 哲        | 米山 博己       | 石持 東吾    |
| 目 黒     | 山崎 晃彦    | 高山 英昭、梅本 祐司 | 秋草 裕民       | 山根 良     |
| 大 森     | 小林 正幸    | 中田 裕康       | 吉田 厚、村田 正夫  | 小濱 哲彦    |
| 蒲 田     | 内藤 大     | 吉田 慶造、荒木 信清 | 富樫 敏夫       | 平山 順邦    |
| 世 田 谷   | 永田 良宏    | 小林 昭        | 河瀬 勝、田中 教順  | 齋藤 正之    |
| 玉 川     | 白倉 章     | 高橋 卓哉       | 齋藤 正之       | 青山 訓康    |
| 豊 島     | 江口 淳一    | 江口 淳一       | 中山 行雄       | 小山 力     |
| 滝 野 川   | 坪井 温     | 坪井 温        | 山野井 修       | 百瀬 保     |
| 北 川     | 金子 初枝    | 菊田 礼夫       | 澤部 正樹       | 三浦みつ子    |
| 荒 板     | 須田 希     | 須田 希、田中 進一  | 三浦みつ子       | 神林 秀昭    |
| 橋 馬     | 佐藤 貞彦    | 佐藤 貞彦、望月 兵衛 | 中村 秀亘、助川 滋  | 杉田 廣     |
| 練 馬     | 金田 和彦    | 鏡 一郎、小澤 庄二  | 杉田 廣、加藤さつき  | 波多野敬二    |
| 西 多 摩   | 吉澤 雄孝    | 北村 新        | 渡辺 享        | 有間 英生    |
| 多 摩     | 後藤伊都子    | 李代 好照、永見 元治 | 岩永 克美、高取 眞史 | 山田 幸英    |
| 八 王 子   | 田中 宏美    | 横山 邦雄       | 岩堀 俊雄       | 鈴木 政義    |
| 町 田     | 咲間 義輝    | 赤田 留吉、咲間 義輝 | 岡部 浩子、小島 茂  | 矢代 譲治    |
| 府 中     | 酒井 克典    | 高木栄太郎       | 小島 誠        | 平原 定昭    |
| 三 鷹     | 竹下 敦     | 金子 純一       | 石川 義洋、佐藤 勝己 | 鈴木 潤一    |
| 国 分 寺   | 内田 茂広    | 李 常信        | 黒田 尚文       | 田口 耕平    |
| 東 久 留 米 | 鈴木 普久    | 鈴木 普久       | 馬場 登        | 竹崎 秀人    |
| 立 川     | 永田 英美    | 富野 俊彦       | 富山 正治       | 橋本 健一    |
| 東 村 山   | 小西 勇人    | 橋本 健一       | 石塚 直治       | 奥村 雅子    |
| 西 東 京   | 奥村 雅子    | 井出 憲二       | 竹崎 秀人       | 宮田健太郎    |
| 武 蔵 村 山 | 呉 一      | 比留間修一       | 細野 正博       | 松田 武彦    |
| 昭 島     | 村山 恒夫    | 寺村 豊通       | 奥村 雅子       | 本田 健     |
| 調 布     | 宮木 了     | 加藤 淳        | 宮田健太郎       | 小幡 哲夫    |
| 清 瀬     | 島田 尚範    | 加藤 淳        | 大谷 哲也       | (故)平井 良嗣 |
| 東 大 和   | (故)平井 良嗣 | (故)平井 良嗣    | 森末 裕行       | 塩谷 達昭    |
| 狛 江     | 早川 嘉彦    | 松浦 康文       | 天川 博史       | 染谷 匡     |
| 日 野     | 森田 高広    | 佐々木智史       | 早川 嘉彦       |          |
|         |          |             | 森田 高広       |          |

## 編集後記

今年は昨年度周年記念誌発行と今年度の会誌発行と、異例の年2回の発行となったため、忙しい1年でした。この3月で任期が満了となります。毎回のことながら、一種独特の雰囲気漂う月です。委員の先生方、お忙しいところを2年間ありがとうございました。  
(委員長 関根正行)

ホームページが開設され早くも5年がたち、内容も充実盛りだくさんとなりました。当委員会にもコンピュータを導入し広報誌を作っていました。プロジェクター越しに編集内容を「貼り付け」、「削除」、画面を見ただけで広報誌が出来あがります。できた内容を確認することはなかなか楽しい仕事でありました。

任期満了、無事に勤めることができましたのも皆様のおかげです。ありがとうございました。  
(松田克一)

新春、春節という言葉が示すように春は一年の区切りの季節であり、また別れと新たな出会いの季節でもあります。3月4日の朝、上野公園を通りかかると正面の大寒桜がすでにほころび始めおり、春の到来を実感しながら東京都学校歯科保健研究大会の会場である文京シビックホールへ向かいました。午後のアトラクションでは鶴川第二中学校の皆さんが、別れる人を励ます歌である「いきものがかり」の「YELL」を、万感を込めて歌ってくれました。3年生は卒業を控え、あと何度このメンバーで歌う機会があるのでしょうか？「さよならは悲しい言葉じゃない。それぞれの夢と僕らをつなぐエール。」櫻井先生長い間ご苦労様でした。  
(米澤 聡)

先日、住んでいるマンションに対する長期修繕計画の説明会がありました。来年で、築40年になるそうです。コンサルタント会社の人が、写真で次々と老朽部位や破損箇所を表示しながら説明し、修繕費用と修繕積立金の推移をグラフで説明されました。説明を聞いている住人からは、驚きの声やため息が聞こえてきました。最後の質疑では、「今それをやらなければならないのか」とか「だましまし使えないのか」とか、肯定的な意見より消極的な意見の方が、かなり多く出ていました。それらのやりとりを聞いていると、自分の仕事風景の一部をみているようで、何か胸に突き刺さる思いがしました。

一昨年の4月から会誌・広報委員になり、右も左もわからない中で、気をかけていただいた渡邊担当理事には心より感謝します。また、このような私を受け入れてくださった関根委員長や委員の先生方に対しても感謝の気持ちでいっぱいです。たった2年間と短い間でしたが、今年度をもちまして退任させていただきます。ありがとうございました。

(米津光将)

特別講演を大会の冒頭に持ってきたことは面白い試みであったと思います。また、藤田紘一郎先生の講演を私どもも聞いたことは非常に良かったことと思いました。私も花粉症に悩まされる今日この頃ですが、診療は極力無菌的に、日常生活は極力汚い生活とはおっしゃってなかったかもしれませんが「キレイ社会」でない生活を心がけていきたいものです。  
(神林秀昭)

近年、整えられた教育環境により才長けた児童が、掲載の作文でも骨子の「歯の大切さ」について書いておりますが、児童の生活習慣の一部が垣間みられ感心しました。児童の健康管理は、学校内でも十分に保健管理されておりますが、昼食後の歯磨き時に必要な水洗スペース不足や、スポーツ時等による口腔に関する外傷事故が時折見られることなどが気になります。可能ならば、水洗スペースの確保や児童・生徒全員のマウスガード使用などの対応が必要です。民主党政権のこの時期、学校歯科保健に関する改善事項を多方面から陳情したいです。行政に広く大きな受け入れ窓口を設置して頂きたいです。

(草柳英二)

広報の担当理事に就任して3期が過ぎ、その間に30の広報誌・6の会誌・入会パンフレット等の出版物に携わってきました。いろいろと勉強になりました。次期は他の分野に配属になりそうですが、右脳がもつでしょうか？  
(担当理事 渡邊 実)

---

## 東京都学校歯科医会会誌第73号

---

平成22年 3 月 発行

|     |                                                                               |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------|
| 発行者 | 櫻 井 善 忠                                                                       |
| 発行所 | 社団法人 東京都学校歯科医会<br>東京都千代田区九段北4-1-20<br>電話 03 (3261) 1675<br>FAX 03 (3222) 6528 |
| 印刷所 | 一世印刷株式会社<br>東京都新宿区下落合2-6-22<br>電話 03 (3952) 5651<br>FAX 03 (3953) 7751        |