

東京都 学校歯科医会 会誌

第76号
平成25年3月



東京みなと館

【巻頭言】「お力添えを」.....	1
会長 川本 強	
平成24年度学校保健（学校歯科医）研修会 「疫学からみた学校歯科保健活動へのヒント」.....	2
神奈川歯科大学 社会歯科学講座歯科医療社会学分野 准教授 山本 龍生	
第47回東京都学校歯科保健研究大会 特別講演 「食事の時間は命の時間 ～真の食事の時間を取り戻す～」.....	7
食育研究家・料理研究家 吉原ひろこ	
研究発表 平成23・24年度 生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり推進事業 ～望ましい生活習慣の形成を目指して～ 「生徒が自主的に考え実践する歯と口の健康づくりの推進」 ～むし歯予防を通しての生活習慣病の自主的な改善～.....	29
文京区立第六中学校 校長 美谷島正義 主任養護教諭 松村 妃富	
■ 平成24年度全日本学校歯科保健優良校表彰受賞校	40
■ 平成24年度「歯の作文」優秀入選者氏名一覧表	41
■ 平成24年度「歯の作文」優秀作品	42
■ 平成24年度事業計画	57
■ 平成23年度収支計算書	58
■ 平成24年度収支予算書	61
■ 平成24年度東京都学校歯科保健功労者表彰者.....	64
■ 平成24年度受賞者名簿	65
■ 平成24年度30年勤続表彰者	66
■ 平成24年度東京都学校歯科医会役員・各種委員会委員名簿.....	67
■ 平成24年度地区参事・評議員・学術委員名簿	68
■ 編集後記	69

博物館めぐり ②5

「東京みなと館」

所在地：江東区青海二丁目



江戸湊と呼ばれていた時代から東京港は、大都市を支える水運の要衝として発達してきた。またコンテナ輸送革新に積極的に取り組み、国際貿易港として発展を続けている。東京港埋立地の中心部では、未来型都市「臨海副都心」の開発が進行している。

本館は、東京港の歴史、役割、臨海副都心の現状と開発計画を紹介するために開設され、「展示機能」「情報収集・提供機能」に加えて「地上100mからの360度展望機能」、そして「プレゼンテーション機能」を備えた施設である。

表紙写真＝本館から東京スカイツリー方面の展望、この景色も展示物。

左上写真＝江戸湊のジオラマ

「お力添えを」



社団法人 東京都学校歯科医会

会 長 川本 強

常日頃より東京都学校歯科医会にご高配を賜りまして、心よりお礼申し上げます。現在の執行部3年経過いたしました、改めて身の引き締まる思いでございます。今年は組織改制の年でありまして、各種事業の成果を形あるものに仕上げる年でもございます。さて、古くより社会機構成立を大きく分類するのに、社会細胞体説と社会有機体説との二極説が挙げられておりますが、東京都学校歯科医会はまさにその両方を持ち合わせていなければならない組織と認識致しております。会員お一人お一人のご協力の元に本会が成り立っておりますこと、これを社会細胞体説とするならば、これは根幹を成すものであります。そして各地区より集まって頂いた方々、すなわち各種委員会の先生方や担当役員の叡智により産み出されました学校歯科保健学術資料ならびに学校歯科保健事業は、東京都学校歯科医会という社会有機体による賜と言えるのではないのでしょうか。

これより仕上げに入ります学術事業としましては、味覚教育資料の作成があげられます。食育の中でもとりわけ私達に関連の深い味覚の調査・研究を行い、児童・生徒への味覚教育資料を作成したいと思っております。すでに各校種での味覚調査を実施致しまして順次統計データ入力を行っております。また、ご協力をお願いを始めさせていただきますが、各地区で作られた学校歯科保健啓発資料を集積し、東京都内における学校歯科保健学術資料集を作成したいと思っております。しかしこれには著作権を侵害しない配慮と各地区のご理解ご協力が不可欠であります。

事業部門では学校歯科保健功労者表彰を前年度より始めました。学校歯科医の方々への報奨に対し、学校歯科保健に大いなる手を差し延べて頂いているの方々への表彰が少ないことから、学校歯科医以外の方々を東京都学校歯科保健研究大会において表彰することに致しました。いわゆる組織活動にご尽力頂いている方達であります。また学校歯科保健推進校を昨年度より2校指定いたしまして、当該校はもとより指定校周辺校にまで学校歯科保健の技量向上を推進して行く所存でございます。

これからも学校歯科医お一人お一人のお力添え、すなわち社会細胞体のご尽力を礎に、東京都学校歯科医会と言う名の社会有機体が、児童・生徒の心身ともに健全なる発育に大きく深く関与して参りたいと思っております。

疫学からみた学校歯科保健活動へのヒント

神奈川歯科大学 社会歯科学講座 歯科医療社会学分野

准教授 山 本 龍 生

1. はじめに

インターネットの普及に伴い、世界中の多くの情報が、瞬時に住民に伝わるようになった。テレビ、新聞、雑誌などからも、日々新たな健康に関する情報が提供されている。健康情報が氾濫している今、どれが正しい情報なのかを吟味し、選択しなければならない。

歯科の情報も例外ではなく、様々な話題が飛び交い、一部で混乱も生じているという。最近では、テレビ、新聞、インターネットで「食後30分は歯磨きしないほうが良い？」ことが紹介された。また、アメリカのCNN等で「歯科のエックス線検査が脳腫瘍の発症に関係か？」という記事が取り上げられた。歯科の専門家は、このような情報を十分に吟味し、住民に正確に説明しなければならない。

歯科に限らず、医療に関する情報を吟味する手段として、疫学が有用である。本稿では、疫学とは何か、その歴史、基本的知識（特に因果関係）について概説する。さらに、疫学の知識を踏まえて、食後30分の歯磨き、歯科のエックス線検査の脳腫瘍への影響について吟味・検討する。学校歯科保健活動において正確な情報を伝えるために、疫学を使っていただく機会になれば幸いである。

2. 疫学とは？

疫学についての定義は様々であるが、共通しているのは以下のとおりであろう。すなわち、疫学とは、人間集団を対象として、疾病、異常・障害などあらゆる健康事象の原因を、宿主・環境・病因の各面から包括的に分析して、そうした疾病や異常・障害を予防し、健康の増進をはかる学問で

ある。

従来、疫学の対象は、病因の明らかな感染症であった。しかし、現在は生活習慣病のように、病因がなく、宿主と環境との相互作用となる場合も扱い、応用範囲が広がっている。

3. 疫学の歴史

疫学の初期の例として、イギリスのロンドンにおいての、コレラの流行に関する John Snow の調査が有名である¹⁾。1854年8月に流行が始まったコレラに対して、Snow はコレラ死亡者のリストを入手し、死亡者がどこから水道を得ていたかを調査した。そして、死亡者の多くがブロードストリートの水道ポンプに近い住所に住んでおり、その多くがこの水道ポンプから水を得ていたことが判明した。Snow は地区の代表者と会合を持ち、9月にはこの水道ポンプが撤去され、コレラの流行は収束した。驚くべきことに、Robert Koch（1883年）によってコレラ菌が発見される約30年前に、疫学的手法によってコレラ流行の要因を見だし、有効な対策に結びつけたのである。

わが国において、疫学的手法により脚気対策を行ったことで有名なのが、高木兼寛である²⁾。幕末から明治にかけて、日本陸海軍において脚気が流行していた。しかし、その原因は不明で、日清戦争や日露戦争が勃発する状況下で軍にとって大きな問題となっていた。

海軍の軍医であった高木は、イギリス医学（臨床研究・疫学重視）の知識をもとに、脚気の頻度と分布を研究し、それが食品の栄養素によるものであると結論づけた。そして当時、白米を食べることを大きな楽しみに軍に入る兵士が多かった状

表1 疫学研究における分析のすすめ方

・記述疫学

疾病を観察・記録し、集団における発現状況の特徴を解析することで疾病の関連要因に関する仮説を立てることを記述疫学という。対象集団の全体像把握・説明を目的としている。横断研究ともいう。都道府県や市区町村などの地域を単位とする生態学的研究も含まれる。

・分析疫学

記述疫学によって得られた疾病の関連要因に関する仮説を検証することを分析疫学という。分析疫学には患者対照研究と要因対照研究（コホート研究）がある。前者は、患者群と対照群における仮説要因の強弱を比較する方法であり、主として過去にさかのぼって調査する。

後者は仮説要因をもつ（または多い）集団とまたない（または少ない）集団について、疾病の発生率や有病率を調査比較する方法であり、主に将来にわたって追跡観察を行う。

・介入研究

記述疫学や分析疫学で疾病との関連が強く疑われた仮説要因について、その要因を与えることで疾病が発生し、与えなければ発生しないかを実験的に確かめる。

況下で、海軍の幹部たちを説得し、白米の代わりに麦を主食とするように海軍に働きかけた。その結果、海軍における脚気を激減させた。

一方、当時のわが国において医学の主流となっていたドイツ医学（基礎研究重視）を修めた陸軍軍医たちは、脚気が細菌による感染症であるとし、病原菌の探索を行った。結局、陸軍では脚気による死者が多数に上った。コレラにおける John Snow の業績と同様に、脚気の原因がビタミン B 1 欠乏であることが明らかになる以前に、高木兼寛は疫学的手法を用いて脚気の予防を行ったのである。

この2つの例が示すように、疫学は、たとえ疾病の原因（病原体等）がわからなくても、疾病の頻度や分布からその予防策が講じることができるという、すぐれた手段なのである。また、疫学はヒトを対象としており、動物実験や試験管内の実験に比べて、直接にヒトにおける結論を出すことができることも大きな特徴・利点である。

4. 疫学における因果関係

なぜ、原因（コレラ菌や特定の栄養素）がわからなくても、コレラや脚気が予防できたのか？疫学には途中をつなぐメカニズムをブラックボックス（不明の状態）にしたまま、要因と疾病（あるいは健康）との因果関係を検討できるという特徴

表2 疫学研究のデザインと因果関係を証明する能力（青山英康監修「今日の疫学」第2版、医学書院、2005）

研究デザイン	因果関係を証明する能力（5段階評価）
介入研究（実験疫学）	5（強い）
コホート研究	4
症例対照研究	3
横断研究（個人レベル）	2
生態学的研究	1（弱い）

- ・5段階評価は順序尺度である。
- ・疫学はヒトを対象としており、動物実験や試験管内の実験に比べて、直接にヒトにおける結論を出すことができる。

がある。

疫学研究における分析の進め方を表1に、疫学研究のデザインと因果関係を証明する能力との関係を表2に示した。最も強く因果関係を示すことができるのは介入研究であり、その次にコホート研究である。特に注意が必要なのは、横断研究（1度きりの調査）では2つの調査項目の間における相関関係はわかるが、どちらが原因でどちらが結果であるというような因果関係をいうことはできない、ということである。

また、Hill's Criteria of Causation（ヒルの因果関係判断基準）が疫学研究で因果関係を検討する

ときの参考になる³⁾。以下の8つである。

- ① 一貫性 (consistency)：異なった方法を用いた異なった状況下での研究で同じ結果が繰り返されると、この関連には一貫性がある。
- ② 強固性 (strength)：これは、適切な統計的推論で測定されるリスクの大きさと定義される。弱い関連も因果関係が認められることもあるが、強固であるほど因果関係の可能性が高い。
- ③ 特異性 (specificity)：背景にある理論により仮説あるいは予測されたように仮定された1つの変数が1つの特定の作用を引き起こすとき、これが成り立つ。1つの変数が他の変数の発生を予測するという特殊性。
- ④ 量反応関係(dose-response relationship)：曝露水準（総量や時間）の増加がリスクを増加させる。
- ⑤ 関連の時間性 (temporal relationship)：曝露が常に結果に先行すること。これが唯一の絶対不可欠、あるいは必要な因果関係の判断基準である。
- ⑥ 生物学的妥当性 (biological plausibility)：関連が病理生物学的過程によって強固に確立している知識と首尾一貫している。
- ⑦ 整合性 (coherence)：関連が既存の理論や知識と矛盾しない。
- ⑧ 実験 (experiment)：一般的な効果を変化させる適切な実験的条件設定でその因果関係の状況が（予防あるいは改善の方向に）変わり得る。

5. 疫学からみた「食後30分の歯磨き」

2012年2月11日付けの某雑誌に、以下の記事が掲載された。

毎日何気なく磨いている歯。タイミングや道具の使い方など、その磨き方で本当に歯を大事にできているのだろうか。実は最近の研究で判明して

きた新しい注意点もある。これからも長い間、自分の歯と付き合うために、専門医に歯磨きの最新の常識を聞いた。

「冷たい水がしみて耐えられない」。痛みを訴えて来院した20代女性の口の中を見ると、まるで歯科器具で削ったかのような丸っこい奥歯があった。歯の表面のエナメル質が減り、中の象牙質が見えていた。

聞いてみると女性はコーラ飲料が大好きで、しかも飲み込む前にいったん奥歯の近くにためるクセがあった。コーラ飲料はとても強い酸性。体の中で最も硬いとされるエナメル質も、酸性では軟らかくなり溶け出す。頻繁に強い酸性にさらされればすり減る。「食習慣と飲み方のクセで起きた『酸蝕歯（さんしょくし）』」と説明する。

むし歯、歯周病に続く第3の歯の病気として注目される酸蝕歯。欧米では20年前から対策がとられてきた。食生活の欧米化に伴い酸性の飲食物が増えた日本でも6人に1人は何らかの症状があるとされる。タイミングを間違えた毎日の歯磨きが歯のすり減りを加速させることも分かってきた。

口の中が酸性になっても、唾液の力で中和されて溶けたエナメル質も復活する。ただし、30分ほど時間がかかる。食後すぐに歯をゴシゴシと磨くと軟らかくなったエナメル質を削り落としかねない。とはいえ、自分が食べた食事が酸性かどうか見分けるのは難しい。そこで「食後は歯磨きまで30分ほど置くのが安全策」。

学校では、昼食後に児童生徒が歯磨きを行うところが多い。記事を知った保護者から学校への問い合わせがあるらしく、学校の担当者からは「昼食後30分待っていると午後の授業に支障を来す。歯磨きはやめたほうがいいのか」という声があがり、混乱が起こっているという。

もしも記事が正しいなら、食後30分以内の歯磨きはしないことを学校現場に早く普及する必要がある。おそらくいくつかの学校では、時間的な制約などのため、昼食後の歯磨きをやめるところが出てくるであろう。歯磨きは、う蝕という身近な

(比較的多くの者が経験を持つ) 病気に対して、児童生徒に自分で自分の健康を守る習慣をつけさせるには格好の教材である。しかし、それをやめなければならないほど、事態は深刻なのであるだろうか？

まず、酸蝕菌はコレラや脚気のように、現場で問題になっているのだろうか？ 歯の酸蝕 (erosion) は、咬耗 (attrition) や摩耗 (abrasion) とともに、tooth wear (歯の摩損) に含まれる。海外の文献によると、tooth wear は20歳の3%から70歳の17%まで、有病率が広い⁴⁾。わが国における調査は少ないが、中学生と高校生で、酸蝕が1.1%であったとする報告がある⁵⁾。

「食事」は酸蝕菌の原因となっているのだろうか？ Dental erosion の教科書⁶⁾には、酸蝕の原因は、「酸性食品の摂取」や「嘔吐」などになっており、「食事」とはなっていない。また、「As a rule, teeth should be brushed immediately after eating.」(一般に、食後すぐに歯を磨くべきである) と、誤解が生じないように注意がされている。

現段階の結論としては、学校歯科保健の現場で、「食後30分以内に歯を磨かない」ことを推奨するには、その根拠に乏しいといえる。その第1の理由として、学校現場で酸蝕菌がほとんど問題になっていない。先行研究⁵⁾における酸蝕菌の有病状況から考えても、ごく少数である。第2の理由として、欧米の文献での「酸性食品摂取後」がいつの間にか「食事後」に拡大解釈されていることである。文献的には「食事」すべてではなく、「酸性食品摂取」や「嘔吐」が酸蝕と関連することが指摘されている。

今後、わが国においては、大規模調査を行い、有病率の把握をすべきであろう。さらに、歯磨き習慣や食事を含めた生活習慣も合わせて調査し、酸蝕菌と歯磨き・食事習慣の関連を検討すべきであろう (横断研究)。関連が示されたならばさらに、コホート研究によって歯磨き習慣と酸蝕菌の関連をみるべきであろう。

また、現段階では、酸蝕菌が疑われる児童生徒

(おそらく100名中1名以下) に対しては、個別の対応 (酸性食品摂取や歯磨き習慣などとの関連を検討し、指導を行う) をすべきであろう。

なお、歯根が露出した高齢者に対しては、海外の有病状況を考えると、今後わが国においても十分な調査が必要であろう。

6. 疫学からみた「歯科エックス線検査の脳腫瘍への影響」

歯科でエックス線検査を受けたことがある者は、そうでない者に比べて髄膜腫と呼ばれる脳腫瘍を発症する確率が高いとする調査結果が発表された⁷⁾。髄膜腫で手術が必要になった20~79歳の患者1,433名 (平均年齢57歳) を、髄膜腫にかかっていない1,350名と比較した。その結果、咬翼法を年に1回以上の頻度で受けていた者が髄膜腫を発症するリスクは、年齢によって1.4~1.9倍の高さになることが分かった。さらに、パントモを10歳になるまでに受けた者では、髄膜腫を発症する確率は4.9倍になるという結果が出た。

この研究から因果関係をいうことはできない。研究デザインは、表1および2に示す症例対照研究であり、後ろ向きの聞き取り調査である。すなわち、対象者の過去の記憶に頼っているため、その信頼性に疑問が生じる。たとえば、病気を有している者のほうが、原因を知りたいと思う (「そういえば、あの時受けたエックス線写真検査が原因だったのだろうか？」など) ことからエックス線撮影歴などが誇張されやすい。一方で、髄膜腫になっていない対照群では、髄膜腫とエックス線写真との関係にそれほど興味がないために、エックス線写真撮影をされたことを忘れていないかもしれない。

また、量反応関係にも疑問がある。線量の多いフルマウスよりも、線量が少ない咬翼法のオッズ比が高い。さらに、対象者のほとんどが白人であること、習慣的にスクリーニングとしてエックス線写真撮影が行われていたアメリカでの研究であり、人種や医療制度が異なるわが国にそのまま当てはめてよいのかも疑問である。現在のエックス線

撮影は、放射線量が少ない（超高感度フィルム、デジタル撮影、患者の遮蔽等）ことも、この研究を現代に当てはめることができるかどうか疑問である。

EBMの雑誌でもこの論文は吟味され、交絡因子の調整不備も指摘されている⁸⁾。交絡因子とは、この場合、エックス線写真撮影と髄膜腫の両方に影響を与える因子のことである。たとえば「頭部の外傷」が交絡因子にあたる。頭部の外傷があれば、それにより髄膜腫が発症しやすく、同時に頭部外傷の診査の時に歯科エックス線写真撮影も行われる可能性がある。本研究では、頭部外傷の有無を調整（その要因を排除）していないので、正確な分析になっていないと批判されている。

日本歯科放射線学会は、「医学的便益とリスクのバランスを考慮し、小児に対する不必要な全顎撮影などを行わない等、現行の歯科エックス線撮影の基本スタンスを守っている限り、その便益は大きく、今後も歯科領域におけるエックス線検査をこれまで通り継続することに支障はない」と声明を出している（2012年6月21日）。これが、疫学の視点からみても、現段階における結論であるといえる。ただし、今後もデータの収集が行われ、分析が進められるべきであることは言うまでもない。

7. おわりに

疫学という視点から、歯科に関する身近な話題を検討した。本文にも述べたとおり、疫学は「人間集団」における疾病の頻度と分布をみることで、それに関連する要因（リスク要因など）を特定し、その要因を排除（回避）することで疾病の予防をしようとする学問である。従って、目の前

に座った患者さん個人について診断するのは、状況が異なるということに注意が必要である。患者さんが象牙質知覚過敏の症状を訴え、それが酸性食品の過剰摂取が原因であると考えられるならば、個別の指導が必要であることは言うまでもない。

酸蝕歯や髄膜腫については、現段階で疫学の視点からみると、学校における歯磨き習慣や歯科におけるエックス線検査の現状を変えなければならぬほどの状況ではないと思われるが、引き続き監視が必要であることは言うまでもない。すなわち、学校における歯科健康診断や歯科保健指導が継続的に行われ、その変化を監視し、常に分析を行い、児童生徒の健康に結びつけていくことが重要である。

参考文献

- 1) 青山英康監修：今日の疫学 第2版，医学書院，東京，2005.
- 2) 吉村 昭：白い航跡，講談社，東京，1991.
- 3) Miquel Porta 編，日本疫学会訳：疫学事典 第5版，日本公衆衛生協会，東京，2010.
- 4) Mehta SB, et al: Current concepts on the management of tooth wear: part 1. Assessment, treatment planning and strategies for the prevention and the passive management of tooth wear, Brit Dent J 212: 17~27, 2012.
- 5) 黒羽加寿美ほか：中学生と高校生における歯の摩損に関する研究，口腔衛生会誌 59: 577~585, 2009.
- 6) Lussi A & Jaeggi T: Dental Erosion, Quintessence Publishing, London, UK, 2011.
- 7) Claus EB et al: Dental x-rays and risk of meningioma. Cancer 118: 4530-4537, 2012.
- 8) Tetradis S et al: Dental X-rays and risk of meningioma; the jury is still out. J Evid Base Dent Pract 12: 174~177, 2012.

「食事の時間は命の時間」

～真の食事の時間を取り戻す～

食育研究家・料理研究家

吉原ひろこ

皆さま、こんにちは。吉原ひろこです。10年ほど前から、日本全国の学校給食食べ歩いてます。これまで400校ほどにお邪魔して、教室に入って子どもたちと一緒に給食を食べてきました。その様子は、これまで「吉原ひろこの学校給食食べ歩き1～4巻」として給食内容のイラストと共に本にまとめたものがありますので、本のほうもご覧いただければ、日本の今の学校給食事情や詳しいエピソードがよりお分かりいただけると思います。

今日は、その食べ歩きを通して感じたことを、ほんの一部ですが、お話したいと思います。私たちがこれからの子どもたちの食についてどういうことを考えていくとよいか、また食事の時間の持つ役割や大切さを再認識してみることが子どものよりよい成長に大きな役割を果たすこと、引いてはそれが、人間作りや命を大切に未来を作ることにつながるということをお伝えしたいと思います。

「学校給食食べ歩き」で学校を訪問して給食を食べるときは、私はいつも、教室やランチルームで、しかも常に子どもたちのすぐ隣でいただくことにしています。一番最初、第1回目だけは学校の校長先生と差し向かいで校長室で食べたのですが、味の良し悪しはわかったものの、子どもたちの食べる様子については何もわからず帰ってきました。給食を食べるのは子どもたち、子どものための給食で、子どもが主役ですから、これでは何も深いところが分からないなあと思いましたので、2校目からは子どもたちの中に入って食べさせていただくことにしました。これがとてもよ

かったのです。

日本の学校では、ご存じのようにたいてい教室の机は前向きに並んでいて、先生が前にいて教えるという教室形態です。給食もまだその形態のまま食べてるところもけっこうあります。先生が教卓に座って子どもたちの方に向き、子どもたちはみんな先生のほうを向いて食べる。そういう食べ方をしている教室にお邪魔したときには、「子どもの真の声が聞きたいし、様子を身近に見たいので、今日はグループの形の机配置にしてくださいませんか。その中のどこかに入らせてください」とお願いして食べることにしています。

そうすると、子どもたちはよく話をしてくれます。授業時間と違って、給食の時間は、食べ物を介在して非常に心がリラックスしていますから、本音が出たり、実態がわかるものです。

「今日の朝、何食べてきたの？」という質問にも、緊張感なく答えてくれます。これが、面接のように1対1で面と向かって座って「今日は何を食べてきましたか」と聞くと、子どもたちは緊張した堅い感じで口も重くなります。ところがそうやって横並びで一緒に食べながらおしゃべりする、というフレンチスタイルのシチュエーションでは、子どもの気持ちも非常にほぐれて、心持ちや状況がつかめます。またこちらの気持ちも伝えやすいものです。家庭では、この子はどういう食事の時間を過ごしているかということや、子どもを取り巻く社会のいろいろな食の実態、のみならず、グループの中でのその子どもと他の子どもとの関係、教室全体とその子の関わり合いなどまでが子どもたちの話の中からよくわかるものです。

ですから、担任の先生もこの時間を子どもを知

るための密度の濃い時間だと思って大切に扱うことが大事です。授業時間とも違う、遊び時間とも違う、子どもたちの様子をそばで把握できる時間です。

今まで学校の食育では、食品の栄養素や地産地消など、いろいろなことを子どもたちに教え、子どもたちはそれらを学んできたわけですが、そういう中で考えてこられなかったことがあります。

それは、大事な大事な大前提、食事の場面自身のことを考えるということです。これがなくては、食育は完成しません。

「食事の時間自身の考え方、あり方、その中味の大切さ」を学ぶ必要性について今日はお話していきたいと思います。

まずは、この60～70年間の食事に費やす時間の変化について、お話いたします。

戦後処理がやや落ち着いた1950年の終わり頃から、日本は大変な高度成長期に入り、世の中全般が、そしてその暮らしぶりがとても忙しくなりました。そして、いつのまにか食事の時間をないがしろにしがちになりました。それ以前までは比較的家族みんなが集まって食事をするということは普段にあったものです。

私の記憶にもそれはちゃんとあります。昭和の時代、一例としてよく世相を映していると言われるそのころの「サザエさん」の漫画を例にとります。

その中には、家族が集まってご飯食べる様子が頻繁に出てきます。

家族は一緒に食卓を囲み、その日の出来事をみんなでお話しながら、食卓に向かう様子が頻繁に出てきます。食事の時間を通して、親は子どもの気持ちの変化をキャッチし、学校の様子など何かが見えてくるものです。ところが高度成長期に入り、日本社会全体ががむしゃらに頑張った時代、世界から「エコノミック・アニマル」とか、「あの国はいつも忙しい国だ」とかと言われるながらも日本は高度に成長しました。経済の成長に伴っ

て、社会や食生活は実に豊かになり、いつでもどこでも何でも食べられるようになりましたので、人々は、良い方向に行っていると信じきっていましたが、逆に置き忘れてきたことがあることには、気が付きませんでした。毎日の家族の食事の時間です。いつしか食事について真剣に考えなくてもとくに不都合がなくなっていたからです。

飽食の時代に入り、食事は家族が分かち合う時間でなく、空腹を満たすだけの時間になり、食事の時間のもたらす意味についてもほとんど考えられなくなり、それは置き去りにされてしまいました。

今、「食事にかかる時間はどれくらいですか?」と多くの人に聞くと、答えは「10分」、「15分」、長くて「20分」と、そのぐらいのものです。また、「テレビの番組の時間に合わせて食べるので30分かなあ」という答えも返ってきます。

それから、子どものいる家庭に「家族一緒に食べる時間はありますか?」「どんな様子で食べますか?」と質問を投げかけたり、それについてアンケートを取ったりしてみると、「現代の暮らしの中ではいつも一緒に食べるというのはうちでは絶対無理」、「食事の時間は子どもたちが勉強を離れてテレビを見てもいい時間という時間にしているので、いろいろしゃべって食べるようなことはほとんどない」という答えさえ数多くあります。これらはまさに今の時代を反映した食事のシーンかもしれません。

そこから見える現代の食事現象をいくつかご紹介いたします。

① 1つは「^{さみだれしょく}五月雨食」現象。

「五月雨食」というのは私のネーミングですが、家族が一定時間に家族が集まって食べるというのではなく、五月雨のように次から次に都合に合わせて食べる食事形態のことです。

朝食を例に取ってみます。家族一緒に食卓に付き、「おはようございます。いただきます」と朝ご飯を食べるというシーンはもはや少なくなりま

した。4人家族でお父さんとお母さん、子ども2人の家族構成だとすると、一般にはお母さんが一番先に起きて食事の支度をし、お父さんが遠いところにお仕事に行かれるということで一番先にご飯を食べ、「さあ、出かけようかな」という頃に、少し遠い学校へ行く高校生や中学生が眠い目をこすりながら起きてくる。そのうちやがて小学生の子どもが起きてきて食事を食べる、そのときには中高生は「行ってきます」と学校へ出発。それから今度は小学生や幼稚園といった近いところへ行く子どもが、朝ごはんを食べはじめます。そして食事の世話をしながら、お母さんが一番最後に「まあ、この子、今日はあんまり食べなかったわ」とか何とか言いながら、自分の準備もして、ササッと食べ終えて「さあ、じゃ、私もこれからパートに行かなきゃ」という毎日。こういう朝食シーンが一般的な家庭に普通に繰り返されていて、こうして、朝食は五月雨式に流れていきます。

気が付いてみると、夕食も同じように、今度は早く帰ってきた順に食べるという五月雨食です。子どもは学習塾や、習い事に通う日々、それぞれがいろいろな形で家庭での時間より、社会とに時間に日々を費やす中で、夕食も一般的に、このパターンが非常に多いのが現代の日本の食事の実態です。

少し立ち止まって考えることで、いつの間にか大切なものを忘れていることになっているということに少しでも気付いて欲しいのです。

五月雨式に食べるときになくなったものは、大変大きいものです。

家族一緒に食事の時間には、いろいろな家族の価値観を共有したり、親の話を聞きながら生きる知恵を得たり、自分が家族に包まれながら育っていると感じたりして、食事をしているのです。そのうちに人は、親の考え方をいつの間にか自分の中にインプットしたり、私は違う考えだわ、と気が付いたり、それについて聞いたりしながら食べているのです。食事というのはそういう時間です。子どもをゆっくり、そして精神的に落

ち着いた子どもを育てる力を持つ時間です。それが少なくなっていることから、心のよりどころ、価値判断の養成、家族のアイデンティティーなど根本的に大切なことが培われず育ってしまう子どもたちが増えています。

最近の食の特徴を、もうひとつ、次の言葉で表すことができます。

② 「ユビキタス食」です。

「ユビキタス」というのはIT用語で「いつでもどこでも」という意味ですが、現代は不便なく、いつでもどこでも食べることができるので何れも食事の時間を合わせる必要なんてありません。

若者にことに多いことが調査であきらかですが、「ユビキタス食」が普段の食事の現場にたくさんあり、食事の時間は特に決めてないという現象を生んでいます。規則正しくだいたい決まった時間に1日3回食事をするというのではなく、おなかがすいたら食べる。おなかがすいた時がその日の食事の時間という生活習慣です。ことに比較的若い人や学生たちにそんな傾向は増えて、それは彼らがやがて家庭を持った時にも、引きずることになります。

保育園の保育士に聞いた話で、近頃子どもに朝ごはんを食べさせないで連れてくる親たちがいるというのです。なぜかしら？ と聞くと、「子どもは朝遅く起きるから食べたがらないし、園では朝のおやつが出るから、おなかがすいたころそれを食べるといいかなと思って……。私も朝は食欲がないし、別にそれが自然でしょ」という答えだったそうです。

「お母さん、ちょっとお腹空いた」と子どもが言うと「ちょっと、じゃ、そこにコンビニがあるからおにぎりかお弁当を買って食べる？」といった具合に、空腹時が食事の時間。もうすぐ夕食という時間でも、おなかがすいた時が食事時、ファーストフード店が手ぐすねを引いて待っています。フライドポテトは子どもの大好物ですものね。あるいは、買って帰った袋菓子子どもはコンピュータゲームをやりながら残らず食べて、ご

飯の時間になったら「あんまりお腹空いてないよ」と言うことに……。子どもたちの胃はそんなに大きくないですから、当然そういう現象が起こります。「今日はもう食べたから、夕食はいいから、宿題しなさい!」ということも起こります。

便利になることはいいことですし、不便な暮らしに戻りことはできませんね。でも、便利になる分、何かが失われることがあるということにも、気が付いておくことが大事です。

いつでもどこでも食べられることで、空腹を満たすことはできても、食事の時間に真剣に向き合うこともなくなりますし、食事の時間の持つ力が発揮されることは一段と少なくなります。それに慣れていくことが怖いのです。

それだけではありません。この頃の食の傾向はもっとあります。

③ 名付けて「携帯食」。

携帯食というのは何かというと、持って歩く食べ物という意味ではありません。実は、いろんなお宅にお邪魔して食事を一緒にしますと、このごろ、食事するときに、食事や食器と一緒にこれまでなかったものが食卓に並んでいるのです。食べるものではありません。携帯やスマホです。中学生、高校生、パパやママのすぐ近くにも置いてあります。お分かりのように食べている間にメールが入ってきて、これがピピとかチンとか音を出したり、振動したりします。そうすると、食事しながら、箸を左に持ち替えて、携帯なりスマホなりをちょこちょこっとやりはじめるのです。ツイッターだったりブログだったり、ただのメールだったり、いろいろでしょうが、そこでは外部の人と話しているわけです。同じ食卓にいても意識はここになく、外とつながっています。

家族の他の人はテレビを見ながら食べているから気にもならず、携帯のメールを終えたらまた食べる。そうこうしているうちに、また今度はママにメールが入ってくるわけです。それを一家で代わりばんこに食事しながらやっているという奇妙な光景がそこにあります。その食事の場には、家

庭のコミュニケーションなどはありません。みんなほかのこと考えながら気持ちもバラバラに食事してるんですね。わたしはそれを「携帯食」と呼んでいます。最近はことに中高生を持つ家庭で非常に多く、思い当たる方も多いと思います。危惧されるのは、すでにこの現象に違和感も感じていない家庭が増えている状況、皆さんはどう思いますか？

④ それから「テレビ依存食」。

「テレビ依存食」というのは、食事の時間をテレビなしでは過ごせないという食事の現象です。

これはもう随分昔からのことですが、日本の大方の家庭では、テレビが見やすいように食卓の座席の一部を空けてあり、人々はテレビを見られるように食卓の周りに腰掛け、テレビを見ながら食事をしているというのが、日本の家庭の食事風景です。「テレビをつけないで食べると物足りない」「テレビをつけてないと、食べながら何を話したらいいのか困ってしまう。むしろつけていたほうが楽ですから」、といった声に代表されるように、食事とテレビは一体になっている家庭はとて多いようです。

食事中の価値のすべてはテレビの中にあります。テレビのインパクトはとても強いので、食べたものの記憶さえ、あやふやになることもあります。全く食べているもののことなど意識しないで食事をするということも。

あるときのこと、例によって学校給食を食べに学校を訪問したときのことです。子どもたちと朝ご飯の話をしました。2年生の子に「今日の朝ごはんには何を食べてきた?」と聞いてみたら、「パンと目玉焼き」、「ご飯とスライスチーズ、だからおなかすいた」などと口々に話してくれるのですが、ある子が何を食べたかを全然思い出せないのです。なぜなのかなと思って「じゃ、朝ごはんは食べなかったの?」と聞くと「食べたよ」と言います。「食べたもののことを覚えていないのね。じゃあ、ご飯を食べたときのこと、何か覚えていたら教えて」と聞くと、意外や意外。なんと「朝

テレビで言ったんだけど、今日は獅子座がすごく運がいいんだって。今日はラッキーカラーは黄色だから、黄色の服を着てきたんだよ」とか……、そういう話をするのです。

実はちょうど子どもが食べる時間に、朝のテレビで今日の占いや、今日のラッキーカラーといったような内容のことをやってるんですね。そのことに気を取られて、朝ごはんは何を食べたかなんて、全然覚えてないというわけなのです。テレビの力は大きいものです。作った人は当然覚えていないわけはありませんが、作ったものが置かれていて、ただそれを食べる子どもたちにとっては、テレビのそういうワクワク感の方が、勝ってしまうのです。

それが高じて、親が子どもに「こうやった方がいい」と教えると、子どもは「この前テレビでは、こう言っていたから、こっちのやり方が正しいよ」とか、「違う、違う、テレビではこう言ったよ。ママは間違ってる」と、価値判断や正しいかどうかの判断は、次第にテレビがやってのけることになります。親や家庭が価値や考えを伝える時間を日々（これが大切）なんとか持たなければ、テレビで言ったことが一番正しいということがいつの間にか、子どもたちに植え付けられてしまいます。その家庭の方針や特色や伝統をそっちのけで、テレビこそが子どもにとっての価値判断基準になりかねないのです。あるいはみんな同じでなければ、落ち着かない。そうやって家庭の価値や、親の考え方をどこかで身に付けなかった子どもたちは、思春期になると今度は友達のいうことが一番という時代が来て、親の存在はおろか、精神的にも迷走してしまうこともあります。

学校で食育に取り組まなくてはならなくなった要因のひとつには、現代日本の飽食、偏食、健康管理の危うさ、食マナーの欠落などがベースにあります。従来はこれは家庭でやることでした。しかも国家が食育基本法などという法律にまでしてしまいましたが、家庭の食はかなり個人の暮らしに入り込んだものです。本来は法律を作るよう

なものではないものです。

フランスなどは「子どもの食については、親の持つ豊かな権利、国が口を出すのはおかしい」という考え方が一般的で、学校で出されたお仕着せの給食を子どもに食べさせるのさえ、「何を自分の子どもに食べさせるかは、親が選択する権利を親は持っている」という考えの人も少なくありません。その分、子どもの食生活を進める責任を親は取らなくてはならないという食と生き方へのゆるぎない考え方も根付いています。

一方日本では今、家庭が危ういというので、食育基本法という法律まで作られて、それにのっかって食育を推進して食の知識から、食の躰などを推進していますが、学校任せの食事の躰に対しても家庭でやれなかったからこういうことになってきたのかなあという認識はあまりなく、それへの異論はほとんど出ません。

けれども、実は食事のことは学校だけでやっていくのでは限界があり、ちょっと違和感があり、ちぐはぐな気もします。食事や食卓がそんなふうに流れてしまっているということは、家庭の保護者たちとも上手にタイアップしていかないと、なかなか実を結ばないとでしょう。家庭と学校がしっかり手も携えるしかけの充実や、食と食事に関する社会の大きな意識改革が伴ってこそ、実を結ぶものです。

今、世界の飢餓人口は8億7000万人、世界の8人に一人が飢餓に苦しんでいるという状況の中で、日本では幸せなことに、お腹が減るとどんな時間にもでも食べることができます。次の口に入れられるものがないと不安に怯えることもなく、食べ物はずぐそこにあります。でも食事はできるのですが、家族の食事の時間はとても短くなっています。あるいは食事の時間はあっても、大事なその中身が失われています。今までお話ししてきた食事の時間の持つ大切な意味、そして精神的に安定をもたらすための核になる要素は見えなくなっています。

この子が生きていくうえで失くしたくない「心

のよりどころ、価値の持ち方」や、子育てをする間になくしてはならないとても大きな力、「この子の家族観・家族感」といったものを養えなくなるからです。

子どもたちは、家族の中で自分はどのような存在だろうとか、自分のことを家族はみんな分かっていてくれるだろうかということを1日を通していつも感じ取っています。あるいは、お母さん、お父さんの立場でいうと、自分の子どものことをちゃんとわかっているのだろうか？ 今日の子、昨日の子について知ることができているだろうか、それを明日の子の成長につなげていけるだろうか？ という不安もあります。それらは、毎日が忙しければ忙しいほど、おろそかになりがちで、子どもを把握するチャンスが少ないほど、またそれがわからないほど、不安は重なり、増幅していきます。知らないこと、わからないことから生じる疑心暗鬼からはよいことは何一つ生まれません。ではどうすれば？ 昔から私たちがやってきたこと、それは食事の時間の何気ない会話、そして心持ちの情報交換。食事の時間のコミュニケーションを日々大切にすることでずいぶん解消できるのです。外に意識を逃がさず、家庭に意識を置いて、しかもふんわりと家庭の空気を作りながら食べる食事。それがなくなると、いろいろなものを失う結果になります。

＊もっと詳しくお話ししたいのですが、時間の制約があります。コミュニケーションをキッチンや食事ですっかり取っていくことこそが子育て、人づくりに欠かせないこと、その効果などについては「子育てがラクになるクッキングセラピー（家の光協会刊）」に実例を交えてわかりやすく書いておりますので、よろしければゆっくり本をご覧ください。考えてみてください。何かが解決するはずです。

さて、もちろん子どものことを全部知るといっても、分からないことはあります。成長するにしたがって子どもは外の社会とかかわっていくわけですから、見えない領域は増えていくわけです。

けれども少なくとも食事の時間だけは、大事に過ごすように意識しておく、その子の今日の心持ちや気持ちの変化を知ることのできるチャンスです。食事の時間に親がしゃべっているのを聞いて、子ども自身が自分のルーツを知ったり、昔のことを聞いているうちに、続いてきた家の習慣を体にインプットしたり、視野を広げたり、また家族に大事にされている自分に会ったりします。子どもは家族にふんわりと包まれているという感覚を持つと、精神的にも大変落ち着いた状態を日々つなぐことができます。大人だってそうですね。

会話はどんなことでもいいのです。例えば、1つの事件についてでもいいですが、「いや、ああいうことがあったんだけど、お父さんはこう思う」などと、食べながら話すことです。「うちの親はその事件についてはそういう考え方を持ってるんだな。僕はちょっとまだ分からないけれども、親たちは、また大人たちはそう考えてるんだな」と、その家の価値基準とか、考え方、意見の持ち方、それから判断基準まで、そういう中で日々培われていきます。昔から親が子どもにやってきた価値のある日常です。

「友達はね、24色のクレパス持ってるよ。いいなあ。欲しいなあ」というと、「隣は隣、うちのうち。よそ様のまねをするより、少ない色を混ぜて混ぜて、もっとたくさんの色を作るほうがいいじゃない。あなたらしい色が作れることがもっとステキ。それが大事なことのよ」などと、食事を取りながら教えられたことも、私の中に大きく根付いています。そういうことを温かく教えていく、家族の中に家族らしいカラーを作っていく時間、自分に自信と誇りを培う時間、それが食事の時間です。

食事の時間は、高いお金を払って買ってくるものでもなければ、手に入れられないものでもありません。その気にさえなれば、毎日そこにあり、そして少し努力をしてみると手に入るものです。

私は年に何回か、2カ月か3カ月ぐらいの間、外国に行って過ごしますが、そういう中で気が付

くことは、夕ご飯を食べた後で、団らの時間といいたいでしょうか、そういう時間を持つ家庭がとても多いということです。さっきドイツに赴任してずっと頑張っていた校長先生のお話を、聞いておりましたが、ドイツでも食べた後で、ちょっとだけリビングルームみたいなところで家族みんながおしゃべりをしながら過ごします。テレビ中心に食事をするのではないので、そのときは家族でゲームをしたり、テレビ見たりすることもあります。その間も取り留めもないことでもよくしゃべるのです。そういう団欒の時間があると情報や気持ちの交換もできますが、残念ながら現代の日本にはあんまりそういう時間がありませんね。テレビのない時代には、夕食後はそういう時間だったと、この間お年寄りが話してくれたこともあります。

日本では、ご飯を食べたらすぐ、お勉強に行ったり、宿題をしに自分の部屋の入ったり、それから「ちょっとの間なら、ゲームをしていいよ」と言われれば、テレビやコンピューターでゲームをするとか、といったことが日常ですから、そういう時間には、真のコミュニケーションは無理。だからこそ食事の時間をそれにあてて、心をほぐしてコミュニケーションを取ることが大事なのです。

余談かもしれませんが、今、フランスでも宿題を出さないようにするというのを法制化したらいいいのではないかと、ということで話題になっています。オーストラリアなどは、法律で宿題を出してはならないと決められた国ですから、家庭での時間を大切に使うのが上手です。あまりテレビを見たりして時間をつぶすのではなくて、家庭のこと、その家のカラーを伝えることに一生懸命力を注いでいるように思います。そこから家庭の誇りが生まれます。イタリアでもそうでした。それらの国では、「家族や家族に誇りを持っている」と、多くの人が言いますし、個々の家庭力、家族観が育っているように思います。

団欒の時間は、忙しい日本では現実的にはなかなか作れないかもしれませんが、さっき言いま

たように、実は食事の時間をそれに当てようと思うと、不可能ではありません。もしも家族全員が忙しくて、これまで日々「五月雨食」の状況であっても、「1週間に1回ぐらいはそういう時間を持ちましょうよ」、「朝、1週間に2回は一緒にご飯食べましょうよ」と始めてみてください。そしてそれを1日でも多く増やす努力してみることです。できることなら、子どもが小さいときからずっとやると楽に続けることができます。大きな意味を持つその時間を取ることができ、家族にステキな変化が起きるはずですよ。

これから学校給食を食べ歩いた時のいろいろな画像をお見せしたいと思いますが、食事の基本や作法が失われているという現実を見ることができません。

昔は「箸の上げ下げまで親がうるさく言う」という言葉があるように、家族一緒に食事をしているときに、親はちゃんと子どもたちの食べる様子を見ていて、それをきちんと直させたものです。

例えば姿勢を悪くして食べていると「姿勢を良くして食べなさい。その方が胃も圧迫されなくて消化もいいのよ」、お箸をちゃんと持てないと、「箸が上手に使えないと、食べ物もうまくはさめないでしょ。ほらお椀にご飯粒が残っちゃった。一粒残らず食べることが食べ物を大事にすることなのよ。」とか。「お茶碗を下に置いて食べるのは良い食べ方ではないのよ」と、犬食いをしていないように諭されたり、「お茶碗はきちんと持って、箸はちゃんとかういう風に持って食べるんですよ」。「箸の先は口に入るものだから大事。テーブルに直に置かないで、箸置きにおくのよ」と、こういうことを言われたり。「〇〇ちゃんは、お椀にご飯粒が一つもない。ずいぶん上手に食べたわね」と褒められたり。それが、家庭の大きなしつけのひとつでもありました。食べ方ひとつにしても「口開けて、くちやくちやくちやくちや噛んじやいけませんよ。ちゃんと口を閉じてモグモグと噛むのよ」とか。それから「お茶碗とお箸の並べ方はこうなのよ」とか。これらはすべて、躾と日本

の美しい食文化をきちんと継承する日々の食事風景でもありました。テレビもない家が多かったので、親はテレビに目を向けることもなく、そしてそう言った後にも先にも子どもの食べる様子をしっかり見ていました。時には手を添えて繰り返し教えました。子どもも、意識はテレビの中ではなく、親の目線にありました。食事は毎日のこと、これらを1日のうちに全部言われるわけではなく、親が気が付いた時に教えていきますし、また褒められることもたくさんありますから、とくにうるさいというものでもないのです。

テレビの高価な時代、それは応接間などに置かれて、食事をする部屋にはテレビは置かれませんでした。公団住宅でダイニングキッチンがとてもハイカラなものとして登場したころからでしょうか、テレビは食卓に存在するものになりました。家庭の時間としてあった従来の食事の時間に、食事をしながらテレビを見ることには抵抗がある人がほとんどでした。今でも、ちゃんと「ご飯を食べながらテレビを見るのは止めようね」という習慣をつけているご家庭があり、そういうところへお邪魔すると、ほんとうに食事をしているということが伝わって、嬉しくなります。

五月雨食で一人で食べる子どもたち、あるいは親と一緒に食べる時間もテレビにかじりついて過ぎてしまう日々、テーブルには携帯が居座り、食にまつわるしつけや伝達もだんだんできなくなって、やがて育ちあがった親も今度は、教えるための知識を持たない……、時代はそのあたりまで来ているといっても過言ではありません。

伝達がなされなくなった世代は現代における高度成長期の落とし子ですが、その人たちが今の時代、親や教師になっています。もちろんちゃんと教えられる先生もいっぱいいらっしゃいますが、なかには「教育学部に食育科ってありませんでしたしね。食育の勉強は家でも学校でもしませんでした。食育をあらためて児童生徒に教えなくてはならない立場になり、給食の時間に食事のマナーを教えてと言われても、親から学べていませんか

ら、自信が持てません」、「教師になったので、食育が文科省から下りてきて教室で教えなくてはならないというときに、ストレスになっています」「マニュアルを見て教えるしかないですねえ」とおっしゃる若い先生もあります。

食育基本法ができ、栄養教諭制度が生まれて、学校では一生懸命「この食材を赤と緑と黄色に分けてごらん?」、「シイタケは一体この中のどれに入るでしょう?」とクイズよろしく、むずかしい分類のものまで教えています。ですから、けっこう理屈や知識については花丸が付くぐらいです。でも実際の給食の時間はどうでしょうか?

給食の時間の様子を見てみたら、こういうことになっています。スクリーンをご覧ください。

食育のすばらしい授業が終わってから、給食の時間にその教室にお邪魔しました。食育の指導は当然給食にも反映されているだろうと思いました。食育と給食が乖離してしまっただけでは、何のために学校で食育をやっているのかわかりませんね。当然それは、連動して進めるべきものです。でも、残念ながら、食器や箸の置き方はまるでめちゃくちゃ。教室の壁には、「食器の正しい並べ方」というマニュアル紙が貼ってありましたけれど……。マニュアルを貼るだけでは、なかなか定着は難しいものです。

画像の食器の並べ方をちょっとご覧ください。昔から左にご飯を置き、右におつゆがあり、向こう側におかずを置く。手前にお箸を置くのがマナーです。

口中調味と言って、左手にご飯のお茶碗を持って、右側に汁椀を置き、おかずとともにご飯を口に運びながら、口の中でご飯に調味しながら食べるのが日本の食事の仕方です。

この画像は調理員さんが給食を作り終えた後、食べているところですが、お若い方が多かったんですね。なんと調理員さんも全然そのことを意識なさっていないくて、並べ方はまるでめちゃくちゃでした。教わらない世代が、今、教師や調理員になっています。家庭でも教えなくなって、意識さ

れなくなっている現実には直面することはめずらしくありません。

正しい食器の並べ方は後の画像の通りです。かつてこれはおうちで教わっていたので、たいてい黙っていてもこう並べる習慣が備わっていました。

今日からでもいい、主食、汁もの、主菜（おかず）の並べ方、ちゃんとできるといいですね。



並べ方が変



正しい器の並べ方

日本の学校給食の場合は、和も洋も一緒に出していますので、やや混乱もあるかと思いますが、並べ方については、子どもたちに寄り添って、実際の場面でゆっくり2～3回教えるとすぐに覚えてくれるものです。

また、それがわかったら、「洋風のメニューの時には、お皿を持ち上げて食べるのではなくて、こういう食べ方をするのよ。それはね、こういう理由があるからよ」と、納得のいく説明をして教えると、子どもたちはすんなり受け入れてくれま

す。教師をしていましたからよくわかりますが、子どもたちは、給食の時間に楽しく教えると混乱することなく覚えてくれます。大事なことは、食育をすすめる大人が知識を持ち、それを意識して丹念に伝える、そしてそういう時間を通して子どもの心も豊かに育むこともできるのです。

もう1つあります。「お茶碗の持ち方」がとても変です。

これを「カフェオレ持ち」と私は言っているのですが、食器の変な持ち方をする子が増えているのです。ときどき、パリのカフェで大きなカフェオレボウルをこんな風に持っている女性を見ます。

画像の通り、この子たちもそうですね。こうやってちょっと人差し指を器の縁に引っ掛けて持つのです。給食を食べ歩く度に目にする光景で、一体どうしたのかなあ？ と不思議でなりませんでした。

これは子どもとしては苦肉の策かもしれません。ひとクラスだけを見てみても何人もいます。もちろん、正しい持ち方を教わったクラスにはほとんどいません。家庭で教わっている子はもちろんです。

ある高校への食べ歩きで行ったところもそうでした。高校生も同じように変な持ち方をしているのです。なぜこういう持ち方が生まれたかと調べてみると、それは大人の方に責任があるとわかりました。

日本食では飯椀、汁椀を下に置いて食べるのではなくて、手で持ち上げます。茶碗やお椀の底に糸尻が付いているとこれは容易です。給食の食器は下に糸尻（高台）が付いてありません。アルマイトの食器を使用していた時がまさにそうでした。今の食器はほんの2～5ミリ程度の糸尻のものがほとんど。

アルマイトの食器には糸尻は全くついていませんでした。横浜で子どもたちを教えていた時にも苦労したのですが、衛生と保温を兼ねてすっかり熱く温められたアルマイトの食器が給食室から送り出されて、その食器に熱いスープやおつゆを子

どもたちが「熱い熱い」と言いながらつぎ分けるのです。熱い食器同士がくっついて離れなくて困りました。その熱い食器に入った熱いスープを飲むのに、持ち上げようと思っても、底に糸尻がないので、子どもたちには熱くて持ち上げたりなんかできません。スープが冷めるのを待っていたら、ただでさえ短い給食の時間はすぐに終わってしまいますから、子どもたちを急がせてしまいました。まして寒い冬、子どもたちもおなかがかすいていますから、すぐスープに手も出ようというものなのですが、スープも熱い。その結果、みんな犬食いならぬ様子で、スープを飲んでいました。

なぜか給食での先割れスプーンが原因だということで、先割れスプーンがやり玉に上がり、その後すっかり姿を消しましたが、実はそうではないと私は見えています。糸尻がなかったのが原因です。

食器を持ち上げる食べ方をする食文化の国の食器の形状は、糸尻があるから成り立ってきたと言えます。

その後、アルマイトが減った時から糸尻が付きましたが、今に至るまでほんの2～5ミリのうっすらとした糸尻が付いているだけです。食器がくっつかず取り外しやすくなりましたが、それは洗い手側の都合によるものでした。洗うときに洗いやすいという都合。これが使い手側の都合であれば、糸尻をきちんとした持ち方ができるようにという判断でもっと高く作られたでしょう。けれども洗い手側にとって、洗浄時に糸尻が高いとは欠けやすいということがあって、そういう低い形にしてしまったものです。

そういう形状では、ずっと指が下に入りませんから、子どもは小さい手をいっぱい広げて碗を持ち上げようとします。でも小さい手では広げてもちゃんと持てないので、こぼしかねない。こぼすと「ちゃんと持てないからよ」と怒られるし……。ですから、ストッパーよろしく人差し指でひっかけて持つようにするのです。指を引っかけるのが器の取り落とし防止ストッパーの役目をはたしているのです。家庭でも同じような食器を使っているところがありますね。そういうことに

大人が気が付いて教えてあげないと、ずっと大きくなるまで続いていきます。この間も、ファミリーレストランで女子大生が楽しく食事をしていましたが、その美しくない「カフェオレ持ち」の人が1/3近くいて驚きました。もうそれは世の中で「変な持ち方ではないもの」として認知され始めたのでしょうか？



ところが、以前に北海道の置戸町というところの小学校に行きましたら、みんな完ぺきに持っているのです。どうしてかと思いましたが、そこの食器が他とは違って、しっかりと糸尻を備えた木のクラフト食器だったのです。木の器は滑りにくく、また糸尻のところにスッと指が入ります。木の食器を使うのは無理としても、糸尻は、付けておくべきものです。ある、学校給食用の食器を作っているメーカーにもこのことはお話ししたので、近頃は給食展などで改善して出品しているメーカーも本の数社出てきました。

後は自治体や教育現場、給食現場が食育の観点

からこのことに気が付いて、それを採用するかどうかです。

これが置戸町の学校で使っていた食器です、下に糸尻がありますね。そこにずっと手が入り何の違和感もなく、熱くなく正しく持つことができますし、犬食いにもならず、良い姿勢で食べることができます。持ち方と器というのは、昔から利にかなってうまくできているのです。日本の美しい食器の持ち方を守り続けたいものです。

日本食が大きく外国でも取り上げられるようになった今、足元の日本の食生活の様やマナー、美しい様式までが崩れてしまっは、胸を張って日本食と日本人を前に出せなくなってしまう。



糸尻のあるなし



糸尻のあるなしで持ち方が変わる

さて、せっかく全国の多くの学校を訪問してきましたので、他にも楽しい学校給食の様子をお見せしたいと思います。面白い例を画像でご紹介します。

北海道は札幌市の小学校です。鮭ご飯が出て、ほぐされた鮭が大きくて見事なのです。鮭ご飯は、全国どこでも人気者ですから、どこの学校も出るものです。ところが、ほとんど、最初から業者がほぐした鮭のほぐし身を使っています。さすが北海道です。よく獲れますしリーズナブルな価格で手に入ります。まさに地産地消。ですから、学校にこういうダイナミックな鮭焼き器が設置さ

れているのです。驚きました。2枚におろしたものを、その鮭焼き器で焼いて、調理員さんがそれを手でほぐして鮭ごはんを作ります。ほんとうにおいしかった。そこでは、その鮭焼き器を使った、地元ならではのいろいろな鮭料理が頻繁に登場するという事です。ちょっとうらやましいですね。

これは京都府の伊根町の伊根小学校に行った時のものです。漁業の町です。漁協が学校のすぐそばにあります。皆さんは「舟屋」という言葉を聞いたことがありますか？ 船の車庫、ちょっと変ですが、船を入れておく所が付いた家屋のことで、湾の周りには、ぐるりとその舟屋が並んでいます。美しい情景です。

さてその学校では、居ずまいを正して食べることで、食事をきちんととる心を養おうという試みや、魚を上手に食べましょうという教育が楽しく行われていました。

年に何回か、子どもたちは和室で塗りのお膳を前に置いて給食を食べます。その上に給食が並べられ、皿数も5つ。デザートはもちろんのこと、ここではどれも手作りです。この時だけはきちんと正座をさせて食べさせています。このごろの子は、洋食のことはよく知っているかもしれませんが、和食のことはよく知りません。おうちでよく子どもに出るのはスパゲッティと、カレーライスと、ハンバーグステーキ、そういうものが多いですから、和食のおいしさと、食べ方も教えておきたいというので、この時はできる限り和の食器を使って給食を提供します。

また、ここの献立表には「魚のフライ」とか「魚のマリネ」とか「魚の煮物」とかしか書いてなくて、漁協からその日揚げたものを調達して何でも使います。雑魚などを安く手に入れるのだそうです。だから何が給食に出るかわからないので、魚のフライなどと書いてあるのだそうです。

そういう時、一番のネックはそれを調理する調理員さんですが、ここは魚の町。調理員さんたちも魚のプロですから、「はい、がってんだ」と

言って、毎日変わるいろんな魚を見事にさばいてくださるのだそうです。「この方々の労をいとわない協力がなければ、これはできません」と栄養教諭が調理に当たる方々を褒めていました。きっと日本一いろいろな魚を食べてるんじゃないかと思います。

スクリーンの画像は、その学校の給食を食べに行った日のものです。その日はイカの一夜干しが出ていましたが、これはイカを前の夜に開いて、給食の調理員さんたちが一夜干しにし、焼いたものです。給食の食材はその日のものだけを使うというのが一般的ですが、ここではいろんな衛生の工夫で乗り越えています。その給食を超えたおいしさには脱帽でした。子どもたちは幸せです。

給食では漆の器は大変だから使わないというのが普通です。ところがここでは違います。正座して食べられるようなお膳があるのです。「よく高いのにこんな物を買えましたね」と栄養教諭に聞きましたら、だんだん人が来なくなってですね。いっぱいあった旅館が立ち行かなくなったときに、「譲ってください」と言って譲ってもらったものだそうです。1托100円、1椀100円。それを上手に食育に利用しながら、給食とばちとタイプアップしてやっている例で、さまざまにおやりになっていることが多いですけど、ここもとてもいいなと思いました。全部手づくりです。これなら、黙っていても子どもたちは居ずまいを正して、食に向かう気持ちができてきます。



学校給食スタイル 京都・伊根小学校

私は今「学校給食食べ歩き5巻」を少しまとめにかかっています、そこでも紹介したいと思っているのがトリニータ丼です。サッカーのお好きな方はトリニータ大分という地域のサッカーチームをご存知の方もいらっしゃると思います。

そのトリニータ大分を学校給食でも応援しようということで、大分の学校給食の調理員さんが考え出したのが、この「トリニータ丼」です。

九州では、その地の名産の鶏とニラを合わせて「とりニラ丼」→「トリニータ丼」とネーミングしたものです。よく思いつきましたね。これがとてもおいしい。子どもにも大人気だそうです。私も簡単なレシピを教わって作りましたが、我が家でも大好評でした。鶏肉にちょっと下味を付けておいたものをさっと揚げまして、別に炒めたニラと絡めて、甘辛く味を付けたものです。とてもご飯が進みます。

長野県の塩尻市のある中学校の給食のお話をします。この中学校では、うそみたいですが、全部子どもの献立で展開されます。どうしてここまでできたかという、給食を食育としっかり結び付けた立案がなされたからです。まず、中学校1年に入ると1学期間は食育を家庭科と一緒にして、給食の献立の立て方、それから食のよりよいあり方などを学ぶのです。

そして、「あなた方の考えた給食を2学期から出します。献立を立ててみましょう」と目標を持たせて、1学期の間に家庭科の時間と食育の時間を合わせて取り組んでいきます。子どもたちも小学校で給食を食べてきていますから、その小学校の献立表を参考にしたり、栄養価の学習しながら、地元の食材をふんだんに取り入れることについても学びます。

はじめてみると、栄養教諭にもちょっと頭の痛い問題が持ち上がりました。生徒たちはみんな一生懸命考えるのですが、自分の好きなものを食べたいですし、人にもおいしく食べてもらいたいの、それを給食の献立に入れようとしています。

さて、献立の中で何が一番多かったかという

と、鶏のから揚げです。栄養教諭は、生徒たちを前に、「もしみんなの献立をそのまま採用すると、給食は明日もあさってもしあさっても鶏のから揚げになるけれどいいかしら？」と問いかけました。「栄養的には毎日同じものを食べると、偏りが出てこないかしら？」と投げかけました。栄養教諭は、「日本人ってやっぱり変化が好きなよね。子どもたちは、やっぱり毎日鶏のから揚げが出て、続くというのには耐えられないと答えたわ」とにっこりしていました。

日本人は、「昼給食に出たのに、何で夜もカレーなの？」と子どもでも言う民族ですよ。それが食の多様性と素晴らしさを生んでいます。

「じゃあどうしたらいい？」という問いかけに、生徒たちは、例えばから揚げにしたものの味や形を変えてみるというとか、月に2回までならから揚げは許そうという意見が出て、献立を再考することになったそうです。そこからまた献立作りの新しい一歩が始まり、生徒が考えた献立を、生徒が納得がいくように、教師と一人ひとりマンツーマンで調整をした、材料と季節、金銭的なこと、調理員さんの作る手間なども考慮して、一つ一つ作り上げていくのだそうです。こういう学校は、後にも先にも聞いたことがありません。立派ですね。いろいろな新案もあります。

この中で考えられた1つがこれ、「こんこんコロッケ」です。油揚げを三角に切って、その中にコロッケの中身（茹でたジャガイモとお肉、炒めた玉ねぎに味を付けたもの）を詰めます。詰めたら上のほうをきゅっと押して、そして一番上のところに、中身が出ないように楊子ならぬ、スパゲッティーを折って刺します。楊枝だとゴミになりますが、スパゲッティーなら、それも食べられるというわけです。しかも、もう一つ工夫がありました。油揚げを裏返しにして、きつねよろしく毛羽だった雰囲気を出しています。まさにキツネです。キツネコロッケより、やっぱりこの「こんこんコロッケ」というのが、愛らしくていいですね。よく考えましたね。みなさんも、ぜひ作ってみてください。

こうして、生徒たちの発案と、それを生かす栄養教諭の努力、そして調理員さんたちの協力が一体となって、2学期からは実際に生徒たちの考えた給食献立が展開されていました。自分の名前と献立が書かれた献立表は、家庭にも配られます。実際に給食に反映されるのですから、生徒たちは真剣です。

自分の献立が給食になる日には、朝、調理員さんに「よろしくお願いします。私が考えたんですけど、お手間をおかけします」とあいさつに行くことになっています。そして今度はお昼の放送でも、「今日の献立は私が考えました。一生懸命作ったので皆さん残さず食べてくださいね」と緊張しながら話します。自分が考えた日の給食のときにいっぱい食べ残しが出ると、やっぱりいやですよ。今度自分の番もやってくるわけです。明日はわが身ですから、ほかの人のときも協力して全部食べる。作った調理員さんの気持ちも分かるようになる。というわけで、食べ残しがどんどん減っていったそうです。中学校だからできる食育もこともたくさんありますね。



学校給食スタイル 塩尻市・広陵中学校

これは、九州、福岡県の南、八女市で使われている給食の食器です。竹でできています。原材料の半分は竹の樹脂、あとの半分はトウモロコシ樹脂で、安心の食器である上、ライフサイクルでのCO₂発生量も少なく、製造工程でのCO₂発生量は70%も削減できます。今全国の学校では強化磁器が使われていることが多いのですが、子どもにはちょっと重くて、落としたり割れたりしやすいの

ですが、これはその4分の1ぐらいの重さ、とても軽いものです。

旧立花町（現在八女市）で考案され、学校給食で使い始められました。ここは昔からタケノコの産地でもあるのですが、農業従事者の高齢化に伴って手入れが難しくなり、荒れた竹林が増えました。その生命力がとても強く、はびこって厄介者になってしまった竹を何とか資源として活用できないものかというのでプロジェクトが立ち上げられ、この給食の食器が完成しました。

図のように、竹をペレットにして、トムモロコシ樹脂で固め、器にして表面を美しい竹の色にコーティングしてあります。原材料はすべて土に返るエコロジカルなものです。実際制作しているこの食器会社は大阪にありますが、この会社の社長に会ってお話したら、いずれは本当に食べられ



学校給食スタイル 八女市立花小学校



学校給食スタイル 八女市立花町の取り組み

る食器にしたいと意気込みを語ってくださいました。もちろん、糸尻の話は、しておきました。町の学校で3年ほど実際使用して、耐久性その他についてしっかり検証してあります。東京でも採用している自治体があります。軽いということは、重いものを持ち上げにくくなった高齢者にも大変朗報。これからの高齢化社会に貢献もできるでしょう。

この学校は10センチ四方の1枚の布で給食の時間に環境教育をやっています。そばを大変きれいな川が流れています。ここでは給食を食べ進んだところに1枚の10センチ四方の布が配られますが、食べ終わったらそれで子どもたち自身が食器をきれいに拭いてから返します。きれいに拭いておくと、洗うための洗剤の量を少しでも減らすことで、川が汚れないようにという意識付けを学校給食を通してやっているのです。この1枚の布は、家庭で着なくなったTシャツや、捨てようとするような布があるときに、10センチ四方に切って学校へ持ち寄るものです。3世代同居の家庭も多い地域なので、祖父母の協力もあるとのこと、きれいな紙を貼ったティッシュペーパーの箱にその布がたくさん貯めてあります。家庭で切って学校へ持ってくるので、その趣旨は家庭にも伝わり、地域全体が給食を通して川を守ろう、自然環境を保全しようという意識を強く持つことにつながっています。

三重県の伊賀市というところにある花之木小学校です。学校の中にあるハナノキがそのシンボルです。これから私たちの社会はいつそうグローバル化していくと思いますが、グローバル化した社会の中で、やがて日本も国際的な子どもたちもいっぱい受け入れることになることなのでしょう。そういった社会に向かう先駆けに、給食が一つの架け橋になった例がここにあります。

6年生のクラスです。真ん中にスカーフをかぶった子がいますね。この子はアフガニスタン紛争のとき戦火を逃れて母親と日本にやってきた3

人の姉妹の一人です。4月にこの学校で受け入れましたが、この子は長女で、2年、4年の姉妹がいます。みんなこの学校に転入してきました。ところが、給食が始まるとすぐに困った問題が持ち上がりました。イスラムの方たちは宗教上豚を食べられないのです。

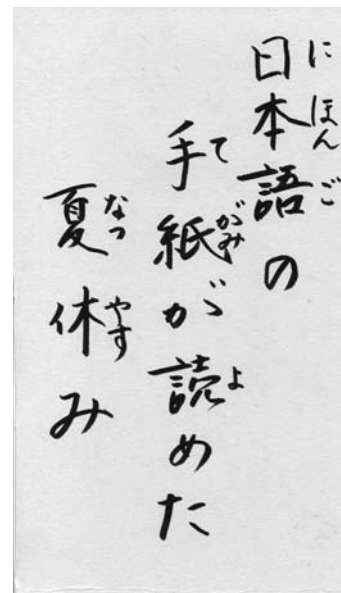
そういう場合、普通は学校給食では一般的に、特殊な事情なのでお弁当を持参するようということになるのですが、何といたっても大変な思いをしてきたばかりの難民です。お母さんと4人、慣れない日本で大変なことだろうと、調理員さんたちが「私たちができることがあったらやりましょう」ということに。例えば豚肉のときは鶏肉にしたり、スープもお魚のスープにしてあげたり、他のものに置き換えながら作るという手間を労を惜しまず続けました。そしてこのことは、クラスの子どもたちにも、思いやりとともに、様々な国の人がいろいろな食生活や食文化を持つことを、自然に学ぶことになったのです。訪ねた日の給食は、鯖の味噌煮と、チキンと野菜のスープでした。その子を含めて、クラスがとても穏やかに、楽しそうに学校生活を送っていました。ステキな大人たちの思いやりで、給食の持つもう一つの力を発揮できた例です。

さらにこれにはよい後日談があります。三重県の伊賀というところは、皆さんもご存知の『奥の細道』の松尾芭蕉が生まれて亡くなったところです。ですから、市内の学校のカリキュラムに「芭蕉さんの時間」というのがあります。この時間には、芭蕉について学んだり、子どもたちも小さいころから俳句を詠むのです。夏休みの宿題にも伝統的に、低学年なら俳句を5句詠んでくるとか、高学年になると10句詠むという宿題が出るのです。このアフガン難民の子どもたちは4月に入ったばかりなのでまだまだ日が浅く、日本語もよくわからず、まして6年生という勉強そのものもかなり難しいわけですから、苦勞していたようです。

ところが、その夏休みが明けてみると、次のような宿題の俳句を作って持ってきたのです。

「日本語の手紙が読めた夏休み」という一句で

す。どういう経過でこの句ができたかというのと、夏休みに入って、先生から暑中見舞いが届いたというのです。初めて届いた日本語の手紙、漢字には仮名が振ってあったそうで、この子は初めて自分宛ての日本語の手紙を読むことができたというわけです。異国に来て3か月、日本に来て言葉の壁にぶつかりながら過ごしてきたのでしょう。この句からは、異国の地にやっと少し慣れることができた喜びと安堵が、伝わってくると、これは全国の俳句会でも優秀賞を受賞したそうです。調理員さんたちの作ってくれた給食も、クラスの先生もクラスの友達もみんな下から支えていたのだと思います。大きな意味のステキな食育です。



学校給食スタイルあれこれ

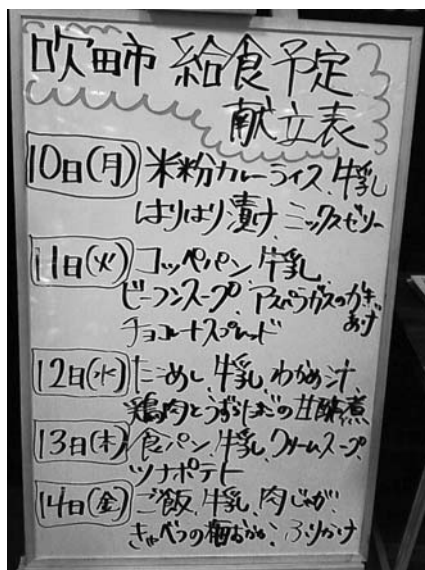
大阪の吹田市というところに学校給食食べ歩きに行った時のことです。着いた駅の構内にスーパーマーケットがあったのでちょっと見ましたら、何やら黒板が立っています。その黒板には「吹田市学校給食予定献立表」と書いてあり、10日、月曜日、米粉カレーライス、牛乳、はりはり漬、ミックスゼリー、11日、コッペパン、牛乳、ビーフンスープ、アスパラガスのかき揚げ、チョコレートスブレッド、……と、その週の吹田市の学校給食の献立が書いてありました。別の日にも見に立ち寄りましたら、今度は和風ビビンバ、牛乳、わかめスープ、焼きのりとか、御覧の通り、

1週間の献立が書いてありました。その前を通る人たちは、ちょっと立ち止まって眺めています。

店長に聞きましたら、ここにパートタイマーで来ているお母さんが毎週書いているというものでした。その人の子どもが吹田市の小学校で給食を食べているのです。こうやって見てもらうと、子どもたちが学校で食べた給食と重ならないように買い物ができるのではないかと、子どもが学校の給食は美味しいとよくいうので、献立を書いておくと、お客の夕食のヒントにもなるかもしれないと、このことで始めたそうです。スーパーに来た女子高生が「この頃の給食って、いいなあ。こんなの食べてるんだー」と話したり、高齢の方も立ち止まって見ながら「私たちの時代とは、まるで違うわ」などと、口々にコメントしていました。社会にも情報を開いた学校給食です。



学校給食スタイル スーパーマーケット前



学校給食スタイル 大阪府吹田市スーパーで

ここから、今日のもう一つの課題「給食の時間の短さ」についてお話しします。

私が約10年間『朝日新聞大阪版』に書いてきたコラムにも取り上げたことで随分反響があったことですが、学校での給食時間は極めて短いと感じます。世の中の方々は学校の内部のことは知りにくいので、あまりご存じないと思いますが、給食の時間がないがしろにされがちで短い。中学校で授業が終わってから、準備をして食べ終わるまでたったの25分というところもありました。長いところでも中学校ですと35分です。小学校でも例外的に長かったのが50分でしょうか。一般的に小学校も40～45分というところが一番多かったです。

4時間目の授業が終わり、それから手を洗いに行って、給食当番が着替えをして給食を取りに給食室や配膳室に取りに行きます。教室に運んで配膳台に食缶、食器を広げ、教室のみんなに配膳をして「いただきます」をします。そして、食べて、片づけるまでの時間が給食の時間です。準備には上手にやっても20分や25分は掛かるものです。低学年ではもっとかかります。それで、食べる時間は当然、わずか15分そこらになってしまいます。そういう中では、時間がないので、食べるのが早いことが褒められる要素です。早く食べて一番にお替りに来たと先生もみんなの前で、毎日褒めます。「〇〇ちゃん、あなたも△△さんのように早く食べなさい。△△さんはえらいわねえ」。ゆっくり噛んで味わいながら食べると遅くなってしまいますが、遅い子どもは褒められません。少し遅くなるとダラダラ食べているから遅いと注意され、また話をしながら楽しく食べるすすむ子は、おしゃべりしないで食べなさいとか、口を利かないで食べる時間、「モグモグタイム」などが設定されます。毎日がそうやって繰り返されるわけですから、子どもたちは早く食べるのが素晴らしい価値だと、植え付けられてしまいます。そういう中では、ゆっくり噛んで食べるという消化と健康のはじめの一步はもはや後退せざるを得ませんし、味わって食べるという味覚の養成の時間などはありようもないのです。これは変だと思い

ませんか？

食育で教えることと、給食で実際にやっていることの間には大きな離があります。学校教育の中で教えることの整合性は必ず保たれるべきです。

中学校の場合は全体がもっと短いので、そんなものではありません。なぜ、短いだろうと調べてみると、昔のお弁当の時代からの時間をそのまま給食の時間として使っているという理由がありました。お弁当のときには、手を洗ってきて持ってきたお弁当を開くだけですから、25分あれば十分食べ終わることができます。食事の時間の意味を考えると、それでも短いと私は感じますが……。担任が来ないで生徒たちだけで食べる学校もありました。生徒と教師のコミュニケーションのための絶好の時間なのに……。

学習時間を重視して時間配分が決まりますから、食べる時間への大きな配慮はないのが現実です。しかも、他に時間が取れないからと、委員会活動、部活の打合せなども、給食時間の前後に入ることになります。「何々委員会の人は食べた後で集まってください」というような放送が給食の時間にしょっちゅう入ります。児童生徒は食べているときも忙しい。これではよく噛んで、ゆっくり友達と話しながら食べましょうとか、食べる時間をコミュニケーションの時間にしましょうなどと、食事の時間の効用について考えてあるどころの話ではありません。

中学校の教師もこのことになんという違和感も感じていないという方も多く、たとえそれがわかっていても、現実だから仕方がないとして、改善を唱える教師にはあったことはありません。食の時間の意味と意義を中学校でも真剣に議論していただき、心のケアの時間として、また急がせない大切なリラックスの時間として扱っていただきたいものです。

日本全国でことあるごとに、給食（お弁当）の時間を1時間取りましょうよ、とお話しして回っ

ていますが、大かたの保護者や栄養士や調理員の方々はこれに大賛成です。

現在40分のところはあと20分だけでもいいから延ばす、45分の学校はあとたった15分延ばすといっただけです。わずかな時間延長ですが、大きな意味を持ちます。でも実現されません。

よくこの話を訪ねた学校でお話すると、学校では食後の掃除の時間をそこに寄せて対処しているとか、昼休みの遊び時間を当てているから問題ないとおっしゃいます。

それが一番よくないのです。あるクラスがもう食べ終わって外で遊んでいたりとすると、他のクラスは気もそぞろ。子どもは浮足立って、一気に掻き込んでものを食べたい気持ちになってしまうのです。食べているときに、そこいらじゅうで掃除が始まってしまうのはいかがなものでしょうか？

また、早く食べた子どもがじっとして過ごせないで、早く外に遊びに出す方がいいのです、という学級担任もいますが、給食の時間がおなかをパパッと満たしてはい終わり！急げ急げの時間という旧来の考え方では、学校教育としての食育と給食との整合性が危ういものになりかねません。

給食の時間にコミュニケーション能力を養う仕掛けをしたり、1時間の過ごし方を検討して、指導したり習慣づけたりしていくと、次第に過ごし方も身に付くでしょう。

これは世田谷の中学校に行ったときの事例です。この中学校は、みんなきちんとエプロンを付け、三角巾もかぶって配膳していました。それまで中学校へもずいぶんお邪魔してきましたが、決まっても身支度など全くしないで配膳する中学校もあります。ここでは、きちんとまじめに給食を配り、中学校では珍しく、テーブルクロスをグループごとに掛けて食べる学級でした。食育にも取り組んでいるとのことでした。

この日の献立は「郷土の料理を食べよう」というので八丈島の献立でした。



東京都内中学校・郷土の給食の日

わざわざ八丈島から朝、飛び魚を送ってもらって、それを学校でネギやショウガ、ニンジンなどを入れて小判形のつみれに丸めて揚げてありました。添えられたのは明日葉のおひたしです。それから炊き込みご飯の汁かけ飯です。八丈島は火山灰地で、崩れやすいという大地になぞらえて、その様子を表したご飯だそうです。そしてあおさの味噌汁という八丈島づくし。なんとステキな給食。手作りが伝わってきて、とてもすばらしいものでした。

揃って「いただきます」をして、私も食べはじめました。ところがその日は前の授業が延びて、時計を見るとなんと給食終わりの時間まであと7分しかありません。とにかく急いで食べなければなりません。おしゃべりしてなどして食べている暇などありませんし、生徒たちは黙々と食べていました。「おいしい」と感想をいう子もなく、楽しそうな感じもしませんでした。とてもおいしいのに……。

途中で栄養教諭がクラスを回って、「この飛び魚が今朝届いたんですよ」と本物の飛び魚の羽を広げて見せにきましたが、食べるのに忙しいせいで、そちらのほうに興味を向けるという余裕がないのか、残念な感じでした。さて、7分後、あっという間にいやおうなく「ごちそうさまでした」のあいさつで給食は終わり。

私は、「悪いけれど、おいしいから最後まで食べるわね。片づけるの待ってね」と、待っていて

もらって残りを口に掻き込みましたが、生徒たちはもうすぐに片付けに立ちます。そういう中では、正直なところ味わうなどという言葉はむなしく感じられました。食器を片付けるときに食缶のふたを開けてみたら、なんともったいない。どれだけ減ったのかと疑いたくなるほど、どれもいっぱい残っていました。写真の通り、半分以上はゆうに残っていました。後で返されてきた他のクラスの食缶もふたを開けてみましたが、どこも同じ。ああ残念というか、理不尽というか……。それらは全部廃棄されるのです。こんなに忙しい給食の状況はまともではありません。育ち盛りのこの子たちは、きつときつ3時にはおなかが減ってたまらないでしょう。食育をお題目に掲げても、授業のはざまで、給食の時間は重んじられず、かなりの中学校でこんな状態が展開されています。せっかくがんばって作った調理員さんたちも、栄養士もがっかりでしょう。それが普通になっているという現実を皆さんはどうお感じになりますか？



時間が短くて、こんなに残ってしまった

これはその学校だけに限ったことではありません。宮崎の中学校に行ったときも、その他のところでも体験しました。北海道のある中学校で、毎日タイマーをかけて12分以内に食べるということ

をずっと続けていたところがあります。生徒がそれを親に話したことから、新聞社が知ることとなり、取りやめられましたが、あきれてしまうことです。でもその後もタイマーはかけて食べなくなったものの、給食時間は改善されていません。それにしても、このことについて教師も誰も何も言わないということの方が不思議でなりません。

日本全国、まず学校の給食の時間を1時間取る、こういうことから始めましょうよ。

一方、前にお話しした塩尻市の広陵中学校では50分取ってありましたから、ゆっくりとよく噛んで味わえましたし、残菜ありません。これこそ、食育への姿勢の第1歩です。せめて50分間あれば食べられるのです。私も中学校に食べ歩きにお邪魔すると、よく噛まないで飲み込むことなどざら。

今日の標語として廊下や掲示板に、「よく噛んで食べましょうよ。よく噛むことが健康につながりますよ」お題目が書いてあったりしますけれど、この時間では無理です。

知育、体育、徳育があって、食育を推進しようと、小泉氏が総理のとき食育を学校教育の4本の柱に据えるということが決まりました。でも、私は食育は4本の柱の一つというより、土台だと考えています。その上にこの三本柱が揺るぎなく立ち、人づくりができるのだと思います。

「食べる時間を大切にする、よりよい食べ方をする」、食育という大きな土台の上に知育、体育、徳育の三本柱が乗っていると考えていくべきでしょう。

重ねて申し上げたいと思いますが、それを考えるときに、まず万難を排しても、子どもたちの給食(昼食)の時間は1時間確保する、というのが、子どもたちのために実現したい私の大きな願いです。

次の画像です。これは小学校のランチルームですが、早く食べた人から椅子の林がどんどんできていく様子です。自分が食べたら、椅子を裏返し



教室で椅子の林

て食卓にのせ、それぞれ教室へ帰っていくのです。そして、そのときにゆっくり食べている児童の周りには、どんどんどんどん椅子の林ができていて、その中で最後まで食べる子どもがいるのです。清潔うんぬんより、もっと大事なことが忘れられていると思います。そのことに教師たちは何の違和感も感じていませんでした。不思議でした。教室でも学校によっては同じことが行われて例です。



ランチルームでも椅子の林

*今日は時間が限られているので、たくさんお話しできないのですが、これらいろいろな学校の楽しい実例と、エピソードは、「吉原ひろこの学校給食食べ歩き1〜4」にもっと詳しく書いておりますので、拙著をご覧ください。皆様の日々の食事にもお役に立てると思います。

さて、皆さんの家庭でもぜひ、この時間を豊かに過ごすにはどうしたらいいかを考えてみてくだ

さい。食事の時間は、10分で食べたらず「ごちそうさま」と部屋に行くようなことではなくて、何とかしてその家庭らしい食事の時間の使い方をしたり、片づけの手伝いをさせたり、有意義に過ごすということについて、少しずつ話し合いを試みることも大切。

私はずっと子どもを取り巻く環境についてもリサーチしてきましたが、自殺をする子どもについては心が痛くて仕方がありません。自分の気持ちのはけ口としていじめをする子どもについては、その子の家庭環境もしっかり知りたいと思います。

そういう問題を抱えた子どもたちに、「親といつもご飯を食べますか」と聞くと、そうでない子が圧倒的に多いですね。やっぱり家族と食べる食事は心のよりどころ。生まれてから親がすぐすることはおっぱいを飲ませること、そして毎日食べさせる事、それからずっと寄り添って食べさせることを通して親と子のきずなになっていくわけですね。そのきずなというのは、自分が守られながら大事にされて育っているという感覚ですから、その基盤がその子どもを作っていきます。ですから、一緒に過ごす食事の時間を大事にすること、失わないことが、子の未来を明るく作るにつながると、心のどこかに留めておいて損はありません。

それから食卓では「ゆ・た・か」という3文字を忘れないでください。「ゆっくり」「たのしく」「会話しながら」ということです。

ゆっくり噛んで食べる大切さは、歯科の先生もよくおっしゃいますね。小学校で子どもを受け持っていましたときに、ずいぶん感じたのですが、小さい軟骨でさえもかめない子が増えているなあと感じたことでした。噛む力がない。それから噛むときには舌をあちこちへ動かしながらものを送って噛んでいるのですね。食べたものをこっち側に乗せたり、あっちに乗せたり、奥に送ったりというのを繰り返しているのが、歯で噛むこととともにやっている運動だそうです。それは脳の発

達にも非常に大きく影響するというのを本を読んだのですが、それがうまく送れない。うまく送れないために飲み込むのと噛むタイミングがうまくいかない。「先生、痛い！ほっぺたの内側を噛んじゃった。血が出てる」と訴えてきます。ずっと昔はあんまり見かけなかったのですが……。

「ゆ・た・か」な食事は「ゆっくり、楽しく、会話しながら」、これが肝心です。

さて、そういう中で食育というのは、このごろある程度進んで定着して感がありますが、だいたい頭打ちになってきた感じがします。また、どこでもかなり似たことをやっているという感はありません。

学校によって取り組んでいるかそうでないかの温度差はすごくあります。熱心にやっている学校は相当熱心ですし、全然取り組んでいないところもまだまだあります。その中でこれから先を見通して考えると、これから先の日本の食育はこういうことをやったらいいのではないかと思います。その提案の一部をお見せします。

これは実はパリの小学校の子どもたちですが、パリではよく実際に物を見せることから教育を始めます。美しい物を作るのだったら、美しい物を見せましょう。いろんな講釈より、まず五感を磨く。目で感じさせる、耳で感じさせる、心で感じさせましょう、概念を教え込むことよりその子が感じ取ることで心磨きをしましょう。そして感じたことをいろいろな形で表現して、自分の考えを他の人に伝えましょう、という学習をやります。ですから、外へ見に行くことや、課外授業もよく行われます。

ごらんのように子どもたちを小さいグループで連れて行き、いろいろなものを実際に見せます。

これは学校から2年生ぐらいの子どもたちがロダン美術館に来ているところです。幸いながらパリには小さいものから大きいものまであちこちに山ほど美術館がありますから、どこにでも行くことができるわけです。こうやって連れて行って、このように、触ってはいけない作品は手をつなが

せながら周りをぐるりと取り囲ませたり、いろいろな作品に近づく試みを小さいころからやります。触っていいものは、しっかり触らせます。ストールをして立っているのが学芸員の先生ですが、とてもおしゃれでしょ。彼女が子どもたちの感性を引き出すように導きます。子どもたちがロダンの作品のすぐ周りに座っていますが、「みんなこの彫刻の格好をまねしてみようか」とか何とかと言っていたようで、子どもたちもまねをしていました。そして、作品を片方からだけ見るのではなく、いろいろな角度から見ることを教えるために、周りをグルグル周らせたり、近くからや遠くから見せたり、また、そこに台を持ってきてその上に一人ずつ立たせ、「上からも見てごらん。どう見える？何が見える？」ということもやっていました。子どもたちは、こういう見学を通して、一つの物事を多方向から見るということを次第に学びます。

同じように食育をやるときはマルシェを見学に連れて回ります。マルシェというのは皆さんよくご存じだと思いますが、近郊の業者などが市の立つ場所に決まった曜日に朝7時ごろからやって来て、採れたての物や、自家製の食べ物など、様々なものを並べて、お昼ごろまで売る市場です。お昼過ぎたらもうそろそろおしまい。短い時間の市なのに、買いに来る人のために素晴らしいディスプレイをします。フランス人は生来、物をちょっ



パリマルシェ・ディスプレイ・トマトとバジル

と置くときにもデザインして置くと言われるんですが、飾り方、置き方が実にきれいなのです。これを見たら子どもたちだって「ああ、野菜は美しい。果物は美しい。食べたいな」という気持ちになります。色彩や何かも含めて、目からの食育です。

これはミニトマトですが、ごちゃ混ぜに置いて色のコントラストで見せます。ピーマンも、日本では赤いもの、黄色いもの、紫色と分けたりして売っていますが、バランスよく、また強調を意識して、色で演出しています。

それから、これも憎いディスプレイでしょ。トマトをいっぱい置いてあるのですが、そこにバジルの葉っぱをハラハラと散らしてある。トマトだけ置いてあるのではトマトなんですよ。でも、バジルが散らしてあると、トマトソースが見えてくる。これは補色関係と言って、反対色を演出する手法。赤の反対色をそこに置くと、そのものが余計に生き生きと浮き上がり、見る人の心が踊るのです。ゴッホはそれをやっていますよね。黄色と青い色のコントラストで点描で描いている。美しいインパクトです。こういうマルシェの前を通ると、「そうだ、今夜はトマトソースにしようかな」、「バジルも買って帰ろう」と、家族で囲む食卓までも目に浮かぶ。そして、浮き浮きするので。理屈ばかりを教えるのではなく、こういうことが素晴らしい食育の一つなのです。

ディスプレイの仕方ひとつ、それを見せることひとつ、いろんな意味で日本の食育の参考になるように思います。

ズッキーニの並べ方です。ズッキーニはどう並べてもズッキーニ、普通に並べればいいものを、半円型に並べてグリーン、黄色を美しく配置して、憎いぐらい。真ん中奥に紫のアヤメカブが配されて。野菜を使った緑と黄色とそして紫のアートです。なにも特別なディスプレイの専門家がやるのではないのです。そこらの普通の八百屋さんが、いかにも野菜がものをいうように、日々こうしたことを繰り返し、野菜をいとおしく、目でもおいしく買ってもらおうということなのです。これらを子どもがずっと見て回ります。



パリマルシェ・ディスプレイ・ズッキーニなど

また、「植物はみんなこんな風に根っこがあるんだよ。栄養や水を土からこの根っこで吸い上げて育つのよ」というメッセージがたまっているように見えます。見ている子どもは根っこをいじったりしていました。日本は比較的根っこを切って出荷し、店頭ではみませんが、こうやってみんなお客の方に根を見えるように置いてあります。子どもたちが「根っこはこんなに長いのか?」「この根っこで何するのかなあ?」とか言いながら見ていました。後で絵を描かせたりするとそれが子どもの脳裏に残っていて、長い根っこの描いてあったりします。そして「根があるのは何のためだろう?」という疑問から、さらにいろいろな学習に発展します。ディスプレイする方も、楽しく真剣。子どもたちも楽しんで見ますから、野菜の存在がいつの間にか好きになる……。私などは、そのディスプレイに敬意を払いたくなります。



パリマルシェ・ディスプレイ・根っこ

栄養学的な勉強も必要かもしれませんが、こういう発想を食育や給食にもこれからどんどん入れたいものですし、やっぱり美しさを五感で体験して、感性を大事にする食育を、もっと取り入れていきたいと思うのです。先ほどお話ししたマルシェのディスプレイも、たった3時間のために日々なされるステキなディスプレイです。野菜を束ねる紐の色一つ、野菜を生かすように考えてあります。おいしそうに見えるだけではなくて、大人だって心も豊かになるものです。

こういう教育がすべて日本人に合うかどうかは分かりませんが、少なくとも学校で地産池消の例として野菜を展示している学校へもよく行きますが、こういう発想も持ちながら展示して、子どもに野菜をみせてあげることが大切です。しおれたり、いい加減な置き方のまま子どもにみせている学校がほんとうに多い。食の考え方を少しグローバルな視点でとらえて学校や家庭の食事のテーブルに乗せていくことも必要でしょう。

日々食事を囲む時間を「ゆ・た・か」に、そして大事にしていくという意識を持つこと、それが食を通して心をはぐくむことにつながり、子どもの未来に向けての真の食育につながることでしょう。

大きな目で見ると、食卓で皆さんが会話したことの一つ一つが、子どもの命が救うことになるかもしれないのです。本日は私の体験の中から駆け足で食についてお話しをさせていただきましたが、これはまだまだほんの一部です。

また機会がありましたら、もっといろいろなことを皆様にお伝えするチャンスをいただければ幸いです。ご清聴、ありがとうございました。

— 実践報告 —

平成23・24年度 生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり推進事業
～望ましい生活習慣の形成を目指して～

生徒が自主的に考え実践する 歯と口の健康づくりの推進

—むし歯予防を通しての生活習慣病の自主的な改善—

文京区立第六中学校

校 長 美谷島 正義
主任養護教諭 松 村 妃 富

I 事業計画概要

1 文京区の「生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり」の取組と推進学校の教育目標

文京区では昭和38年から教育委員会、学校、学校歯科医会が緊密に連携を図り、「歯と口の健康づくり」に関する啓発活動を実施している。そのため、区立中学校の歯・口の健康状態は全国平均より好ましい数値を示している。

推進学校である本校は、東京大学の向かいに位置し、都心の学校である。生徒は区の学校自由選択制度により20校以上の小学校から集まっている。地域、保護者は学校の教育方針によく理解を示し、同窓会の活動も盛んである。教育目標は、「○責任を重んじる ○学習に励む ○健康なからだをつくる ○美しい生活を求める」の四つを掲げ、「生きる力」を育み、生徒一人一人の可能性を伸ばすとともに、自他の生命を尊重する健全な社会人としての資質を培い、広く豊かな心をもった生徒の育成を目指している。

2 研究主題について

本校は、現在、校舎の老朽化に伴う改築工事中であり、工事は平成23年度から4年間に渡るもの

である。教育の質を維持し、生きる力の根幹というべき体づくりの「健康なからだをつくる」を平成23、24年度の指導の重点として教育活動を展開している。そこで、中学生としての発達段階も踏まえ、生徒自らが自己の健康を考え行動し、それが望ましい生活習慣へと発展する願いを込めて表題の研究主題を設定した。

3 研究推進組織

研究を進めるにあたり、先進校や関係諸機関からの情報および助言に基づき、推進地区である文京区に「文京区『生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり』推進委員会を設置した。この推進委員会の目的は、推進学校である本校を中心に生徒の生活習慣病等に関する実態を把握し、家庭や地域との連携を図り、生活習慣病予防等を目指した生徒の歯・口の健康づくりを指導、推進するために必要な事項を定めるとともに、その成果を文京区立校・園に普及することを目指したものである。

事務局は、推進地域の教育委員会である文京区教育委員会学務課と推進学校である本校が担当し、委員としては文京区学校歯科医会会長、推進学校長、推進学校歯科医、推進学校PTA会長、

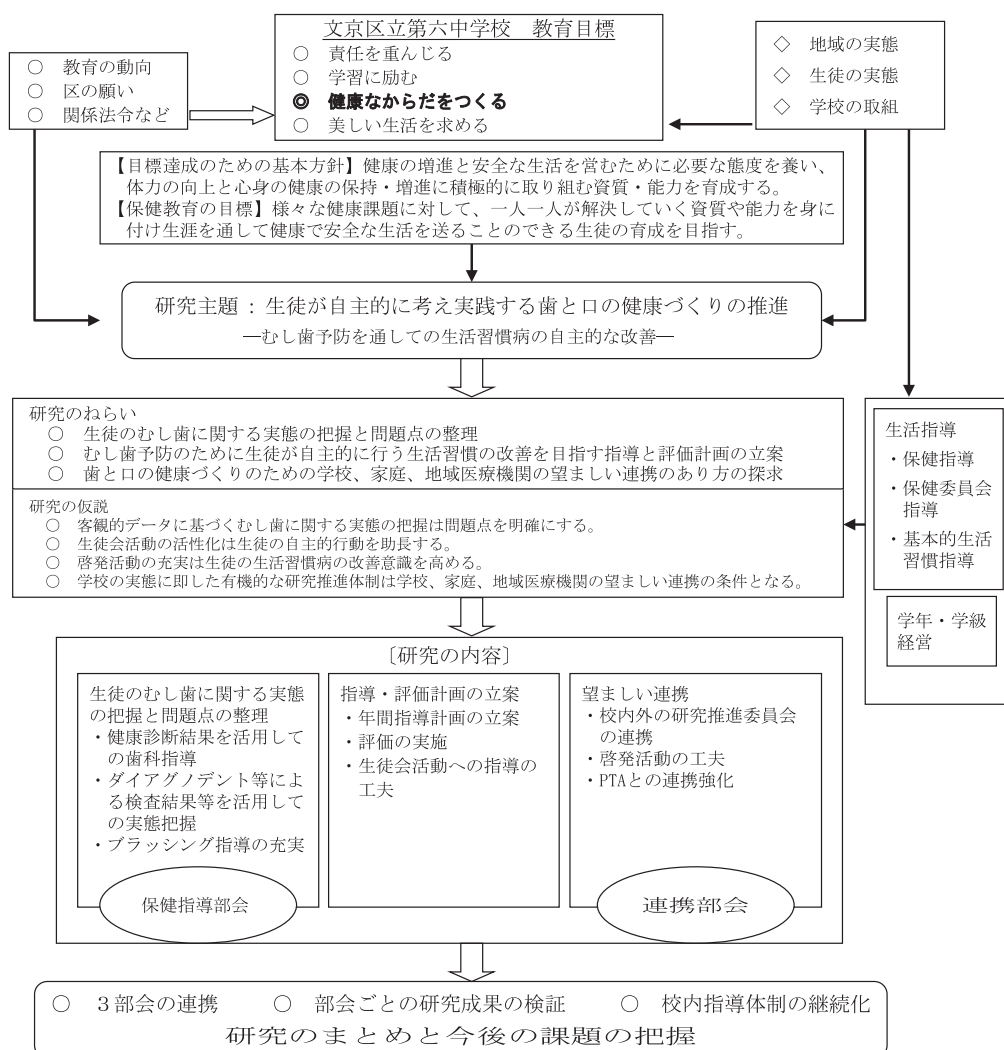
教育委員会栄養士及び指導主事、保健サービスセンター歯科衛生士、東京都教育委員会歯科保健担当課長で構成し、研究推進のために外部の専門家をオブザーバーとして随時参加できることとした。さらに、推進学校内に推進校の研究が円滑に進めるよう部会の設置もできることとした。

4 推進校（文京区立第六中学校）の研究計画

推進校としての取組は、はじめに平成22年度のデータに基づき調査研究の構想を考えてみた。本校は、定期健康診断の結果、むし歯のない生徒が全校生徒の約6割と多かったが、COの保有者は約4割、G・GOの所見者が約3割、また、歯石の沈着が見られる生徒も多く、むし歯の罹患率は少ないが、今後、歯と口の健康に問題が起こりそ

うな生徒が多い実態であった。毎年1年時の歯科指導直後は進んで歯みがき等を行うが、その後の継続的な実践意識の定着は歯科保健管理の大きな課題であった。そこで、むし歯予防の歯科講話や歯科指導を充実する取組を行ってきた。しかし、アンケート調査や指導の過程から、GO、Gといった歯肉炎の生徒の存在が顕著となり、歯周病予防を含めブラッシング等の奨励により口腔内の健康を各自で取組み、解決し、達成感を得る指導目標に見直しを図った。

家庭との連携を図るとともに生徒会保健委員会による生徒が自主的に歯と口の健康づくりを考えるような啓発活動を充実させていくことが教育指導上の重要な課題と考え下図の研究構想を立て次頁の年間指導計画に基づく取組を展開した。



平成24年度 生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり推進事業計画			
一 学 期	4月	定期健康診断 ＜事前指導＞全校朝礼・保健だよりで、歯科検診の目的や検診内容を知らせる 4月22日 検診時に各自の前年度までの結果を確認させ興味関心を持たせる 4月22日、23日	養護教諭
		＜歯科検診＞自分の歯・口の健康状態を知り、自分の課題に気づかせる 4月22日、23日	学校歯科医
	5月	文京区歯と口の健康づくり2012『よい歯の作文』『よい歯のポスター展』出展	国語科・生徒保健委員会・ 創作芸芸部
		東京都学校歯科保健優良校表彰 応募	養護教諭
	6月	文京区『歯と口の健康作り2012』のイベントで「生きる力をはぐくむ歯と口の健康づくり推進事業の取組」の中間発表 6月7日 ・定期健康診断 ＜事後指導＞検診結果を活用しての事後指導 6月21日 ・総合的な学習の時間で、学校歯科医による「歯・口の健康に対する意識の向上」を目指した講話 ・歯と口の健康の意識向上を目指した保健指導（保健だよりの発行）	副校長
		・生徒保健委員会主催『歯みがきキャンペーン』実施 6月11日～6月26日 ・生徒保健委員会『かみかみセンサーを使った給食の実験』	学校歯科医
		・全校朝礼で良い歯の個人表彰（3年生）・文京区よい歯のポスター展金賞受賞者表彰 6月18日	養護教諭
		・1年生 自分の口腔内を知ろう＜歯と歯ぐきのスケッチ＞ 6月26日 総合的な学習の時間	生徒保健委員会
		・1年生 生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり推進委員会 7月11日	校 長
		・保護者対象の歯科講話 7月14日	担任・養護教諭
	7月	・生徒保健委員会主催『歯みがきキャンペーン』実施 7月2日～7月6日 ・生徒保健委員会、新聞発行（アンケート・実験・調べ学習から）	担任・養護教諭
		・24年度生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり推進委員会 7月11日	生徒保健委員会
		・歯みがきソング募集	学校歯科医
		・歯みがきソング募集	養護教諭
	8月	・関東甲信越静学校保健大会参加（埼玉県さいたま市） 8月2日	養護教諭
二 学 期	9月	・2年生 生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり推進授業「生活習慣アンケート」	担 任
	9～11月	・C歯周疾患ハイリスク生徒個別指導	歯科衛生士・養護教諭
	10月	・2年生 歯と口の健康教室：学級単位で1時間 10月5日 「食べ方・選び方」の理解を通して、歯と口の健康の大切さを知る	ライオン歯科衛生研究所 歯科衛生士・学校歯科医
		・1年生 歯科講話 歯と口の基礎・むし歯や歯周病の原因と予防 10月4日	学校歯科医
		・生活習慣アンケート	担 任
		・歯と口の健康の意識向上を目指した保健指導（保健だよりの発行）	養護教諭
		・歯の標語コンテスト（学習発表会で発表）	生徒保健委員会
		全国学校歯科保健研究大会参加（群馬県高崎市） 10月25日、26日	学校歯科医・校長・養護教諭
	11月	・生徒保健委員会（アンケート・実験・調べ学習） ・生徒保健委員会・環境委員会主催『歯みがきキャンペーン』実施	生徒保健委員会 生徒環境委員会
		・2年生 歯と口の健康教室：学級単位で1時間 11月6日 唇・歯・舌・唾液・口の周りに筋肉の働きを知る	東京医科歯科大学 川口教授
		・2年生（CO検査・歯周疾患検診） 11月15日	学校歯科医
		・生活習慣アンケート	担 任
		・歯と口の健康の意識向上を目指した保健指導（保健だよりの発行）	養護教諭
		全国学校保健研究大会参加（熊本県熊本市） 11月8日、9日	学校歯科医
	12月	・1年生 歯と口の健康教室：1年生学級単位で3時間 12月18日 ＜口の中の衛生状況を知る＞ 唾液検査（RDテスト・サリバスター検査）・歯垢染め出し・効果的なブラッシング ＜味覚検査＞ 味覚検査を通して自分の健康に目を向け、歯をみがくときに口の中を自分でチェックする習慣をつける ＜よく噛んで健康な体を作ろう＞ 歯と口の食育指導	学校歯科医・歯科衛生士・ 担任
		・生活習慣アンケート・歯と口の健康の意識向上を目指した保健指導（保健だよりの発行）	東京医科歯科大学 川口教授
		・B地区学校保健協議会 12月6日 平成23・24年度 生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり推進事業の取組実践報告	栄養士・学級担任
		生徒保健委員会、新聞発行：歯・口の健康をテーマに（内容は委員会で検討）調べ学習・アンケート調査・実験等から新聞や生徒朝礼で発表	担任・養護教諭
		・1年生（CO検査・歯周疾患検診）	学校歯科医
		・2年生 学校保健委員会（学校・家庭・地域社会と連携した歯科保健活動） 2月8日	学校医・学校歯科医・ 薬剤師 PTA・学校教職員
三 学 期	1月	・平成23・24年度 生きる力をはぐくむ歯と口の健康づくり推進事業の取組実践報告 2月7日	校長・養護教諭
	2月	・文京区歯と口の健康づくり2013『よい歯の作文』『よい歯のポスター』公募 ・歯と口の健康の意識向上を目指した保健指導（保健だよりの発行）	養護教諭
	3月		

5 実態調査から

(1) 平成23年度の1年生の現状から

推進学校としての調査研究の期間は2年間であるため、実践は学校全体として取組むが生徒の変容等に係わるデータは、平成23年度の1年生を対象とすることにした。

むし歯の内容

(男子) 永久歯の一人当たりのむし歯の歯数

全 国 1.18本

文京区 0.94本

本 校 0.57本

(女子) 永久歯の一人当たりのむし歯の歯数

全 国 1.22本

文京区 1.13本

本 校 0.74本

この傾向は、平成22年度も同様であり、本校の生徒のむし歯の罹患率は少ないことが見てとれる。しかし、前述の通り、むし歯になる可能性が高い、いわゆるCOの保有率が歯科定期健康診断の結果、高い傾向があったため学校歯科医の協力を得て、これまでは、むし歯予防の歯科講話や歯科指導を行っていた。

歯周疾患について

このことについては、全国のデータはなく比較することはできないが、文京区の平均と比較すると次の通りであった。

(男子) 歯周疾患Gの該当生徒の割合

文京区 4.20%

本 校 5.76%

歯周疾患要観察者Goの該当生徒の割合

文京区 14.4%

本 校 42.3%

(女子) 歯周疾患Gの該当生徒の割合

文京区 1.60%

本 校 2.94%

歯周疾患要観察者Goの該当生徒の割合

文京区 10.5%

本 校 29.4%

このことから、むし歯だけでなく歯周病予防についてのブラッシング指導等の必要性を感じた。

(2) 生活習慣についての実態調査から

生徒が自主的に自己の歯と口の健康について考え、健康づくりについて実践するためには、現状の生活習慣について把握しておくことが大切である。2年間に渡り、日本学校歯科医会の協力を得て25項目の生活習慣についてのアンケートを実施した。結果と考察については、後述するが、対象学年が1年時において顕著に低い値(50%を下回る)を示したものは、A生活習慣等についての 카테고리では、設問12「夜、寝る時間は決まっている」(34.5%)、B食習慣等についての 카테고리では、設問7「食べ物をよく噛んで食べる」(45.2%)、C歯みがき習慣等についての 카테고리では、設問4「昼ごはんの後、歯みがきををする」(11.9%)であった。

このことから、食育を中心とした生活習慣改善への指導や日ごろからのブラッシング指導等の必要性を感じた。

これらの現状を踏まえ、研究主題に迫る実践として、歯と口の健康づくりに関する知識を教えること、適切なブラッシング指導の仕方を習得させることなどの指導面と生徒の歯と口の健康づくりに関する意識を高めること、家庭と連携し意識を高める啓発面の2つの方向からの取組を考えた。

Ⅱ 実践内容

実践は前述のとおり指導面と啓発面の2つの方向から取組むことにした。

1 指導面から

(1) 学校歯科医の講話

4月の定期健康診断を控え、事前に保健だよりをとおして養護教諭から全校生徒に歯科検診の目的や内容についての指導を行った。歯科検診で



は、生徒は学校歯科医から自分の歯と口の健康状態を知らされ、自分の課題について気付かされた。

その後、学校歯科医から、朝礼で歯科健康診断結果に基づき事後指導として歯と口の健康づくりについての講話をいただいた。

(2) 歯と口の健康教室

この健康教室は、総合的な学習の時間を活用して1、2年生を対象に各学級単位で実施した。1年生は、①唾液検査や歯垢の染め出し等から口の中の衛生状況を知る授業、②味覚検査をとおして自分の健康に目を向けさせる授業、③よく噛んで健康な体づくりを目指す食育の授業の3時間の授業(12月)をローテーションで実施した。2年生は、唇・歯・舌・唾液・口の周りの筋肉の働きを知ることとをねらいとした1時間の授業(11月)を行った。

<学校栄養士の食育指導>

上記③の歯と口の健康づくりに関して、学校栄養士から食育の指導を受けているところである。



<大学と連携した味覚検査等>

推進委員会、日本・東京都・文京区学校歯科医会の支援をいただき、東京医科歯科大学との連携を図ることができた。この連携は指導助言や研究の進め方に意見をもらうだけでなく、実際に本校生徒の指導もしていただく行動連携でもあった。



(3) ブラッシング指導

<保健サービスセンターの歯科衛生士と連携した指導>



この写真は、ブラッシング指導のものです。

CO検査の事前・事後指導として学校歯科医や保健サービスセンターの歯科衛生士の方に講話をいただいた(10月)。保健サービスセンターの歯科衛生士は、推進委員会の構成員でもあり、本校の実践に様々な面で関わってくれた。

講話と同時に簡易的な検査であるが、むし菌の量を測るRDテストや、歯肉炎の状態がわかるサリバスター、ブラークの染め出しなどの実習を各自で行ってもらい、自分自身の口の中の状態をよく知ってもらうことに努めた。



保健サービスセンターの歯科衛生士は、養護教諭と連携し、歯周疾患ハイリスク生徒を対象に昼休みを活用し、9月から11月に保健室で個別のブラッシング指導も実践した。

<ライオン歯科衛生研究所と連携した「咀嚼と唾液の秘密」と題した講話と指導>

関係機関との連携という形では、「咀嚼と唾液の秘密」と題した歯科指導をライオン歯科衛生研究所の方にしていただく機会を得た。講話と唾液検査加えて、ブラッシング指導も行った(10月)。



ブラッシング指導は、様々な機会をとおして多くの講師から行ってもらったが、必ず歯と口の健康に関するテーマの講話や実験を入れ、生徒の意識を高めることも併せて考えた。



(4) 学校歯科医の検診と個別のブラッシング指導

学校歯科医による CO 検査と歯周疾患検診と個別のブラッシング指導は11月に保健室で実施した。CO 検査は学校歯科医の目視の他、微弱なレーザーの反射波を用いて、歯の表面状態を数値化してむし歯の程度を測る「ダイアグノデント」を使って検診も行った。このことにより、客観的なデータの収集も行えた。



2 啓発面から

(1) 文京区歯と口の健康づくり2011・2012「よい歯の作文」「よい歯のポスター」への参加

本区では、教育委員会、学校歯科医会、学校が連携を図り、幼児・児童・生徒の歯と口の健康づくりを啓発する取組を継続的に行っている。学校は、作文やポスター作成で啓発活動に参加している。優良生徒の表彰も子供たちの励みとなっている。

平成24年度は、本校生徒がポスター部門で金賞を受賞した。このポスターは、校内に掲示するとともに歯と口の優良生徒や作文と全校朝礼で表彰し生徒への啓発とした。



(2) 生徒会保健委員会の活動

生徒会活動は、学校生活の充実、向上を図ることを目的とした生徒の自主的活動といえる。この活動を活性化することは、研究構想の仮説にもあるように、生徒自らが歯と口の健康づくりへの意識を高めることになる。そこで、生徒会各種委員会の保健委員会を中心に大きく3つの活動を行った。

<「歯みがきキャンペーン」の実施>

実態調査からも分かるように昼食後の歯みがきの割合は低く課題といえた。小学校では、給食後の歯みがきに取り組んでいる学校は多いが施設や昼の運動や図書室開放などの関係で中学生になると歯みがきしにくい現状があった。そこで、保健委員会の活動として、「歯みがきキャンペーン」を実施した。写真は、昼休みの歯みがき風景である。このキャンペーンにより、小学校と同様に、多くの中学生が歯みがきに自然に参加できるようになった。



＜新聞の発行、飲料水の実験＞

保健委員会は、歯と口の健康に関わる内容を掲載し、生徒の意識を高めるために新聞も発行した。記事の中身に、PTAと連携し、市販の飲料の糖度等を調べる実験もあった。新聞は生徒の目を引くように、いわゆる壁新聞の形をとった。記事の中には、クイズ形式で口腔衛生の質問をしたり、生活習慣調査等の実施と結果報告も掲載した。

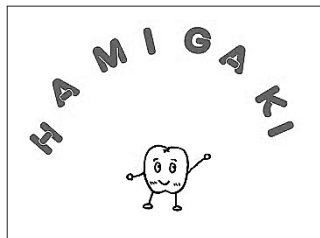


＜歯みがきソングの募集＞

生徒会保健委員会の活動は、活発になり自分たちでもっと生徒を啓発する方法はないか模索し始めた。音楽科の支援もあり、歯みがきソングの募集という案が出された。

有志の生徒が作詞、作曲し、アニメーションも音楽に合わせ挿入することとなった。CDに完成版を焼きつけパソコンを使い一定期間校内で放映した。

音楽については歯みがきキャンペーン期間に昼の放送で流すことになった。



(3) 保健だより等の発行、歯の標語コンテスト

学校側からも保健だより等で生徒の意識啓発を図った。下はその一例であるが、養護教諭作成の保健だよりにより学校歯科医による「歯と口の健康づくり」を掲載したものである。



(4) PTAへの講話

歯と口の健康づくりは、学校の取組だけでは十分な成果を期待できない。前述の保健だよりは家庭との連携を図る上で一定の成果を上げた。さらに、学校保健関係の大会や講演会への参加を呼びかけるとともにPTA常任委員会で学校歯科医により口腔衛生について講演をいただくことになった。このような家庭への啓発活動は徐々にではあるが成果を上げてきた。



Ⅲ 成果発表

本校の研究は、日本学校歯科医会の平成23・24年度 生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり推進事業推進地区における推進学校としてのものでもある。この意味で、研究の進捗状況や成果を地区に報告、発表する使命がある。

また、そこでの貴重な意見交換は本校の研究のために有用であると考え次の発表や報告に臨んだ。

(1) 文京区歯と口の健康づくり2012において進捗状況について報告

- ① 日時 平成24年6月7日（木）14：00～
- ② 会場 文京区シビックセンター小ホール
- ③ 報告 文京区立第六中学校 副校長によるプレゼンテーション

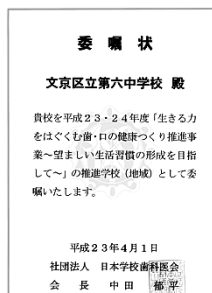


(2) 平成24年度B地区学校保健協議会において学校歯科医により提案協議

- ① 日時 平成24年12月6日（木）14：00～
- ② 会場 文京区シビックセンター小ホール

(3) 第47回東京都学校歯科保健研究大会での実践発表

- ① 日時 平成25年2月7日（木）14：00～
- ② 会場 文京区シビックセンター小ホール
- ③ 報告 文京区立第六中学校 校長、養護教諭によるプレゼンテーション



Ⅳ 成果の成果と今後の課題

1 むし歯予防の成果

歯科指導の結果からは、次のような結果が出た。これは、現2年生のものであるが、2年間の研究期間であり、生徒の変容を見るためにこの学年のデータを参考にし、検証することにした。

研究構想の立案や研究組織を立ち上げるため初年度はあまり実践内容を深めることなく従来の指導を強化する程度だったため、例年と同様なデータであったが、初年度後半から実践内容の見直しを始め啓発活動やブラッシング指導などを重点化した結果、C、COともに減少した。

	H23. 4. 26	H24. 4. 23	H24. 11. 17
対象生徒数	86人	82人	84人
むし歯 C	6	8	3
むし歯要観察歯 CO	90	122	47
C、CO の保有生徒数	39人	39人	24人

しかし、C、COについては、学校歯科医の目視ということもあり、学校歯科医からの助言と協力により、実践内容でも紹介したダイアグノデントを活用し客観的なデータも収集した。次に示すものがその結果であり、目視と同様に一定基準より一年間で減少したことが分かった。ダイアグノデントによる指標は「30」が基準と理解した。実践により成果が上がったと検証できたと考える。

	H23. 11	H24. 11
「30」以上を示す歯牙をもつ人数	44人	41人
同 本数の合計	94本	71本
「30」以上を示す6歳臼歯をもつ人数	37人	29人
同 本数の合計	64本	41本

2 歯周疾患への対応

歯周病対応については、これも、現2年生のものであるが、歯周病予防を課題として取り上げたことで集中的な指導により、歯周疾患は5人から1人に、歯周疾患要観察者は50人から18人に減少した。そして、口腔内の健全者は増加した。

	H23. 4. 26	H24. 4. 23	H24. 11. 17
対象生徒数	86人	82人	84人
歯周疾患 G	4人	5人	1人
歯周疾患要観察者 GO	31人	50人	18人
健全者	51人	27人	65人

3 生活習慣に関するアンケート結果から

この結果については、次頁のとおりである。

最も顕著であった変容は、「(質問4) 昼ご飯の後、歯みがきをする」であった。これは学校をあげて歯みがきキャンペーンを進めてきた成果が現れた。昼の学校放送で呼びかけをし、昼休みには自作の歯磨きソングを流した。保健委員による呼びかけも行った。こうした取り組みの結果、昼の歯みがきは多くの生徒に定着したが、委員会、部活動など様々な活動が昼休み中に行われており、ここからいかに数値を伸ばすかは課題である。

その他、1年時から2年時にかけて数値が上昇した項目は「(質問1) 朝は自分で規則正しく起きている」「(質問12) 夜、寝る時間は決まっている」「(質問14) 毎日、テレビを2時間以上見ない」などの生活習慣に関するもの。また、「(質問17) フッ化物入りの歯磨剤を選んでいる」「(質問18) フッ化物洗口をしたり、歯医者さんでフッ化

物を塗ってもらったことがある」といった項目である。これらはいずれも家庭の協力が得られなければ改善されないものである。生徒の様々な取組を家庭に伝えることは、機会のあるごとにしてきたが、このように数値に出ることは家庭との連携が深まった結果と理解している。歯・口の健康を保つためにはこうした家庭との連携は不可欠といえる。

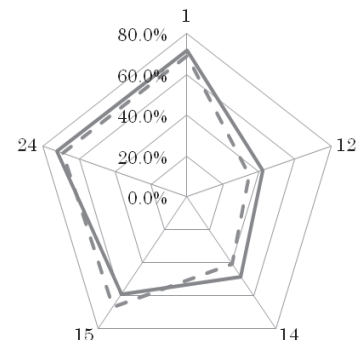
歯みがき習慣等についての項目の中で、下がった項目として「(質問10) 夕ご飯の後、歯みがきをする」「(質問13) 寝る前に、歯みがきをする」があがっている。これだけの取り組みの中ゆゆしき事態と感ずるところではあった。しかし、『夕飯後』『就寝前』のいずれかで歯みがきをしている生徒を調べてみたところ97.6%となっており、ほとんどの生徒は就寝までの時間に歯みがきをしていることが分かった。

課題が残った点として、食習慣についての項目がある。8項目中6項目において数値は微減している。これらについてさらに意識化させていくことは必要となる。

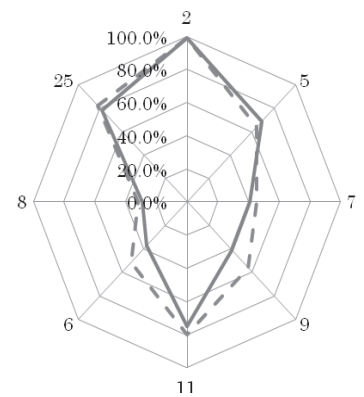
歯みがき習慣等についての項目で数値が減少しているものは、「(質問19) 歯肉が、はれることはない」「(質問20) 歯を磨いても、歯肉から出血することはない」がある。これについては歯科検診においてG、GOの生徒数が大きく減少している事実に反する感想であった。2年間の歯と口の健康に関する取組の中で、口腔内の衛生について関心をもつ生徒が増え、少しの異常も意識するようになったことが、このような感想が出てきた原因ではないかと推測している。

<生活習慣についてのアンケート>

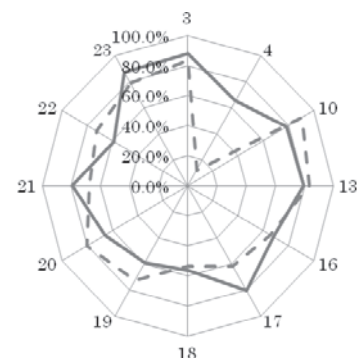
生活習慣等について		1 年時	2 年11月
1	朝は自分で規則正しく起きている	69.0%	72.0%
12	夜、寝る時間は決まっている	34.5%	42.2%
14	毎日、テレビを2時間以上見ない	40.5%	48.2%
15	毎日、テレビゲームまたは携帯ゲームをしない	66.7%	59.0%
24	携帯電話を持っている	69.0%	72.3%



食習慣等について		1 年時	2 年11月
2	朝ごはんを食べる	98.8%	98.8%
5	食べ物の好き嫌いは少ない	64.3%	68.7%
7	食べ物をよく噛んで食べる	45.2%	41.0%
9	間食をあまりしない	56.0%	41.0%
11	清涼飲料水を毎日飲まない	79.8%	74.7%
6	甘いものをあまり食べない	51.2%	37.3%
8	テレビを見ながら食事をしない	32.1%	28.9%
25	食事中にメールをしない	82.1%	78.3%



歯みがき習慣等について		1 年時	2 年11月
3	朝ごはんの後、歯みがきをする	83.3%	87.8%
4	昼ごはんの後、歯みがきをする	11.9%	65.1%
10	夕ごはんの後、歯みがきをする	90.5%	78.3%
13	寝る前に、歯みがきをする	83.3%	79.5%
16	歯・口のケガをしないように気をつけている	65.5%	67.5%
17	フッ化物入りの歯磨剤を選んでいる	61.9%	80.7%
18	フッ化物洗口をしたり、歯医者さんでフッ化物を塗ってもらったことがある	53.6%	56.6%
19	歯肉が、腫れることはない	72.6%	59.0%
20	歯を磨いても、歯肉から出血することはない	79.8%	65.9%
21	唾液の働きを知っている	67.9%	79.5%
22	歯の治療は早めに受けるようにしている	72.6%	58.5%
23	口臭はない	78.6%	87.5%



4 研究の仮説の検証と今後の課題

ここでは2年間の研究の総括として、研究の仮説について検証してみる。

＜客観的データに基づくむし菌に関する実態把握は問題点を明確にした＞

24年3学期末の歯と口のアンケート結果では、歯と口の健康に関する関心や知識は向上しているが、24年度の定期歯科検診の結果「歯垢1」「GO」の生徒が昨年と変わらず多数の生徒に見られた。この結果、知識や関心はあるが、技能的な効果的な歯みがきの仕方が身につけていないことが判明した。このことから、24年度は専門家(歯科衛生士等)による効果的なブラッシング指導や、生徒1人1人の個別指導が必要であるということも明らかになった。

また、ダイアグノデントによる数量的な指摘は個々の生徒の歯と口の健康づくりの意識を高めた。

今後も一定の調査に基づく実態把握に工夫していきたい。

＜生徒会活動の活性化は生徒の自主的行動を助長した＞

本研究では、生徒会活動の保健委員会を中心とした取組であったが、実験や新聞づくりについて、生徒は意欲的に取組んだ。そして、この意欲は歯みがきソングの作成といった新たな方策にも発展していった。

歯みがきキャンペーンは、中学生という時期に抵抗感をもつのではと感じていたが、多くの生徒が参加することにより、小学校での習慣を振り返らせるよい結果につながった。保護者からも肯定的な評価を得た。今後も、生徒会活動による啓発を進めていきたい。

＜啓発活動の充実生徒の生活習慣の改善意識に一定の効果を示した＞

本研究では、生活習慣病の予防につながる基礎的な知識を学ばせるために、地域の大学や保険

サービスセンターなど関係機関や食育指導とも十分な連携を図りつつ様々な歯科保健学習を実施した。

その結果、口腔内の健康チェックの方法、食事の噛み方などの技能が身につくとともに自分の歯と口の健康に関心をもち、自分の健康課題を見つける力や解決する知識や態度がある程度身につけてきている。それは生徒に望ましい健康習慣という形で身につくにつつまある。

様々な歯科保健学習を実施した後の学年末に実施したアンケートと、9月に実施した「歯と口の健康づくり推進事業のアンケート」や2月に実施した「東京医科歯科大学味覚検査時のアンケート」との比較から、望ましい健康習慣『寝る前の歯みがき』『舌みがき』『歯みがきのたびに、鏡で口の中を観察する』『間食をよくする』『甘いものをよく食べる』に成果が現れているが、前頁のアンケート結果から、すべてのものが改善されたとは言いがたい。今後、歯科保健の実践の場は家庭であるため、家庭との連携をより深めていきたい。

＜学校の実態に即した機能的な研究推進体制は、学校・家庭・地域医療機関の望ましい連携の条件となった＞

本研究においての研究推進組織は、地域医療機関との連絡、調整において非常に有効であった。さらに、人を知ることにより、学校は様々な支援を得ることができた。ここで得た、関係は今後の教育活動においても継続的に深めていきたい。家庭との連携については、PTA活動との関わりが中心であり、今後は、個々の家庭にどのようにアプローチしていくかという課題も明確になった。

今後、本研究のこれまでの取り組みについて評価し、「望ましい健康習慣」定着への指導、「個別のブラッシング指導」のあり方、「啓発活動の充実」について継続的な実践を展開していきたいと考えている。

平成24年度全日本学校歯科保健優良校表彰受賞校(園)

(順不同・敬称略)

学 校 名	学 校 長 名	住 所
青 梅 あ け ぼ の 幼 稚 園	大 谷 唯 信	〒198 青梅市梅郷3-904-3 -0063
新宿区立牛込仲之小学校	山 岸 一 義	〒162 新宿区市谷仲之町4-33 -0064
板橋区立志村第五小学校	田 口 洋 子	〒175 板橋区西台3-38-23 -0045
足 立 区 立 江 北 中 学 校	竹ノ内 正 夫	〒123 足立区江北1-17-1 -0872
○東京都立墨田特別支援学校	廣 瀬 正 雄	〒131 墨田区八広5-10-2 -0041

※ ○印は特別賞（日本歯科医師会会長賞）

平成24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
◎	良い歯こそおいしい料理の立役者	府中市立白糸台小学校	福 田 麻 尋	6
	「歯を大切にすること」ということ	中央区立日本橋小学校	小 島 彩 楓	6
	「自分の歯」	文京区立湯島小学校	波多江 沙 綾	6
	むし歯のこわさと歯みがきの大切さ	大田区立開桜小学校	吉 村 京 華	6
	これからの歯	杉並区立方南小学校	大 澤 愛 萌	5
	お口は体の入場門	杉並区立杉並第一小学校	宮 内 そ ら	5
	歯について	江戸川区立西葛西小学校	船 橋 周 倖	6
	もっと知ろう！ 歯みがきのこと	世田谷区立桜丘小学校	阿 部 幸 織	6
	一生の宝物	府中市立若松小学校	上 村 日奈子	6
	「私と歯みがき」	清瀬市立清瀬小学校	内 堀 愛 菜	6

中学校の部

優秀は5名、◎は最優秀

	題 名	学 校 名	氏 名	学年
◎	歯の健康と体の健康の関係	東村山市立東村山第七中学校	西 垣 玲 奈	1
	自分の豊かな人生のために	文京区立第一中学校	中 尾 葵	2
	歯の大切さ	文京区立本郷台中学校	藤 城 光 希	2
	歯の大切さ	文京区立第六中学校	中 原 有 規	1
	私の夢と歯の関係	足立区立谷中中学校	林 結 愛	2

平成24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。

良い歯こそおいしい料理の立役者

府中市立白糸台小学校 6年 福田 麻尋

みなさん、歯は何のためにあるでしょう？
こう質問されたら多くの人が、
「物をおいしく食べるため」
と答えるでしょう。その通りです。では歯がむし
歯になっていたらどうでしょう？。それではうま
く物をかめず、せっかくの料理もおいしく食べら
れません。食事と言うのは生きる楽しみそのもの
なのです。おいしい物を食べて栄養をつけない
と、

「明日もがんばろう！」
という意欲がわからないからです。それに物が食べ
られないと体力がなくなり、病気にもかかりやす
くなります。つまり、むし歯や抜けてしまった歯
があると料理がおいしく食べられないと言うこと
です。これは本で読んだことですが、うどんであ
れば〇～五本、健康な歯があればおいしく食べら
れますが、お赤飯だと六～十七本健康な歯がない
とおいしく食べることができないそうです。逆に、
歯が二十本以上残っていれば色々な食べ物を
おいしく食べることができます。

では、料理をおいしく食べるため、むし歯にな
らないようにするにはどうしたらいいでしょう？
やはり大切なのは“歯みがき”だと思います。毎
日歯みがきをしっかりとしていればむし歯になるこ
とはないと思います。でも私たちはちょうど乳歯
から永久歯にはえ変わる時期なのでデコボコして
いたり、歯ブラシが届きにくかったりして、

「毎日歯みがきをしていたのにむし歯になってし
まった……。」

という人がいるかもしれません。私自身、毎日歯
みがきをしていたのに一度だけむし歯になってし
まったことがあります。その歯は乳歯だったので
抜いてもらいましたが、

「なんでだろう……。」
と思いました。そこで本で調べてみました。すると、

★同じ歯ブラシを長い間使っていると毛先が広が
り、むし歯をつくるプラークを落とす効果が落
ちること。

★効果的な歯みがきの仕方。

を知らないでただゴシゴシみがいていたため、み
がき残しがあったからだと気づきました。その本
によるとポイントは

- ① 歯に対して歯ブラシの毛をまっすぐあてるこ
と。
- ② 小さく軽く動かすこと。
- ③ 歯ならびや場所によってみがき方を変えるこ
と。

の三つでした。今はそのポイントをきっちり守っ
て歯みがきをしています。その後むし歯になった
歯はなく、歯科検診で歯医者さんに

「きれいにみがけているね。」

とほめられたこともあります。

突然ですがみなさん、歯に寿命があると思いま
すか？実は歯に寿命はありません。いつも上手に
歯みがきをしていれば何才になっても健康な歯を
保つことができます。逆に言えば寿命をつくって
いるのは自分自身だと言うことです。つまり、ふ
だんからしっかり歯みがきをしていれば歯はいつ
までも元気でいられます。みなさんも入れ歯にす
るよりも自分の歯で物をかみ、おいしく食べたい
と思うはずです。そのためには健康な歯が必要不
可欠なのです。つまり、良い歯こそ、おいしい料
理の立役者だ、と言えます。

これを書いて私が思ったことは、歯は体の全て
とつながり、影でひっそりと私たちを支えている
“縁の下の力持ち”だと言うことです。永久歯は
失ってしまえばもう二度と生えてはこないしおい
しい料理も食べられなくなってしまいます。だから
健康な歯でいるために毎日一生懸命がんばりたい
と思います。

平成24年度 歯の作文

優秀作品 ● 小学校の部

「歯を大切にすること」

中央区日本橋小学校 6年 小島 彩楓

私は小さい頃から小学二年生まで、自分で歯磨きをした後、母に仕上げ磨きをしてもらっていました。三年生になって自分で磨くだけになり、数ヶ月たったある日、母が久しぶりに私の歯を磨いてくれました。すると、

「歯石がたまっているよ！」

と言われ、とても驚きました。自分では、きちんと磨けていると思っていました。見た目では、黒い虫歯もないし、痛いところもなかったので大丈夫だと思っていたのです。母が、

「歯医者さんでお掃除してもらいましょう。」

と言い、私は初めて歯医者さんへ行くことになりました。

イスにすわり、背もたれが倒れ、先生が私の口の中を見る時、とても緊張しました。先生はまず、口の中を確認しました。

「少し、痛いかもしれません。」

と、おっしゃって、針のようなもので歯茎をチクチクと刺してゆきます。針が歯茎に深く沈む場合は、炎症を起こしているということでした。歯だけではなく、歯茎もとても大切なのだと知りました。

その後、歯全体にピンクの薬をぬりました。先生に言われて、手鏡で口の中を確認すると、色々な所がピンク色に染まっていました。すごくびっくりしました。ブラッシングの仕方を教えていただき、少しずついいいにピンクに染まった汚れの部分をとってゆきます。歯の内側や外側、上や下と、手の角度や歯ブラシの持ち方を変えて磨きます。少し難しかったけれど、最後には全部白くきれいになり、すごくうれしかったです。

鏡で見ながら、ていねいに磨くとブラシが歯にきちんとあたっていることがわかり、一つ一つの

歯に合わせた工夫をした磨き方が大切なんだと思いました。

汚れは歯と歯茎の間、奥歯の上のくぼんだ所、並んでいる歯と歯がくっついた所に、特にたまりやすく、その箇所が特に虫歯になりやすいそうです。私の場合は右の上の奥歯のくぼみに歯ブラシがちゃんと届いていなかったようで、特に汚れていました。そして、下の歯の裏側の歯と歯茎の間には、歯石がついていました。ここは、先生が器具できれいに掃除して下さいました。

「舌で歯の裏を触ってごらん。」

と言われ、やってみるとつるつるになっていました。口の中がすっきりして、とても気持ち良かったです。

歯こうや歯石の中にはばい菌がたくさん住んでいて、そのばい菌は砂糖が入ってくると元気になって、歯をとく成分を作り、歯に穴を開けていくそうです。それが虫歯になってしまうのです。先生は、

「たくさんかむことが大切です。」

と、話して下さいました。

よくかむと、だ液がたくさん出ます。だ液には色々な役割があります。口の中に入ればばい菌をたおしたり、食べ物の糖분을細かくしたり、すべりを良くします。口の中の汚れを洗い流したり、食べ物の味を良くしたり、歯を丈夫にする…などです。

私は歯をあまり使わなければ、汚れもつかず、磨くことが簡単になると思っていたことがあったので、それは全くちがっていたことになります。かむ回数が減ると、歯の汚れを洗い流すだ液の出る量が減ってしまいます。さらに胃を悪くしたり、あごの骨の育ちが悪くなったり、歯ならびが悪くなったりするそうです。そうすると、身体の成長にも影響が出てしまうそうです。

スポーツで力を入れるときも、歯をくいしばります。歯が悪いと力をしっかり入れることもできません。そして、かむ事で脳を刺激し、脳の機能が活発になります。たくさんかむと、頭も良くな

平成24年度 歯の作文

優秀作品 ● 小 学 校 の 部

るのです。

かむ作業をする歯は、本当に大事なんだと改めて強く思いました。歯が丈夫ということは、毎日元気に遊んだり、楽しく勉強することにつながっていることがよく分かりました。

丈夫な歯を守るために、定期的に歯医者さんへ行き、掃除や歯みがき指導をしてもらうことが必要なのだと思います。先生に、

「しっかりみがけているね。」
と言われるとすごくうれしいです。

私は一生、自分の歯で食事をし、いつまでも健康で過ごしてゆきたいと思います。

「自分の歯」

文京区立湯島小学校 6年 波多江沙綾

私はよく歯みがきをするのを忘れむし歯になります。一つむし歯になって歯をけずり、その時は、

「ああ、これからはちゃんと歯みがきをしないと。」

と、深く反省します。しかし、時がたつうちにその反省の気持ちが薄れ、歯みがきをするのを忘れ、むし歯になってしまいます。このままだと、私の歯は全部むし歯になり、大人になった時には総入れ歯になってしまうのではないかと、そんな思いが私の心をよぎりました。年をとると、むし歯になったり、口の中の病気にかかったりして、歯がぐらぐらになることもある、とも聞いたので、ますます心配になりました。その時、そもそも入れ歯になる人は、どれぐらいの割合でいるのか、という疑問がうかびました。そこで家に帰ってから、すぐに調べてみました。

現在、成人の歯の数は、親知らずをのぞいた二十八本が基本だそうです。その中で、六十代になると、半分以上の歯が抜けてしまうというのが平

均的なところで、六十代で総入れ歯になる人は、十三・六パーセントにも達する、ということでした。しかも、八十歳以上の人になると、六十パーセントにもなる、と書かれていました。この総入れ歯になる人の割合は、私が予想していたものをはるかにこえるものでした。確かに、考えてみれば、私のお父さんの方のおじいちゃんもおばあちゃんも、お母さんの方のおじいちゃんもおばあちゃんも、総入れ歯ではないにせよ、みんな入れ歯をしています。私も、今のような歯みがきの仕方が続けていたら、この六十パーセントの中に入ってしまう。

この時、私は、これからは歯みがきをしっかりとし、一生に一度の自分の歯を大切にしよう、という思いを抱きました。そこで、これからは、三つの工夫をしながら歯みがきをしようと決めました。一つ目は、タイマーで五分間セットし、絶対にその五分間は歯みがきを続ける、という工夫です。そのようにすることで、普段、簡単に終わらせてしまう所を、より細かく、ていねいにみがくことができます。二つ目は、一つの歯をみがく回数を決めて、軽くすばやく歯ブラシを動かす、という工夫です。この、軽くすばやく歯ブラシを動かす、という方法は歯医者さんから教えてもらったものです。三つ目は、奥歯をみがく時は、初めは上から歯ブラシを軽くこすりつけて、内側にかきだすようにし、横からも同じようにする、という工夫です。これも歯医者さんから教わったものですが、その後奥歯は、できるだけきれいにていねいにみがくことが多くなりました。

私はこの今の思いを大人になってもいつまでも持ち続けたい、と思います。そして、後悔のない自分の歯にしたいです。

むし歯のこわさと 歯みがきの大切さ

大田区立開桜小学校 6年 吉村 京華

みなさんはむし歯になったことがありますか？

むし歯は、歯が欠けたり、穴があいたりして、ほうっておくと、歯をぬかなければならなくなってしまうおそろしい歯の病気です。

原因は、物を食べた後に歯につく「しこう」が、たまるのです。

「しこう」は、黄色で、2～3日で固ってしまいます。この「しこう」をとりのぞき、予防するには、日ごろから歯みがきをおこたらないことです。

歯をみがくことは、むし歯予防になるだけではありません。「歯肉炎」という歯ぐきの病気の予防にもなります。

私の家族には、むし歯の人が一人います。お父さんです。お父さんは、銀歯というのをしています。

銀歯というのは、むし歯などで歯に穴があいたとき、銀色のつめものをつめます。これをつめた歯を銀歯といいます。

お父さんは、銀歯が多いです。私は、初めて銀歯を知ったとき、

「お父さんはむし歯が多いな。もしかして歯をみがいてなかったのかな。」

と思っていたのをおぼえています。お父さんは、毎日ちゃんと歯をみがいてたので、しんじられませんでした。

私は、歯肉炎になったことがあります。歯ぐきが赤くなり、血が出たりすることがありました。

「歯ぐきが赤いよ。」

といわれることもしばしばでした。

今でもときどき歯ぐきが赤くなります。歯肉炎は、ほうっておくと、うみがたまってしまうので、うみがたまったらどうしようと思うことが多

いです。

ところで、みなさんは、歯をみがけばいいと思いませんか。それはまったくちがいます。強すぎても弱すぎてもいけません。少し力を入れたいくらい、ちゅうくらいの力でみがきます。そうしないと、逆に歯をキズつけてしまうのです。持ち方は、えんぴつの持ち方と同じです。

ここで歯にかんする豆知識をおしえましょう。

みなさんは、緑茶がむし歯予防になるのを知ってましたか。緑茶をのむと、緑茶のせいぶんが、歯をキレイにさっきんしてくれるのです。タイミングは、ごはんを食べ終わった後です。食べる前ののんでしまうと意味がありません。又、甘いものをたくさん食べるのもよくありません。

みなさん、むし歯がどれほどこわい病気かわかりましたか。歯みがきがどれほど大切かわかりましたか。

むし歯がある人は、ヒドクならないうちに歯医者に行きましょう。もし、穴があいていなかったら、自然となおる可能性があります。「フッ素」というものがなおしてくれるのです。でも、それは、あくまで少し欠けているだけのときだけ。穴があいてしまったら、もう歯医者に行くしかないのですから…。

もっと知ろう！ 歯みがきのこと

世田谷区立桜丘小学校 6年 阿部 幸織

私の家の洗面所には9本の歯ブラシが置いてあります。父と母、私の弟妹3人の6人家族ですが、歯ブラシは9本。なぜでしょう。

父と母、私は1本ずつ使っています。3人の妹、弟が2本ずつ持っているのです。自分でみがく用に1本、大人が仕上げみがきをする用に1本と使い分けています。

私達姉弟は、歯ブラシを新しいものと取り替え

平成24年度 歯の作文

優秀作品 ● 小学校の部

るときに毎回“歯ブラシ競争”をします。だれの歯ブラシの毛先が1番きれいで、ひらいていないのかを比べるのです。結果はいつも私が1位です。私は歯をみがく時に、なるべく力を入れないように気をつけているからだと思います。

それに対して妹や弟は力を調節してみがくことがまだ上手ではないので、歯をゴシゴシと強くこすってしまいます。さらに、毛先をかんでしまうので自分用の歯ブラシは毛先がすぐに広がってしまうのです。

新しい歯ブラシを出してヘッドの部分をうらから見ると、毛がまっすぐなので、毛の部分は全て柄にかくれて見えません。しかし、古く、使いこんだ歯ブラシを同じようにうらから見ると、毛先がどんなにひらいてしまっているかがよくわかります。

私はこんなにも毛先が広がった歯ブラシで歯みがきをして、本当に歯がきれいになっているのか疑問に思いました。

そこで、新しい歯ブラシと古い歯ブラシでどのくらい汚れのとれ方がちがうのか実験して確かめてみることにしました。まず、絵を描くときに使うパレットを用意します。そして絵の具をのせる枠の角の部分に絵の具をつけます。それから最初に古い歯ブラシで絵の具のついた角をみがいてみました。角度を変えたり、動かし方を小さくしてみたりと工夫してみがきましたが、角についた絵の具に古い歯ブラシのちらばった毛先はとどかず、きれいにすることはできませんでした。

次に新しい歯ブラシで同じようにやってみました。すると、角に毛先がちゃんと入るので2、3回上下にこすっただけできれいにとれてしまいました。

この結果から、古い歯ブラシで歯をみがいても、細かいすき間に毛先が入らず、きちんとみがけていないことがわかります。新しい歯ブラシなら、すき間にずっと毛先が入ってよごれが落ちるのです。弟妹達に、本人達がさわらせてもらえない仕上げ用歯ブラシが必要な理由が納得できまし

た。毛先がひらいてしまったら、こまめに歯ブラシを取り替えないと、歯みがきをしても効果がずいぶんちがく、よごれが残ってしまうんだなと思いました。

私は新しい歯ブラシが入っていたパッケージの説明をよく読んでみました。その歯ブラシの毛は、同じ1本の中でも、色が分けられているようです。かたさを色でわけることでみがくときに使う部分を意識することができます。今までなんとなく色がついていると思っていたけれど、それに歯を上手にみがくための意味があると考えたことはありませんでした。かたさの他にも毛先の形や太さ、長さなどを色々に変えて、歯をきれいにするための工夫がたくさんされているということを初めて知りました。

今回、毎日使う歯ブラシを改めてじっくり見てみることで、私のみがき方に変化が出ました。今まででもできるだけ力を入れないようにしてきましたが、小さく動かすことでより毛先に負担をかけることを心がけるようになりました。

私にはムシ歯がありません。これまでムシ歯になったこともありません。歯みがきの大切なパートナーである歯ブラシのことをもっとよく知ること、歯みがきの知識をたくさん増やし、これからもムシ歯のない健康な歯を保ち続けていきたいです。

これからの話

杉並区立方南小学校 5年 大澤 愛萌

私のお母さんとお父さんの家族は、全員とても、歯ならびが良く、祖父も歯ならびが、良いです。

そして、みな、料理が得意です。かたい物と、やわらかい物を、両方ちょうどよく食べられているので、私もあごが広く、かたい物もかみきれ

平成24年度 歯の作文

優秀作品 ● 小 学 校 の 部

がんじょうな歯ができたのだと思います。

祖母は、私が生まれるまえに亡くなってしまいましたが、多分、歯ならびは良いと思います。ちゃんとした写真をあまり見た事がないので、今度、母に見せてもらえればいいなあと思います。

祖父は、魚をすみからすみまで食べつくし、小さなほねならかんたんに食べてしまうくらい歯がじょうぶです。

私も、そんな祖父に似たのか、あじのひらきなどの魚はとても好きです。小さなころは、母に身の部分をとってもらっていたのですが、今は、自分で

「今日はここから食べてみよう。」

などと、楽しみながら味わっています。

私は、ついこの間まで、歯が無くなったりする事は無いだろうと思っていました。でも今になっては、むし歯が病気になる事がとても不安です。

おふろに父が入っている時

「歯ならびはいいけど、歯石がたまってきたなあ。」

などと言われると、歯をもっとしっかりみがいて、

「ちゃんとみがいてるなあ。これからもちゃんとみがこうね。」

とほめられるようにしようと思います。

私は、学校などでも、ゆっくりしっかりよくかんでと言われます。最初は、

「別にいいのに。」

と思っていましたが、この作文を書く事によって、かむ事はとても大切なことだと分かりました。

まず一つ目は、よくかむとだ液がいっぱい出て、食べ物の消化が良くなります。

二つ目は、なんと、だ液には、むし歯をふせぐ働きがあります。ちなみに、よくかんで食べると頭の働きが活発になったり、ひまんぼうしにもなったりするのです。

私は、とてもおかしが好きで、つい、だらだら

食べている事がよくあります。けれどそれは、歯の大てきだったのです。おやつをだらだら食べていると、口の中は、つねにさん性で、歯がとけやすくなるそうです。なので、これからは、時間を決めて食べ、その後は、きちんと歯をみがく事にしました。

でも、時間を守ったらそれでいい、ではありませんでした。おかしの中でも、歯にくっつきやすい物や、口の中に長く入れている物は、特に気をつけないといけません。一番の楽しみだったおかしにも、気をつかわなければいけないなんて、考える事がいっぱいだなと思いました。

今、私は、おく歯が生えかわろうとしています。もうすぐ、全部の歯が永久歯になり、もう歯がぬけたり折れたりしても、生えかわってきません。今回、勉強した事を生かして、これからも歯を大切にしていきたいです。

お口は体の入場門

杉並区立杉並第一小学校 5年 宮内 そら

私には、七十才になるおじいちゃんと百才になるひいおじいちゃんがあります。

おじいちゃんは、今まで大きな病気ひとつした事がなく健康で、歯も一本もぬける事なく三十二本全部そろっていて歯医者さんにほめられたそうです。

ひいおじいちゃんは、十年前に大きな病気をして今は入れ歯になってはいますが、あごが丈夫なので大好物のお肉もよくかんでおいしく食べる事が出来、毎日元気にしゅ味の竹細工を作っています。

私は、二人のおじいちゃんの共通点は口の健康だと思いました。いくらおいしい物を食べても、口の中に問題が起きていてはせっかくの栄養も体の中に入っていく事が出来ません。人間は、食べ

平成24年度 歯の作文

優秀作品 ● 小 学 校 の 部

物を食べなければ病気になってしまいます。なので、体の入口である口は体の健康にとっても重要な場所だと思いました。

私は以前、お母さんからおなかの中にいた時のちょう音波写真を見せてもらった事があります。おどろいた事に、おなかの中にいる七ヶ月の私の口の中に生える前の乳歯が写っていました。それはお母さんがとってくれた栄養で作られた乳歯です。その乳歯も、十才になった今日までに十五本ぬけ、丈夫な永久歯に生えかわりました。この永久歯は自分でとった栄養で作られたものです。

私は、今までむし歯が一本もありません。お母さんが作ってくれるご飯も、学校で出される給食も、好ききらい無く何でもよく食べ昨年身長が十センチものびました。

これは、一年間健康ですごせたおかげだと思います。

私の目標は、おじいちゃんのように年をとっても丈夫な自分の歯をたもち元気にくらす事です。そのためには、お口は体の入場門だと言う事を忘れず、家ではもちろん学校での歯みがきも今まで以上にがんばり、むし歯ゼロで楽しく毎日すごしていきたいと思います。

歯について

江戸川区立西葛西小学校 6年 船橋 周倅

僕は朝、昼、夜に歯をみがくことを心がけています。なぜなら歯はとても重要な役割をもっているからです。

一年程前のある日、歯がグラグラしているのに気がつきました。母に聞いてみると、

「乳歯はもう全部ぬけているはずだよ。」
と言われました。不安だったので、インターネットで調べてみると、グラグラする原因として、抜けかわりの他に、歯周病などの病気があることが

分かりました。歯（永久歯）は、一度抜けてしまうと二度とはえてこないもので、まずは、よりていねいにみがくことを心がけました。数日後、学校で歯科検診があり要注意乳歯があることを指摘されました。結局、歯医者に行って、歯をぬいてもらいました。歯周病でなかったのはよかったけれど、今度はたった一本の歯がないだけで困ってしまいました。

まず、食べることです。いままで意識せずに食べていたのが、一本抜けただけで、固い物、大きい物が食べづらくなりました。もう一つは、話すことです。抜けた所から空気がもれてしまい、自分ではきちんと話しているつもりでも、相手にはうまく聞きとってもらえず、苦勞することがありました。笑い話で済んだのは良かったけれど、たった一本ないだけで、さまざまな支障がでることが分かりました。また、どんなに歯が大切なものかということも、よく分かりました。

この時以来、朝、昼、夜に歯をみがくことを心がけるようになりました。

今社会では、歯に対しての意識が高まっています。その代表的なものが、「8020運動」です。「8020運動」とは、日本において展開されている歯科に関する運動で、満八十才で二十本以上の歯を残そうとするのが主目的です。一見簡単そうに見えますが、現状は二十パーセント近くしか達成されておらず、いかに難しいかということが分かります。しかしこのような取り組みは、とても良いことだと思います。

歯の代表的な病気が虫歯です。虫歯はエナメル質にストレプトコッカス・ミュータンスなどの歯が付着するのが原因です。最初は無痛ですが、象牙質に達すると痛みが発生します。これを自発痛といいます。症状が進むと一時的には消退するそうです。しかし一時的に痛みを感じづらくなるだけであって、実際には症状は進行していて、集中力が低下して、学業やスポーツにも悪影響を及ぼします。テレビで見ましたが、この症状がさらに悪化すると、ストレプトコッカス・ミュータン

平成24年度 歯の作文

優秀作品 ● 小学校の部

スが、血液の流れにのって心臓に入り込み、心臓麻痺などを引き起こし、場合によっては死に至る場合もあります。普段あまり深く考えない虫歯だけれど、調べてみるととても恐ろしい病気だなあと思いました。

これらのことから、歯はとても大切なものだけれど、その健康を保つことは難しいということが分かりました。今回学んだことをもとに、これからの生活に活かし、自分の歯とできるだけ長く付き合っていきたいと思います。

一生の宝物

府中市立若松小学校 6年 上村日奈子

「歯みがきするよ。」妹と弟にいう母の声が私の部屋まで毎日きこえてくる。

妹と弟は毎日母に歯をみがかれている。それは今まで歯みがきをわすれたことがないくらいです。最初は歯をみがかれる事をいやがっていたけれど、今では母が、

「歯みがきするよ。」と言うと、「はい。」と返事をして歯みがきをしています。おかげで妹と弟の歯は真っ白でピカピカです。

それに比べて私は、
「今テレビいいとこだしCMの時でもいいか。」
そう言ってCMの間にササッと歯をみがくくらいで妹や弟みたいにきっちり時間をかけて歯をみがくことはあまりありません。

妹はようち園でもお昼に自分できちんと歯をみがいています。先日は母がハブラシを入れわすれすぐおこって帰ってきました。それくらい歯みがきをわすれずにやっている妹と弟をみると、

「歯ってどうして大切なんだろう。」
「歯みがきってそんなにしなくちゃいけないの。」と思い、インターネットで調べてみまし

た。

調べてみると、歯がなくなったりむし歯になったりするとかたいものが食べられなくなる。ということが大きく出ていました。私もむし歯になったことはありますが、その時はいつもは食べられるお肉やイカなどが歯が痛くて食べられなかった経験があります。ふだんはふつうに食べている食べ物食べられないと不便だったし、

「早く歯のちりょう終わらないかな。」と毎日思っていました。

次に、「歯で人の印象が変わる。」ということも出ていました。たしかに、歯がきれいな人を見ると、

「すごいな。」と思います。私も歯がきれいな人にはとてもあこがれます。

まだまだたくさんの事がかかれています。
「歯がなくなると、食事がじゅうぶんにできないんだなあ。」などいろいろな事が分かりました。この事を知ってから私は歯みがきにとっても時間をかけてきちんとできている気がします。

テレビのCMの間ではなく、テレビが終わってから歯みがきをするようになりました。

今までは、「ササッ」とやっていた歯みがきですが今では鏡を見て、奥歯、前歯一つ一つていねいにみがいています。

そして今回分かった一番大切なことは、
「歯は一生私の歯」だという事です。私が年をとっておばあちゃんになっても全部自分の歯だといいなと思います。

妹と弟のような真っ白でピカピカの歯になりたいと思います。妹と弟の歯を毎日みがいている母は妹と弟が一生自分のきれいな歯でいられるように毎日わすれずに歯をみがいているのだらうなと思います。

今回調べた事を忘れずに、いくつになってもみんなに自まんでくれるくらいきれいな歯でいたいです。

そして、いつまでも自分の歯でおしゃべりができ、おいしいものを食べられる丈夫な歯をつくり

平成24年度 歯の作文

優秀作品 ● 小 学 校 の 部

たいです。

今日も私の部屋には、
「歯みがきするよ。」という声がきこえてきます。私も妹と弟に負けないうらいがんばって歯みがきしたいと思います。

「私と歯みがき」

清瀬市立清瀬小学校 6年 内堀 愛菜

私は小学二年生のころとても歯ならびが悪く、それを気にしたお母さんが歯の矯正を勧めてくれました。その時自分は、とてもめんどくさくて何でやらなくてはいけないのかと思っていました。矯正で使うマウスピースは、夜歯みがきをしてから歯にはめるだけのそう置でとても楽です。

私は、矯正を今でも続けています。矯正をする前私は、歯をみがく時はてきとうに三分もみがいていませんでした。けれど、矯正をやり始めてからは「矯正をやっているのに、ここで虫歯になったら意味が無い。」と思い始めるようになりました。一ヶ月に一回行く歯医者さんに、「歯の間に歯こうがたまっていますよ。」や、「歯のうらに歯こうがたまっていますよ。」など、悪い所をたくさん言われました。その時私は、「あっ、ちゃんと三分みがいていない時があったから歯こうがあるのかな。」と、自分で思いました。その後、何度も自分で歯みがきのコツをつかもうとしました。けれど、なかなかつかめず、「このままでは虫歯になってしまう。どうしよう。」と、すごくあせりました。

次の月、歯医者さんで矯正を見てもらう前に、歯みがきのやり方などを、たくさん教えてもらいました。それから私は、「自分が今までにやって

いたやり方とは全然ちがうな。こんな風にみがけば、ちゃんと歯こうも落ちるんだな。」と分かり、コツをしっかりとつかむ事が出来ました。家に帰ってから、ちゃんと鏡を見ながら、教えてもらった事を思い出しながら、一生けん命みがきました。また、歯医者さんは、「あまり強くみがいてはいけないよ。」と言っていたので、そのこともちゃんと意識しながら、歯みがきをしました。次の月の時も、しっかりと歯みがきをして歯医者さんに行きました。見てもらう時に歯医者さんは、私にこう言いました。「しっかりみがけているね。矯正もちゃんと入れられているね。」その言葉を聞いた時私は、とてもうれしかったです。自分でコツを覚えて一生けん命みがいて歯こうが無いように毎日ががんばってみがいたかいがあったな。と思いました。

この間歯医者さんに行きました。今回も、歯みがきの仕方を教えてもらいました。自ら、「教えて下さい。」とは言えなかったけれども、もう一度教えてもらう事が出来たので、良かったです。次からは、自ら、「しっかりやっています。」などを言えるように、努力したいです。「子供の歯なんてどうせぬけるから虫歯になったって別にいいや。」と思っている人がいると思います。しかし、小さい時から歯みがきの習慣がなければ、大人の歯が生えてきてもまた虫歯になってしまうと思います。私は歯みがきの習慣が出来ているので、大人の歯も虫歯にならないようにしっかりみがいて、おばあさんになっても健康で、キレイな虫歯の無い人でいたいです。今回、「一年生から六年生まで虫歯になっていない人」という事で選ばれた事を、ほこりに思っこれからも、このキレイな歯を保てるようにがんばります。そして毎日、「歯みがきしたの。」と聞いて習慣をつけてくれたお母さんにも、「ありがとう。」と言いたいです。

歯の健康と体の健康の関係

東村山市立東村山第七中学校 1年 西垣 玲奈

『歯』とは何だろう。それは、四月から歯の健康について勉強してきて強く感じたことでした。

今まで私は、当たり前のように歯を使って食べ物を噛み、食後には特に何も考えずに歯を磨いてきました。普通に歯を磨き、もし虫歯や歯肉炎、歯周病になれば、その時に歯医者に治してもらえば良いと、歯について間違った認識をしていました。

しかし、歯の健康についての授業が進んでいく内に、歯について今まで知らなかったたくさんを知りました。歯は強く磨かずに優しく磨かなくては歯垢（プラーク）はとれないということや、歯は一本一本が違う形をしているため、歯ブラシの向きを変え、歯と歯の間や歯と歯茎のすき間をよく磨くことが必要だということです。このことは、実際にやってみながら教えてもらい、今までの磨き方と、本当の磨き方で磨けた部分を比べることができ、違いがよく分かりました。また歯肉炎は、磨き方を直し、きちんと毎日磨いていれば治るので、歯医者へ行くことも大切ですが、まずは自分で磨き方を直さなくてはいけないということも習い、私の歯についての認識のなさに気づきました。

歯についての本も読んでみると、昔は、虫歯になると、削る前にとても痛い注射をされ、足踏みのはずみ車のついた機械で歯を削り、ゴムの球を握って、削った歯の穴に空気を吹きつけて治っていたことが分かりました。このような治療のため、昔の人たちは必死に歯を磨き、虫歯にならないように工夫をしていたそうです。しかし現在は、水力ジェットタービンという機械で針を回転させて歯を削っているということが分かりまし

た。このことから私は、現在は治療が進歩し、昔ほど痛くなく簡単に治すことができるようになったため、きちんと磨かず、虫歯になったら歯医者へ行って治せば良いという考えをもってしまうのではないかと思いました。さらに、歯や歯茎は体の一部なため、虫歯や歯肉炎、歯周病などの病気になると、胃腸を始めとして、体全体に悪影響を及ぼします。歯の健康は、体の健康と大きく関わっているということを学びました。

また、入れ歯になると、味が感じにくく、食事をしてもしおしさが半減するそうです。そして味覚が変化し、噛むことにも変化がおけると、食欲やスタミナ、体力にも影響が出ます。歯や歯茎の異常の分だけ胃腸の負担が増加し、口内の違和感は精神的にイライラの元となると聞きました。将来、健康な歯でいるためには、毎日の歯磨きを怠らず、この悪い流れを止めることが大切だと思います。

学校での授業、本で読んだこと、聞いたことから、日頃の歯磨きが、これからの体の健康に繋がるということを学びました。体の健康を維持するためには、隅々までしっかりと歯を磨かなくてはいけないということも知りました。

『歯』とは、追求すれば追求するほど奥が深く、まだまだ謎の多い不思議な存在です。しかし、一つだけはっきりと分かったことがあります。それは、『歯』は人間が生きていく上で、大きく関わるとても大切な存在だということです。これまで学んできた歯についてのことを忘れずに、これからも正しい歯磨きを続けて、体の健康を保ちたいです。

自分の豊かな人生のために

文京区立第一中学校 2年 中尾 葵

私は今、十四才だ。あたり前のように歯が生えそろっている。しかし、六十六年後、八十才の私の歯は何本残っているのだろうか。今と同じように笑ったり、友達や家族と会話することはできるのだろうか。

小学校のころ、私は歯や口のことなんて、ほとんど気にしていなかった。歯みがきは一分くらいしかしていなかったし、学校の歯科検診で毎年「歯石が付いています。」と言われても、「歯石なんて歯医者に行って取ってもらえばすぐなくなるし、何も影響はない。」と、考えていて、全く大切にしていなかった。

そんな私が歯を大切にしようと思ったのは、小学五年生の夏休みに祖父母の家に遊びに行った時に部屋に貼ってあった、一枚のポスターのおかげだ。

私がいつものように適当に歯みがきをしていた時に、なにげなく目に入ったそのポスターに書かれていたことは、「めざそう八十二」八十才になっても二十本以上の歯を残しましょうという内容だった。最初は「八十才なんてまだまだ先で関係ない。」と思っていたが、祖父母が正しい歯みがきの方法などを見ながら、毎日とても丁寧に歯をみがいている姿を見ているうちに、「歯を残しておくのにはどんな意味があるのだろうか。」と疑問に思った。

調べてみると、年をとっても歯をきれいに残しておく和良好的ことがたくさんあるし、普段あたり前のように行っている行動の多くは、歯が生えそろっているからこそできるということが分かった。

まず、病気を予防することができる。例えば、肺炎や心臓、血管に関係する病気は歯周病原菌が原因で起きることがあるので、歯を大切にすることは、体を大切にすることにもつながる。

また、歯が残っていれば食べ物をよく噛むことができるので、おいしく味わって食べることができるし、脳のはたらきを活発にするため、ボケを防止することもできる。

そのほかにも、きれいな歯が残っていれば、まわりを気にせずに笑えたり、はっきりと言葉を話すことができるので、楽しくコミュニケーションをとったり歌をうたうことができる、歯を喰いしばって元気に運動することができるなど、とても様々なことができると知った。

これらのことから、歯は豊かで楽しい人生を送るためには必要不可欠な物だということがとてもよく分かった。

その後、私は歯をていねいにみがくようになった。鏡でよく見ながら、歯と歯のすき間や歯の裏側は特に気をつけてみがくように意識した。地道で面倒なことだけれど、ずっと続けている。

その結果、歯科検診で汚れや歯石を注意されることがなくなった。自分の努力が形になり、とてもうれしかった。面倒だと思った時には、この気持ちを思い出して続けていきたいと思う。

私は、何十年も先の自分の人生が豊かで楽しいものになるように、今日も、明日もずっと歯をみがいていく。

歯の大切さ

文京区立本郷台中学校 2年 藤城 光希

私は、バスケットボールが大好きで、毎日部活動の練習に励んでいます。ある時、歯のかみ合わ

平成24年度 歯の作文

優 秀 作 品 ● 中 学 校 の 部

せとスポーツの関係について興味をもち、調べてみることにしました。

噛む力を咬合圧といいます。6歳頃に生えてくる第一大臼歯は口腔内の歯の中で一番噛む力がかかります。普通の人で自分の体重相当分の咬合圧がかかるといわれています。これが、スポーツ選手ではその3倍の力が第一大臼歯にかかるといわれているのです。

それではもし、第一大臼歯がむし歯になって1本なかった場合、咬合圧は一体どうなるのでしょうか。

上下顎左右の第一大臼歯4本のうち1本がなくなると、能力が3/4になると思うのですが、実は1/2になってしまうのです。なぜなら、噛み合う相手の第一大臼歯がなくなってしまうため、合わせて2本が役に立たなくなってしまうからです。つまり、第一大臼歯の1本でもむし歯になっていけば、もうその人の持てる力は殆ど出せない事になってしまうのです。スポーツ選手にとってはまさしく致命傷と言わざるを得ません。

たとえば、陸上競技選手であるカールルイスは、世界記録に挑戦する直前に歯列矯正を行ったそうです。自分の実力を出し切るためには、噛み合わせをよくすることが必要であるという判断でしょう。瞬発力を必要とするときに、自然に奥歯を噛み締めているものです。しかし、噛み合わせが悪かったり、むし歯があったりすると、持っている力が発揮できないのです。

また、驚くことに、走る力、ジャンプの力、持久力や瞬発力、各種筋力などの能力は、上下の歯のかみ合う接地面積が大きく、歯並びのきれいな人の方が高かったというデータもあるのです。

このように、歯のかみ合わせが悪いと自分の力を最大限発揮することができません。ですから、毎日しっかりと歯を磨き、歯を大事にすることで、どのような場面でも自分の最大限の力を発揮することができるようになるのです。

私は祖父が歯科医であったため、小学校三年生の頃から歯の矯正を始めました。矯正はとても痛く、止めてしまいたいと思うことが何度もありました。しかし、今回「歯のかみ合わせ」について調べてみて、その大切さがわかり、矯正をやっていて良かったと強く思いました。

これからも、むし歯や歯周病にかからないように、そしてバスケットボールがもっと上手くなるように、毎日しっかり歯を磨き、口の中の健康を保っていきたいです。

歯の大切さ

文京区立第六中学校 1年 中原 有規

私は、虫歯になったことが一度もない。虫歯になったことがないのは、幼い頃から父に正しい歯の磨き方を教わっていたからだだろう。

幼い時私は、歯を磨くのが大嫌いだった。父は、歯磨きを嫌がる私を放置するのではなく、一生懸命に磨いてくれた。今思えば、父が無理をしてでも磨いてくれたから、私は虫歯のない、健康な歯でいられるのだろう。

一人で磨けるようになった時、私は父に、「正しい歯の磨き方」を教わった。父に磨いてもらっていた私は、正しい歯の磨き方がなんたるかを知らなかった。歯だけを磨けば良い、と思っていたのだが、「歯を磨くのではなく、歯茎を磨くのが本当の歯磨きだ。」と父に言われた時、私は驚いた。なぜ歯茎を磨くのか、疑問だったからだ。汚れているのは歯茎ではなく、歯ではないのか。その質問に対し、父は答えなかった。これは、自分で答えを出すから、意味があるのだろうと、私は思った。

図書館で、歯についての資料を読んでもと、

平成24年度 歯の作文

優 秀 作 品 ● 中 学 校 の 部

おおよそ次のようなことがわかった。

第一に、糖質が虫歯の原因となることだ。

第二に、目に見えないが、歯と歯茎の間に歯垢がたまり、歯石となり虫歯や歯周病の原因になるということだ。

つまり、食べかすなどの大きな物を、掃除する事と、目には見えないが、口の中を綺麗にする事の両方が必要だということだ。

私は、目に見えるところだけで判断していたので、磨いているつもりになっていたのだ。だから、正しい知識を得ることによって、正しい磨き方が必要となってくる。

では、正しい磨き方とは、どのようなものであろうか。

まず、歯と歯の間の食べかすをかき出す。その時、歯ブラシでかき出せないものは、歯間ブラシや、糸ようじでとり除く。

次に、歯と歯茎の間を中心に、一本一本マッサージするように、やわらかく、丁寧に磨いていく。

この磨き方が、正しい磨き方だということがわかった。

ところで、動物は虫歯にならないのだろうか、と思った。テレビで、動物園のカバに虫歯があって、治療をしているというニュースを、見たことがあるからだ。

調べてみると、動物園の動物は、野生の動物と違って、糖質の含むものを食べるから、虫歯になる、という説明が書かれていた。野生の動物は、糖質を摂らないから虫歯にならない、ということもわかった。

これらのことが正しいとすると、人間は、いかに糖質を含むものをたくさん摂取し、虫歯や歯周病の危険にさらされているのかが、わかった。

私達人間は、糖質もエネルギーとして摂取していかなければならない。そして、虫歯になったとしても、治療という手段がある。しかし、治療に

頼るのではなく、正しい磨き方で、自分の歯を守り、大切に一生自分の歯で食べていけるようにすることが、一番良いことだと思う。

私の夢と歯の関係

足立区立谷中学校 2年 林 結愛

単刀直入に言いますが、私の将来の夢はプロレスラーになることです。夢の実現に向けて、週に二日、雨が降っても、風がどんなに強くても、自転車で二十分の道場に行って練習しています。

なぜ今ここで、私の将来の夢を話そうと思ったかということ、プロレスの練習をしていく中で、歯とプロレスは、とても深い関わりがあると感じたからです。

私が通っているプロレス道場の先輩で、現役レスラーの方に、「試合中や練習中に口や歯をケガしたことはありませんか？そのときどんな気持ちになりましたか？」とメールで聞いてみました。

先輩は、「口の中を切ったり、歯を脱臼したことあるよ。そのときはめっちゃくちゃ痛くて悲しかったけど、試合でやったんだからしょうがないと思ったよ。」と返信が来ました。

先輩はその後、歯医者さんへ行ってきれいに治してもらったとおっしゃっていました。

私が先輩から話を聞いたり、練習をしていく中で、プロレスと歯は関係が深いと思った理由が二つあります。

一つ目は、歯をくいしばることです。

対戦相手から張り手をくらったり、顔を蹴られたりしたとき、丈夫な歯がそろっていないと、その技をちゃんと受けることができず、大きなケガにつながってしまいます。

二つ目は、大声を出すことです。

平成24年度 歯の作文

優秀作品 ● 中学校の部

これも、歯がそろっていないと、「わぁー!!」などと、ちゃんとした大きな声が出なくて、プロレスに大切な迫力も無く、対戦相手にも自分の気迫が伝わらなかったりして、お客さんを楽しませたりすることができません。

試合で相手に勝つためには、丈夫な歯が必要です。そのためには、今から歯を大切に扱うことが大切だと思います。

例えば、私だったら歯を守る方法として、練習や試合のときはマウスピースをしたいと思います。顔を蹴られたり、フェイスロックという技をかけられても歯が折れないように、マウスピースでしっかり歯を守りたいです。

また、朝と夜に丁寧にしっかり歯を磨くことも大切なことです。

朝は、朝食の後に歯を磨かないとむし歯になりやすいし、学校へ行ったら友だちや先生と話をす

るので、歯磨きは欠かせない朝のエチケットです。

夜は、寝ている間にむし歯や歯周病になりやすく、進行すると歯茎がぶよぶよになってしまうので、必ず念入りに磨いています。

プロレスの練習はとてもハードです。受け身とかとる練習はすごく難しく厳しいけれど、自分の練習の成果が出せ、お客さんにも迫力が伝わるような選手になりたいと思っています。

こうして、私がプロレスラーをめざすことで、歯は自分にとって、とても大切なものであることに、あらためて気付かされました。

私が将来プロレスラーになったら、ケガをしない選手になりたいし、私のあとに続く後輩たちにも、大声を出すこと、厳しい練習も歯をくいしばってできるようにするなど、プロレスと歯の関係を伝えていきたいです。

平成24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47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）
 - (4) 学校歯科医基礎研修会
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) 学術委員会・学術研究委員会の開催
 - (3) 地区学校歯科保健活動の実態把握と協力
 - (4) 東京都学校歯科保健推進校（園）支援事業への対応
 - (5) 学校歯科保健調査研究事業実施校選定への協力
 - (6) 学校歯科保健調査研究事業実施校への協力
 - (7) 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
 - (8) 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
 - (9) 学校歯科保健に関する文教施策への協力
 - (10) 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69回学童歯みがき大会（歯科医師会館 6／4）
 - ・健康づくりフォーラム（都庁 12／20）
 - ・学校歯科保健調査研究事業連絡協議会（歯科医師会館）
 - ・第63回関東甲信越静学校保健大会・第63回歯科職域部会（埼玉県 8／2）
 - ・第76回全国学校歯科保健研究大会（群馬県 10／25～26）
 - ・第62回全国学校保健研究大会・全国学校歯科医協議会（熊本県 11／8～9）
 - ・関東地区歯科医師会役員連絡協議会（埼玉県 7／26）
9. 東京都歯科医師会・東京都歯科医師連盟との連携
10. 新法人制度への対応
11. その他の目的を達成するために必要な事項

平成23年度収支計算書

平成23年4月1日～平成24年3月31日まで

(単位：円)

科 目	予 算 額	決 算 額	差 異	備 考
I 事業活動収支の部				
1. 事業活動収入				
特定資産運用収入	[30,000]	[24,830]	[5,170]	
特定資産利息収入	30,000	24,830	5,170	運営基金積立預金利息等
会 費 収 入	[51,700,000]	[51,675,000]	[25,000]	
正会員会費収入	51,650,000	51,675,000	△ 25,000	25,000円×2,067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]	
都学保受託収入	400,000	400,000	0	ブロック別研修会
補助金等収入	[1,036,400]	[1,036,800]	[△ 400]	
都歯助成金収入	50,000	50,000	0	
日学歯交付金収入	826,400	826,800	△ 400	400円×2,067人
日学歯助成金収入	100,000	100,000	0	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
雑 収 入	[190,000]	[268,881]	[△ 78,881]	
受取利息収入	20,000	25,881	△ 5,881	普通預金利息等
雑 収 入	170,000	243,000	△ 73,000	広告収入等
事業活動収入計	53,356,400	53,405,511	△ 49,111	
2. 事業活動支出				
事業費支出	[31,514,755]	[27,072,582]	[4,442,173]	
普及事業費支出	(8,159,755)	(7,149,758)	(1,009,997)	
優良校表彰費支出	700,000	650,501	49,499	
作文関係費支出	600,000	475,950	124,050	
島嶼支援対策費支出	50,000	16,450	33,550	三宅村教育委員会(図書購入)
会誌広報費支出	5,500,000	4,902,782	597,218	広報、ホームページメンテナンス等
功労者表彰費支出	{ 350,000 209,755	559,755	0	記念品、退職者賞状
歯科保健広報費支出	600,000	507,340	92,660	ポスター作成等
教材費支出	100,000	28,800	71,200	本・DVD・CD購入
雑 支 出	50,000	8,180	41,820	
研究事業費支出	(13,125,000)	(11,446,546)	(1,678,454)	
大会費支出	4,640,000	4,590,909	49,091	第46回都学歯大会
講習会費支出	350,000	347,065	2,935	学校歯科保健研修会
ブロック別研修費支出	500,000	495,770	4,230	
各種大会参加費支出	1,890,000	1,480,790	409,210	全国学校歯科保健研究大会等

科 目	予 算 額	決 算 額	差 異	備 考
地区交付金支出	2,065,000	2,059,000	6,000	1,000円×2,059人
負担金支出	130,000	124,100	5,900	健康づくりフォーラム等
雑給与支出	3,500,000	2,348,912	1,151,088	職員1名9月採用
雑 支 出	50,000	0	50,000	
調査研究事業費支出	(7,280,000)	(6,214,290)	(1,065,710)	
活動費支出	1,860,000	1,075,154	784,846	ブロック支援・私立学校対応等
学術研究費支出	2,370,000	2,302,583	67,417	学校歯科医の資料教材作成
渉外費支出	3,000,000	2,834,593	165,407	
雑 支 出	50,000	1,960	48,040	
その他の目的達成 事業費支出	(2,950,000)	(2,261,988)	(688,012)	
その他の目的達成 事業費支出	2,950,000	2,261,988	688,012	
管理費支出	[29,584,400]	[25,285,783]	[4,298,617]	
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	1,782,000	518,000	
給料手当支出	10,390,000	10,390,000	0	職員2名
福利厚生費支出	1,550,000	1,482,982	67,018	社会保険料等
会議費支出	250,000	221,575	28,425	役員会、総会、評議員会
旅費交通費支出	3,000,000	2,795,080	204,920	役員会、総会、評議員会等
通信運搬費支出	1,000,000	908,747	91,253	
消耗什器備品費 支出	2,500,000	178,863	2,321,137	パソコン購入等
消耗品費支出	250,000	178,514	71,486	文房具等
修繕費支出	850,000	0	850,000	
賃借料支出	650,000	626,281	23,719	リース代、コピー機保守料
印刷製本費支出	500,000	471,670	28,330	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）
退職金支出	1,424,400	1,424,400	0	職員1名（3月末）
慶弔費支出	150,000	145,750	4,250	香典代、生花代
諸謝金支出	850,000	811,750	38,250	会計事務所顧問料等
雑 支 出	100,000	49,711	50,289	振込手数料等
事業活動支出計	61,099,155	52,358,365	8,740,790	
事業活動収支差額	△ 7,742,755	1,047,146	△ 8,789,901	

科 目	予 算 額	決 算 額	差 異	備 考
Ⅱ 投資活動収支の部				
1. 投資活動収入				
特定資産取崩収入	[2,024,400]	[2,024,400]	[0]	
退職給付引当資産 取崩収入	1,424,400	1,424,400	0	
名簿作成引当資産 取崩収入	600,000	600,000	0	
投資活動収入計	2,024,400	2,024,400	0	
2. 投資活動支出				
特定資産取得支出	[2,381,860]	[2,381,860]	[0]	
退職給付引当資産 取得支出	981,860	981,860	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	200,000	200,000	0	
特別事業積立金 取得支出	1,000,000	1,000,000	0	
投資活動支出計	2,381,860	2,381,860	0	
投資活動収支差額	△ 357,460	△ 357,460	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	{ 1,154,939 △ 209,755	—	945,184	功労者表彰費支出へ
当期収支差額	△ 9,045,399	689,686	△ 9,735,085	
前期繰越収支差額	10,919,504	10,919,504	0	
次期繰越収支差額	1,874,105	11,609,190	△ 9,735,085	

平成24年度収支予算書

平成24年4月1日～平成25年3月31日まで

(単位：円)

科 目	24年度予算	23年度予算	差 異	備 考
I 事業活動収支の部				
1. 事業活動収入				
①特定資産運用収入	(30,000)	(30,000)	(0)	
特定資産利息収入	30,000	30,000	0	
②会 費 収 入	(51,675,000)	(51,700,000)	(△ 25,000)	
正会員会費収入	51,650,000	51,650,000	0	25,000円×2,066名
特別会員会費収入	0	25,000	△ 25,000	新法人 会員種別なし
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	(936,400)	(1,036,400)	(△ 100,000)	
都歯助成金収入	50,000	50,000	0	
日学歯交付金収入	826,400	826,400	0	400円×2,066名
日学歯助成金収入	0	100,000	△ 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	(170,000)	(190,000)	(△ 20,000)	
受取利息収入	20,000	20,000	0	預金利息
雑 収 入	150,000	170,000	△ 20,000	広告収入他
事業活動収入計	53,211,400	53,356,400	△ 145,000	
2. 事業活動支出				
(1)事業費支出	(26,633,000)	(31,305,000)	(△ 4,672,000)	
①普及事業費支出	(7,900,000)	(7,950,000)	(△ 50,000)	
優良校表彰費支出	700,000	700,000	0	
作文関係費支出	600,000	600,000	0	
島嶼支援対策費支出	50,000	50,000	0	大島町教育委員会
会誌広報費支出	5,400,000	5,500,000	△ 100,000	
功労者表彰費支出	400,000	350,000	50,000	記念品・退職者賞状
歯科保健広報費支出	600,000	600,000	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	
②研究事業費支出	(10,591,000)	(13,125,000)	(△ 2,534,000)	
大会費支出	4,640,000	4,640,000	0	第47回都学歯大会
講習会費支出	500,000	350,000	150,000	学校歯科保健研修会
ブロック別研修会費支出	560,000	500,000	60,000	
各種大会参加費支出	1,646,000	1,890,000	△ 244,000	

科 目	24年度予算	23年度予算	差 異	備 考
地区交付金支出	2,065,000	2,065,000	0	1,000円×2,065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	3,500,000	△ 2,500,000	パート職員2名
雑 支 出	50,000	50,000	0	
③調査研究事業費支出	(6,592,000)	(7,280,000)	(△ 688,000)	
活動費支出	1,968,000	1,860,000	108,000	ブロック支援・領域別・私立学校
学術研究事業費支出	1,574,000	2,370,000	△ 796,000	学術委員会
渉外費支出	3,000,000	3,000,000	0	
雑 支 出	50,000	50,000	0	
④その他の目的達成事業費支出	(1,550,000)	(2,950,000)	(△ 1,400,000)	
その他の目的達成事業費支出	1,550,000	2,950,000	△ 1,400,000	新法人移行・各種委員会費用
(2)管理費支出	(27,972,000)	(29,584,400)	(△ 1,612,400)	
役員報酬支出	2,280,000	2,280,000	0	役員19名
費用弁償費支出	2,300,000	2,300,000	0	
給料手当支出	10,092,000	10,390,000	△ 298,000	職員3名（嘱託1名）
福利厚生費支出	1,200,000	1,550,000	△ 350,000	
会議費支出	250,000	250,000	0	
旅費交通費支出	3,000,000	3,000,000	0	
通信運搬費支出	1,000,000	1,000,000	0	
消耗什器備品費支出	2,650,000	2,500,000	150,000	
消耗品費支出	250,000	250,000	0	
修繕費支出	900,000	850,000	50,000	
賃借料支出	650,000	650,000	0	
印刷製本費支出	710,000	500,000	210,000	
退職金支出	0	1,424,400	△ 1,424,400	
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	
諸謝金支出	850,000	850,000	0	会計事務所顧問料他
雑 支 出	150,000	100,000	50,000	振り込み手数料他
事業活動支出計	54,605,000	60,889,400	△ 6,284,400	
事業活動収支差額	△ 1,393,600	△ 7,533,000	6,139,400	

科 目	24年度予算	23年度予算	差 異	備 考
Ⅱ 投資活動収支の部				
1. 投資活動収入				
特定資産取崩収入				
退職給付引当資産 取崩収入	0	1,424,400	△ 1,424,400	
特別事業積立基金 取崩収入	0	0	0	
名簿作成引当資産 取崩収入	0	600,000	△ 600,000	
投資活動収入計	0	2,024,400	△ 2,024,400	
2. 投資活動支出				
退職給付引当資産 取得支出	259,420	981,860	△ 722,440	
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	200,000	200,000	0	
特別事業積立基金 取得支出	2,000,000	1,000,000	1,000,000	大会事業準備等
投資活動支出計	2,659,420	2,381,860	277,560	
投資活動収支差額	△ 2,659,420	△ 357,460	△ 2,301,960	
Ⅲ 財務活動収支の部			0	
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	756,685	1,154,939	△ 398,254	
当期収支差額	△ 4,809,705	△ 9,045,399	4,235,694	
前期繰越収支差額	11,609,190	10,919,504	689,686	
次期繰越収支差額	6,799,485	1,874,105	4,925,380	

△は減を表す。

平成24年度 東京都学校歯科保健功労者表彰者

(順不同・敬称略)

<個人・6名>

木 暮 義 弘	日本学校歯科保健・教育研究会 副会長 (元中央区立泰明小学校校長)
金 井 セツ子	港区立六本木中学校学校栄養職員
牛 島 三重子	台東区立金竜小学校校長
野 原 則 子	台東区立富士小学校主幹養護教諭
新 井 尚 子	府中市立小柳幼稚園教諭
佐 藤 千賀子	東村山市立東村山第七中学校養護教諭主任

<団体・3団体>

文京区立第六中学校

あきる野市立前田小学校

三宅村 小・中・高等学校

(板 橋 奈穂子 三宅村立三宅小学校養護教諭)

(鈴 木 美貴子 三宅村立三宅中学校養護教諭)

(関 本 智 美 東京都立三宅高等学校養護教諭)

平成24年度受賞者名簿

(順不同・敬称略)

○叙

勲

武井宏之(本所)(旭日双光章)

○文部科学大臣表彰

小林俊春(江東) 小川学(杉並)

○厚生労働大臣表彰

内藤征男(京橋) 渡邊儀一郎(東村山)

○東京都功労者表彰(都知事表彰)

橘樹俊英(浅草)	山崎一男(葛飾)
佐々木康(荏原)	寺田誠(豊島)
宮内均(町田)	鈴木普久(東久留米)

○東京都教育委員会表彰

古畑升(麻布赤坂)	鈴木康夫(文京)
小林てい子(浅草)	永倉貴子(向島)
河口博和(江東)	小泉信隆(江東)
松野修次(渋谷)	稲葉惣一(品川)
東川輝子(品川)	梅本祐司(大森)
寺野治彦(蒲田)	湯浅庸子(世田谷)
二木肇(豊島)	長沼善美(北)
三上晃一(板橋)	中野潤三郎(府中)
折笠広樹(東村山)	中北三代子(調布)

平成24年度30年勤続表彰者

(順不同・敬称略)

氏 名	地 区	氏 名	地 区
青 木 満	江 東	高 取 眞 史	西 多 摩
瓜 生 善 夫	江 東	犬 飼 茂 久	八 王 子
横 山 建 介	葛 飾	浦 崎 聡 明	八 王 子
新 井 謙 寿	中 野	山 本 清	八 王 子
澤 正 久	玉 川	内 田 茂 広	国 分 寺
清 水 勇	練 馬	海老原 高 志	立 川
関 口 幸 治	練 馬	真 山 孝	昭 島
横 田 惇	練 馬		

平成24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

—役員—
会長 川本 強
副会長 由井 孝
〃 小嶋 憲
専務理事 鈴木 博
理事 渡邊 実
〃 長沼 善美
〃 橋本 健一
〃 末高 英世
〃 吉澤 雄孝
〃 高橋 文夫
〃 酒井 克典
〃 中村 卓志
〃 東川 輝子
〃 長井 博昭
〃 澤田 章司
〃 牧野 寛
〃 高野 直久
監事 難波 昭一
〃 荒木 良子

—選挙管理会委員—
豊島 ◎寺田 誠
本所 ○和泉 一清
麴町 愛知 徹也
下谷 山本 道也
渋谷 飯野 正臣
荒川 金子 初枝
多摩 後藤 伊都子

(予備委員)

中野 増喜 禮義
江東 青木 満
昭島 村山 恒夫
大森 山崎 晃彦
蒲田 小林 正幸

—予算決算特別委員会—

狛江 ◎松浦 康文
中野 ○大竹 徹
港区 芝華 岡眞幸
足立 片桐 博陽
目黒 堀内 哲

練馬 佐藤 貞彦
調布 弘中 玲子
世田谷 神田 隆直
葛飾 武井 秀光

—会誌・広報委員会—

麻布赤坂 ◎関根 正行
麻布赤坂 ○清水 浩一
足立 米澤 聡
杉並 吉野 勝久
板橋 神林 秀昭
練馬 草柳 英二

—学術研究委員会—

江戸川 ◎石川 一郎
荒川 ○三浦 みつ子
文京 松原 真
江東 小川 仲子
渋谷 小野田 繁
目黒 嘉部 曉
八王子 泉 邦彦
学識者 澁川 義幸

平成24年度地区参事・評議員・学術委員名簿

地 区	(参 事)	(評 議 員)	(予備評議員)	(学術委員)
麹 町	愛知 徹也	山林 豊	田中 久仁	奥蘭 卓也
神 田	船曳 光雄	今村昭二郎	甲斐 徹也	橋本 雅之
日 本	村岡 清孝	中村 章生	南部 弘実	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	華岡 真幸	華岡 真幸	木村 充	斎藤 淳
麻 布	氏家 賢明	藤野 珥男	朝倉健太郎	朝倉健太郎
赤 坂	松原 真	土居 浩	山田 敏弘	岩波 行紀
文 京	山本 道也	大村 隆司	秋山 欣也	小野 潤
下 谷	久保 和彦	今村里千矢	品川 尚一	小林てい子
浅 草	小貫 克	寺岡 通博	丸山 満博	蛭間 重能
本 所	三好 克則	三好 克則	高田 敬一	長澤 太郎
向 島	志村 圭子	片桐 博陽、志村 圭子、 渡邊 哲	岡谷 進、上田 豊、 飯塚 徹	平塚 武司
足 立	小泉 信隆	小泉 信隆、ハッ繁 悟、 金子 雄治	梶山 晃、鈴木 雅幹、 幸阪 保雄	齋藤 秋人
江 東	高橋 文夫	武井 秀光、柳原 健司	飯塚 務、古宮 秀記	柳原 健司
葛 飾	長谷部方彦	齋藤 祐一、伊能 暁、 長谷部方彦	川野 浩一、宮山 英之、 目々澤雅子	熊谷 英一
江 戸	栗原 真人	臼井 久雄	磯谷 亮	加藤 愛子
川 込	松本 一彦	長谷川郁夫	松本 一彦	小島 理沙
牛 込	石川 博基	石川 博基	中川 哲夫	五十嵐英祐
四 谷	松野 修次	松野 修次	伊藤 知周	齋藤 敬太
新 宿	濱田 常二	大竹 徹	横山いづみ	藤森 理
渋谷	小川 学	小川 学、北村 滋	伊藤 公英、吉野 勝久	米津 光将
中 野	丸山進一郎	丸山進一郎	高品 幸明	柴田 純弘
杉 並	米山 博己	井口 裕一	白田 和彦	皆川 淳
品 川	堀内 哲	堀内 哲	飯田 良昭	川井 洋一
荏 原	山崎 晃彦	吉田 厚、梅本 祐司	中村 浩之、村田 正夫	中村 浩之
目 黒	小林 正幸	中田 裕康	富樫 敏夫	小濱 哲彦
大 森	吉田 慶造	吉田 慶造、神田 隆直	河瀬 勝、田中 教順	平山 順邦
蒲 田	永田 良宏	小林 昭	齋藤 正之	齋藤 正之
世 田 谷	花香 政人	鈴木あい子	岡野 裕之	高橋 卓哉
玉 川	江口 淳一	江口 淳一	山野井 修	小林 力
豊 島	百瀬 保	坪井 温	末廣 達成	日吉 賢次
淹 野 川	三浦みつ子	菊田 礼夫	荻原 栄和	荻原 栄和
北 川	早川 龍	早川 龍、神林 秀昭	鈴木 勝、児玉 一成	石井 明
板 橋	佐藤 貞彦	佐藤 貞彦、望月 兵衛、 河奈 文彦	金田 和彦、加藤さつき、 箭本 治	金田 和彦
練 馬	井上 雄温	鏡 一郎、小澤 庄二	吉成 勝海、高取 眞史	波多野敬二
西 多 摩	北村 新	宮川慎二郎	久保 雅幸	後藤伊都子
多 摩	渡邊 実	横山 嘉宣、氷見 元治、 岡部 浩子	山田 幸英、横山 邦雄、 糠信 安宏	山田 幸英
八 王 子	澤 正宏	澤 正宏、咲間 義輝	石川 義洋、山田 潔	山田 潔
町 田	杉田 廣己	高木栄太郎	平山 伸	矢代 譲治
府 中	竹下 敦	金子 純一	馬場 登	平原 定昭
三 鷹	内田 茂広	村田 典子	李 常信	長谷 歩
国 分 寺	鈴木 普久	田口 耕平	高畑 整	上升 康司
東 久 留 米	富野 俊彦	富野 俊彦	竹崎 秀人	伊東祐太郎
立 川	小西 勇人	小西 勇人	細野 正博	細野 正博
東 村 山	田中 大平	井出 憲二	田中 大平	田中 大平
西 東 京	比留間修一	伊東 良之	土方 靖夫	土方 靖夫
武 蔵 村 山	村山 恒夫	松田 武彦	大谷 哲也	松尾 豊
昭 島	弘中 玲子	弘中 玲子	澤 悦夫	星野 吉計
調 布	島田 尚範	加藤 淳	倉田 琢哉	井植 温
清 瀬	黒米 譲二	黒米 譲二	林 弘明	黒米 譲二
東 大 和	早川 嘉彦	松浦 康文	早川 嘉彦	塩谷 達昭
狛 江	森田 高広	高品 和哉	森田 高広	下山 学章
日 野				

編集後記

「今年はいつもより寒いね」なんて言っているうちに、気がつけば弥生3月。毎年のことながら、1年の総決算「会誌」「広報」の発行日が全力疾走で駆け寄ってきます。

「会誌」と「広報」はその原稿内容によって、住み分けをして編集しておりますが、会員の先生方で何かご要望がありましたらご意見をお寄せください。（委員長 関根正行）

今年は冬が寒かったせいか、梅の開花がかなり遅くなったようです。この号が皆様のお手元に届くころは桜の季節も終わりになっているころでしょうか。厳しい冬の後には、きっと暖かい春が待っています。震災から2年、被災地にも暖かい春が訪れていると思いますが、一日も早い復興を祈るばかりです。（委員長代理 清水浩一）

ボイストレーニング教室に通い始めて半年あまり。最初のレッスンで裏声の出し方の練習というのがあり、ビックリ仰天しました。学校の音楽の時間では裏声は「悪い発声法」とされ使ってはいけないといわれたからです。

発声法のうち胸郭に共鳴させるのが「チェストボイス」、これが地声。鼻腔、眼窩付近に共鳴させる裏声が「ミドルボイス」、さらに頭頂部に共鳴させる裏声を「ヘッドボイス」というそうです。ヘッドボイスまでマスターすると4オクターブの声域まで可能とのことですが、私はまだミドルボイスがやっと。それでも、レミオロメンの「粉雪」の最高音、オクターブ高いAまで出せるようになりました。バンザーイ。これでカラオケは全部原曲キーでOKです。（米澤 聡）

アベノミクスで経済も盛り上がっているような気がしていますが、輸入のワイン、ウイスキーが2割ほど値上がりしたのには、少し戸惑っています。これもアベノミクス効果ですかね。少しずつ暖かくなり、桜の咲くころには、花見酒でもしたいものです、国産のお酒で。（神林秀昭）

今回の東京都学校歯科保健研究大会で中学生の合唱がありましたが、ハーモニーって素晴らしいですね。指導者問題が最近クローズアップされているなか、指導のモデルケースを見せられた様でした。本人達に気持ちよさを実感させられるかが鍵かもしれません。

（吉野勝久）

平成25年2月7日の東京都学校歯科保健研究大会でも、特別講演及び研究発表の共通点として給食後の歯みがきの大切さを指摘しておりました。幼稚園・小学校・中学校はお昼休みの時間が短く、余裕がないのが現状。しかし父兄は、子どもの汚れた口腔内の状態での帰宅には不満のようです。家庭と学校での保健指導が両立してこそ当然であり、多面的な環境問題を学校・父兄・学校歯科医の三者で整備することにより幼児・児童・生徒の歯と口の健康づくりが形成されると思います。最優先順位が「連携」であり、現状で果たして給食後の歯みがきを実施している幼稚園・小学校・中学校は何校あるのか統計を取りたい心境です。（草柳英二）

新学期がはじまり、健康診断の季節がやってきます。私は矯正専門医ではありませんが、歯牙叢生や咬合異常が将来むし歯や歯周病になりやすいことは目に見えております。検診時の状態を正確に伝えることは学校歯科医の仕事と思い、マニュアルを開き確認をする今日です。（担当理事 末高英世）

東京都学校歯科医会会誌第76号

平成25年 3 月 発行

発行者 川 本 強

発行所 社団法人東京都学校歯科医会
東京都千代田区九段北4-1-20
電話 03 (3261) 1675
FAX 03 (3222) 6528

印刷所 一世印刷株式会社
東京都新宿区下落合2-6-22
電話 03 (3952) 5651
FAX 03 (3953) 7751