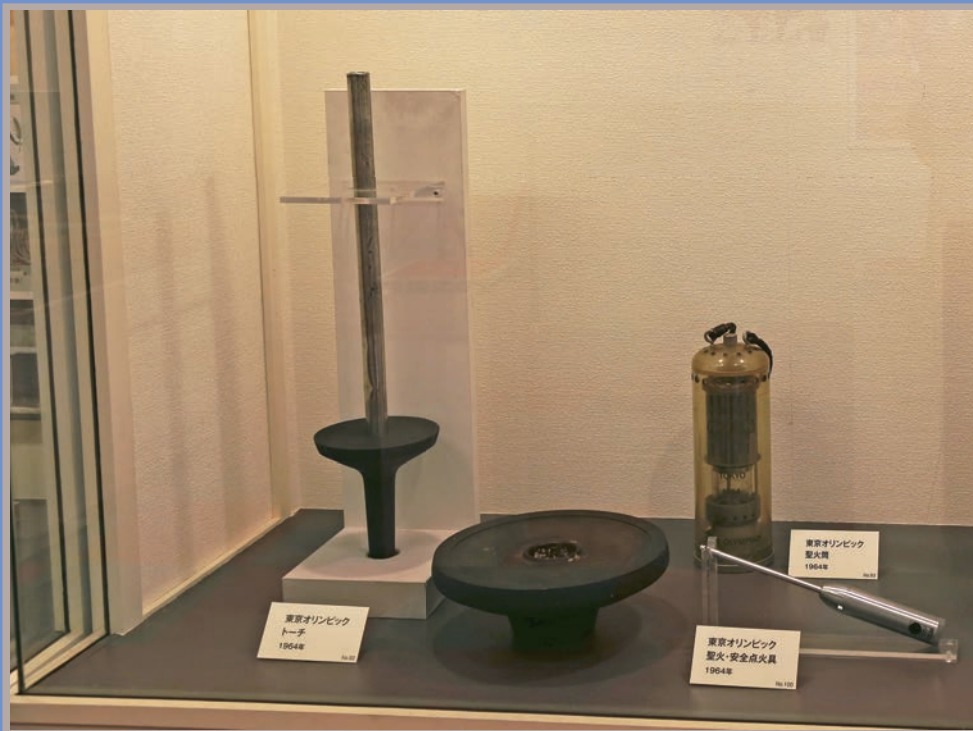


東京都 学校歯科医会 会誌

第77号
平成26年3月



秩父宮記念スポーツ博物館

【巻頭言】「お力添えを」.....	1
-------------------	---

会長 川本 強

平成25年度学校保健（学校歯科医）研修会

幼児・学童期における機能解剖学的基礎知識

－咀嚼・嚥下機能、味覚の獲得－

.....	2
-------	---

東京歯科大学 解剖学講座 教授 阿部 伸一

投 稿

日本人小児における顎関節症の自覚症状と生活習慣・性格傾向との関連性

.....	8
-------	---

杉並区学校歯科医会 米津 光将

学校歯科健康診断における顎関節調査法の検討とその疫学的特徴

.....	15
-------	----

台東区桜橋中学校 学校歯科医 佐藤 文明

■ 平成25年度全日本学校歯科保健優良校表彰受賞校	22
■ 平成25年度「歯の作文」優秀入選者氏名一覧表	23
■ 平成25年度「歯の作文」優秀作品	24
■ 平成25年度事業計画	39
■ 平成24年度収支計算書	40
■ 平成25年度収支予算書	43
■ 平成25年度東京都学校歯科保健功労者表彰者	46
■ 平成25年度受賞者名簿	47
■ 平成25年度30年勤続表彰者	48
■ 平成25年度東京都学校歯科医会役員・委員名簿	49
■ 平成25年度地区参事・代議員・学術委員名簿	50
■ 編集後記	51

博物館めぐり ②6

「秩父宮記念スポーツ博物館」

所在地：新宿区霞ヶ丘町



スポーツの宮様として親しまれた秩父宮殿下の日本スポーツ界へのご功績を記念して、昭和34(1959)年に開館した世界でも珍しい本格的スポーツ博物館である。日本が初めてオリンピックへ参加した「第5回ストックホルム大会」から現在に至るまでの資料。古くは、スポーツという言葉が日本に入る前の「流鏑馬」「蹴鞠」「相撲」や「武術用具」の紹介。秩父宮殿下ご愛用のスポーツ用具の展示。ほか全館に日本のスポーツ発達史が一目でわかるよう、資料を収集、保存、公開している。

表紙写真＝1964年開催の東京オリンピックに使用した聖火リレーのトーチ

左写真＝秩父宮殿下ご愛用のスポーツ用具やご下賜品を展示した遺品室

資料提供：「秩父宮記念スポーツ博物館」／写真と文 関根正行

「お力添えを」



一般社団法人 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、心より御礼申し上げます。現在の執行部になって4年が経過致しました。昨年4月より一般社団法人となりまして戸惑いもございましたが、学術部門、事業部門、両部門共かなりの成果が上げられたと自負しております。

学術部門におきましては、2年間にわたり調査研究をして参りました食育、特に味覚に関する冊子が上梓できる運びとなりました。都内における幼稚園、小学校、中学校、高等学校、特別支援校において大規模な味覚調査を行い、精査・考察致しました。当然のことながら完成に至りますまでに多くの方々のご援助を頂きました。解剖学においては東京歯科大学解剖学講座阿部伸一教授に、味覚の基礎知識およびデータの解析に関しては東京歯科大学生理学教室の田崎雅和教授ならびに澁川義幸講師にお願い致しました。また、お茶の水女子大学栄養学の先生方には、栄養学的考察や世界各国の食生活事情などもご紹介をして頂きました。この一冊はこれからの食育・味覚教育のバイブルとなるものと思っております。

事業部門では各種表彰を例年通り行うことが出来ました。その中でも昨年度より始めました「東京都学校歯科保健功労者表彰」は今年も大変好評でした。これは学校歯科保健にご尽力頂いております学校歯科医のまわりにおられて、学校歯科保健組織活動に手を差し伸べて頂いております諸先生方のお蔭と深く感謝申し上げます。第48回東京都学校歯科保健研究大会には皆様方より沢山の賛美のお言葉を頂戴致しました。この大会始まって以来初めて下村博文文部科学大臣にご来会頂きまして、ご祝辞を頂き、大好評でした。特別講演には雅楽奏者の東儀秀樹氏にお願い致しましたが、これもまた多くの賛美を頂戴致しました。また、杉並高校吹奏楽部100名余による演奏は大変迫力があり、文京シビックホール大ホールの観客を魅了されました。

私たちの学校歯科保健活動は頂上の存在しない山登りと思っております。倦まずたゆまず登り続けたいと思っておりますが、それには皆様方のお力添えが不可欠であります。これからも私たち東京都学校歯科医会にご尽力賜りますようお願い申し上げます。

幼児・学童期における 機能解剖学的基礎知識 —咀嚼・嚥下機能、味覚の獲得—

東京歯科大学解剖学講座

教授 阿部伸一

はじめに

機能の発達とは、胎生期の咀嚼、授乳の練習からすべてが始まります。そして出生後の授乳、歯の萌出に伴う離乳など、歯の萌出の推移と機能の発達は大きく関係しています。乳歯列には、6歳になると「6歳臼歯」と呼ばれる初めての大人の歯：永久歯が萌出し加わり、12歳前後に永久歯列が完成します。この約6年間は永久歯が萌出するというだけでなく、歯の萌出とともに上下の顎が大人の形に近づき、姿勢の一部である「顎位」を決めていくための最も重要な成長の時期です。この時期に正しく「噛む」「飲む」ことを習得することによって、実は正しい姿勢を身につけることにもつながるのです。

本講演では、最近演者が口腔機能を中心にまとめ発行した著書である「口腔からウェルエイジング（クインテッセンス出版）」（図1）の内容を主に紹介させていただきました。本書の目的は、口腔機能について一般の方に説明（図2）ができるようなイラストを多用したところにあります。

本稿では講演時に解説を行ったいくつかの内容について解説します。

1. 口唇の役割

われわれは食事の際、適量を噛み切り、口の中に入れます。この動作の主役は言うまでもなく「前歯」ですが、前歯だけでは実はうまく適量を口に運ぶことができません。アンパンのような固形食物であれば問題ないのかもしれませんが、リンゴ

のような固形＋水分が含まれた食物は、噛み切った時に、唇が口の中から水分がこぼれないように必要です。唇は上下にありますので「上唇」「下唇」と呼びます。

質問：「唇とはどこですか？」⇒回答：「赤い部分」

「唇とはどこですか？」と聞かれれば多くの人は「赤い部分です」と答えるかもしれません。しかし、この回答は間違いです。赤い部分だけを正



図1 口腔からウェルエイジング
（クインテッセンス出版）

確には「^{せきしん}赤唇」と呼びます。赤唇は、上皮が角化してなく、毛細血管が上皮付近まで入り込み、血液が透けて見えるため、赤くなっているのです。貧血の際など赤唇の赤みがなくなる（チアノーゼ）のはそのためです。

鼻の下の方の両側に深い溝があります。鼻から唇へ溝が走るため、この溝の事を「^{びしんこう}鼻唇溝」（図3a）と呼びます。上唇とは鼻の下を指し、鼻唇溝から内側の部分すべてです。その外側が？です。「唇から毛（ヒゲ）が生える。」という人がいます。なんとなくピンとこないかもしれませんが、その人が言っていることは、実は間違いではないのです。

では下唇はどこまでか頬下顎の中央部の骨は左右に2つ骨の高まりがあります。このあたりを「オトガイ」と呼ぶため2つの高まりを「オトガイ結節」と呼びます。白人は特に高く、アゴが割れたように見える場合もあります。この2つの高まりのやや上部に「オトガイ唇溝」という、横に走る

溝があります（図3b）。まさしく、オトガイと下唇を分ける溝（オトガイ唇溝）という意味でついた名ですので、この溝から上が下唇ということになります。

^{くちびる}唇は、やわらかくておいしそうなら多めの一口、硬くて噛むのが疲れそうな少なめの一口、という具合にetc…。これから噛むことを想定した振り分け作業を、最初の扉で行ってくれているのです。

2. 口腔の構造

われわれは食事の際、適量を口に入れ、噛んでいます。前歯で食物の一部を噛み切り、舌や頬で奥歯の上に食物を乗せ、そして「噛む」。そしてそれを繰り返します。よく考えると、きわめて複雑な動作をほとんど無意識に行っていることがわかりいただけると思います。この一連の動作には顔に備わる多くの部位が関与しています。

「口腔とは何か？」

食物が口の中に入り、一端とどまり、「噛む」事が始まります。この作業は口腔という広い空間で行われます。鏡で口腔を覗いたり、舌先で自分の口腔内を触ってみてください。歯と歯を支える



図2 一般の方に説明するためのツールとして活用していただく書籍

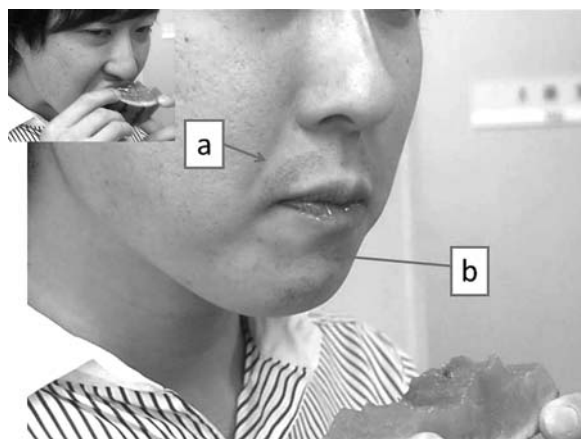


図3 上唇、下唇の役割

食物を噛み切る際、上唇・下唇は適量を噛み切り、水分をこぼさないための役割を担います。鼻唇溝（a）から内側が上唇で、外側は頬です。また、オトガイ唇溝（b）までが下唇です。リップを塗る赤い部分は赤唇といい、角化していないため赤く見える部分です。赤唇はあくまで口唇の一部です。

骨、骨を包む硬い粘膜、上の顎^{あご}から下の顎^{はお}をカーテンのようにつなぐ頬^ほの柔らかい粘膜。これらの様々な構造物で口腔という空間が作られています。この空間が「噛む」ための舞台なのです。

マンション、ビル、一戸建て etc… ような建物にも建物の構造を維持する土台があります。それらは木の柱、鉄骨、鉄筋コンクリートなどです。地球上に存在する多くの立体的な構造物には、地球の重力に対抗して構造を維持するための土台が必要なのです。われわれの体も例外ではなく、その土台は骨です。200 あまりの骨が様々な結合様式で「骨格」、すなわち、その人固有の体の形を作っています。そして周囲の筋、靱帯^{じんたい}が骨格を維持します。このような骨格筋を「抗重力筋」と呼ぶ場合があります。

人の顔の骨格である頭蓋骨^{とうがいこつ}はバラバラにしてみると23個に分かれます。種類は15種類で、左右に同じ形の骨がある場合は「1種類で2個」となり、全体では「15種23個」で構成されています。歯は上下の顎^{あご}の骨、すなわち顎骨^{がっこつ}に杭^{くい}を打ったように植立しています（図4）。しかし、歯は硬い骨（歯槽骨）で固定されており「噛む」度に骨に深く埋もれていく事はありません。この歯の周囲^{しにく}の骨を歯肉と呼ばれるやや硬い粘膜が覆っているのです。



図4 下顎骨の内部構造

歯は歯肉に埋まっているという印象がありますが、このように骨に釘を打ったように植立しています。

3. 口腔の機能

1) 唇は筋肉で動いている

食事のたびに、口唇は大活躍します。ここでは、口唇がなぜこんなに動いて形を変化させることができるのかについて、説明します。人体各部は筋肉によって動きます。筋肉というと力こぶのできる腕などの筋肉を思い浮かべるかもしれませんが、しかし、例えば筋肉の種類は違いますが心臓や食道、そして腸も筋肉によって動いています。よって唇も筋肉によって動いているのです。

2) 表情筋の役割

上唇、下唇の中には、主に口輪筋^{こうりんきん}という筋肉が走行しています。口輪筋は表情筋に分類されます。ヒトの顔は、泣いたり笑ったりする表情を表現できます（図5）。表情筋という名前の由来です。目の周りの眼輪筋や鼻にあるいくつかの筋は除き、唇周囲の表情筋にはもっと重要な働きがあります。それはミルクを飲むという働きです。哺乳類であるわれわれは生後ミルクを飲む必要があります。母親（あるいは哺乳瓶）の乳首からミルクを吸い出し、こぼすことなく飲むことができるのは唇の機能、すなわち表情筋のおかげなのです（図6）。

4. 咀嚼のメカニズム

1) 頬のおかげで食事がおいしい

哺乳類が母乳を飲むために進化した構造物が、表情筋であり「頬」であると言えます。となると



図5 表情をつくるのが表情筋



図6 表情筋の解剖写真

顔の皮膚の一層下には多くの表情筋が口角に集まって停止しています。すなわち、表情筋は咀嚼、嚥下の際、口元をしめる役割を担っているのです。

頬や唇は乳児期だけにあればいい構造物であるともいえます。しかし頬と唇は大人になってもなくなりません。この頬の存在によって我々は、人類特有（他の哺乳類もある程度）の「咀嚼^{そしゃく}」という機能を獲得しました。咀嚼を広辞苑で調べると「かみくだくこと。かみくだいてあじわうこと」「物事や文章などの意味をよく考えて味わうこと」とあります。前者の意味から考えるとわれわれが食事をおいしいと感じるのは「咀嚼」のおかげであることがわかるはずです。すなわち咀嚼機能を担う「頬」のおかげでわれわれはおいしく食事ができるようになった、といえるのです。

2) 咀嚼のメカニズム

咀嚼中の動きを連続で見てください。図7は前から6番目の歯（第一大臼歯）の位置で切断した断面です。自分の顔でイメージして下さい。上下の歯の両側に頬と舌があります。口の中に入った食物は、頬と舌によって、この歯の上に運ばれます（図7-A）。そして上の歯と下の歯によって「噛む」（図7-B）。この時、頬は歯によって噛まれた食物がなるべく頬側に落ちないように壁を作ります。そうすると噛まれた食物は舌側に落ちます（図7-B）。舌はこの落ちた食物に唾液を混ぜ（図7-C）、次の瞬間また歯の上に食物を運びます（図7-D）。そして「噛む」（図7-A）。この繰り返しが咀嚼です。この間、唾液と混ざった食物からの脳へ「おいしい」という情報が送信されます。

5. 味覚とその発達

1) 味蕾が味を決める？

舌上面（舌背と呼ぶ）の粘膜には「味蕾^{みらい}」といって味覚の受容器（味を感じる装置）が存在します。舌の味蕾は、粘膜の小突起である舌乳頭の上皮の中にあり、食物、飲料からの味情報を脳に伝えます。味蕾は幅20~40μm、長さ70μm程度の装置で紡錘形をしています。そして先端部の味孔が口腔内^{み さいぼう}に開いています。1個の味蕾内部には30以上の味細胞があり、味の刺激はこれら味細胞から味覚の神経に伝えられます。味蕾は舌だけで

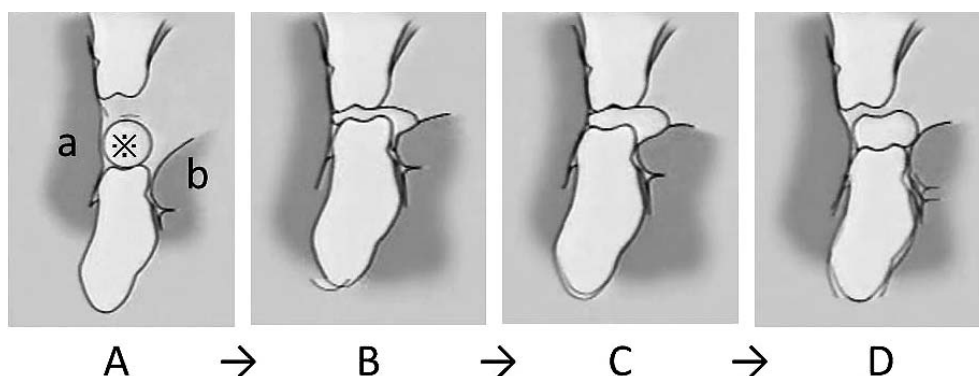


図7 「噛む」動作（咀嚼中の頬と舌の動き）
a：頬粘膜、b：舌、※：食塊

なく、口蓋やノドの奥、すなわち咽頭、喉頭蓋にまで存在することが知られています。

プリンやケーキのような、甘く柔らかな食物は口蓋に押しつぶして食べる、ぬるめのスープは少し下を向いて口腔の前方に少しの時間ためて味わう、冷たいビールやコーラは早くノドの奥に運んで「咽喉越し」を味わう etc といったように、人それぞれ食べ方、飲み方を工夫しておいしく味わおうします。これは、味蕾の種類が場所によって異なっているためで、ヒトは知らないうちに、おいしく味わえる場所を会得しているのです。

また、味覚は同じ味蕾から同じ味刺激が伝えられ続けると順応し、味を感じなくなります。しかし、違う味蕾に食物を移動させれば、再び味を感じるようになります。すなわち咀嚼中、舌が食物を舌が動かすことによって美味しさが持続しているわけです。

糖分摂取の例を考えてみましょう。糖分摂取は今も昔も体にとって重要な事です。そのため、口腔内で甘味を感じるということは飲食物が体の栄養として必要であるとの判断を脳が下したということなのです。

味覚には「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」そして「うま味」という5つの基本味があります。様々な味を判断できるという事は、動物が進化の過程で獲得したとても重要な機能なのです。すなわち、味を感じるということは、「食べてもいいものか?」「飲んでもいいものか?」また「体に必要なものか?」という判断のために必要だったのです。例えば糖分摂取は体にとって重要な事です。よって食物摂取の際、口腔内で甘味を感じると、その食物を体の栄養として必要であるとのOKサインが脳から出る、という仕組みです。もちろん食べてはいけないものを判断することも重要です。味を感じることができる機能は栄養吸収のため必要というわけではなく、生体の防御機構であるとも考えることができます。

2) 味覚の発達

幼稚園に通っていた頃の筆者にとっての味は

「甘い＝美味しい」「苦い＝まずい」だったような記憶があります。その頃、父親の酒の肴をつまみ食いした時に、それが毎年東北の親戚から送られてくる地元特産の珍味で「どこが美味しいのだろう? まずい!」と思ったことを記憶しています。しかしその珍味が今では筆者の好物になっています。すなわち大人になってからわかる味もあるのです。「味」とは味蕾からの科学的な情報だけではありません。年齢、記憶、匂い、習慣、環境などが大きく作用してその個人特有の味覚を作り出し、そして変化していきます。

6. 嚥下のメカニズム

ここでは「飲み込み」について解説します。まずはこの飲み込みを意味する言葉である「嚥下(えんげ)」についてその成り立ちを理解していただきたいと思います。

嚥下の「嚥」。難しい漢字を使っていますが、つばめの子が親鳥から与えられた餌を丸呑みするさまが、中国でこの言葉が作られるもとになったと考えられています。口へんに燕(つばめ)と書いて「呑み込む」という意味の動詞になりました。また、「呑み込む」を英和辞書で引くと「swallow」とあります。「swallow」には「つばめ」という意味もありますね。ヤクルトスワローズの選手達を「swallows→選手がつばめで、その複数形」という事から「つばめ軍団」と呼ぶのはそのためです。語源は違うと思われますが、東洋でも西洋でも同じように使われているのは興味深いところです。

考えてみると、筆者がよく行く駅前の銀行の入口の柱に、GWを過ぎた頃つばめが毎年巣を作り、梅雨の時期にかけて子供を育てています。きっと昔からつばめは人間社会に近いところで巣を作っていたのでしょう。親つばめが子つばめに餌を与える様を、人間がよく観察したと想像できますね。

1) 咽頭は「呑み込む」ための舞台

本稿のはじめで「嚥む」ための舞台である「口

腔」について解説しました。「飲み込む」ためにも舞台が必要です。これは口腔に続く「咽頭^{いんどう}」という空間です。咽頭は鼻腔と口腔の後方に位置します。咽頭の下方には喉頭と食道が位置しています。ここで空気と飲食物の通る経路を考えてみましょう。

呼吸のための空気の通り道を「気道」と呼び、空気は鼻腔→咽頭^{いんどう}→喉頭^{こうとう}→気管→気管支を通り肺へ至ります。また食物・飲料は、口腔→咽頭→食道を通り胃へ至ります。すなわち気道と飲食物の通り道は咽頭という舞台を共有しているのです。

2) 咽頭は空気と飲食物の交通を整理する場所」

A という方向から来た列車が B という方向へ向かっており、C という方向から来た列車は D という方向へ向かっていたとします。このまったく違う 2 つの線路は、ある地域で単線となり線路を共有する区間があると考えて下さい。この共有区間では、信号などできちんと 2 つの列車を交通整理しないと衝突、脱線、行く方向を間違えるなど大変なことになってしまいますね。これと同様、咽頭は空気と飲食物の交通整理をする場所でもあります。これら 2 つのラインは咽頭できちんと交通整理がなされ、空気が食道へ入ることはなく、飲食物が喉頭、気管へ入ることもないのです。

これはすごいことだと思いませんか？このよう

なロボットをヒトは作れるでしょうか？この大切な交通整理は、「飲み込まない」でいい段階から「飲み込む」瞬間まで、咽頭周囲でいくつかの神秘的な現象が同時に起こり、成り立っています。すなわち、食事の度に何気なく行われている「呑み込む」という動作は、奇跡といってもいいくらい多くの動作が絶妙に組み合わさることで成功しているのです。

おわりに

食事の中の咀嚼運動をイメージしてみてください。あまり意識しないで食物を自動的に噛み、飲み込んでいると思います。本稿で解説しました通り、咀嚼運動はまず、口唇、頬、舌などが口腔に入れた食物を臼歯の上に運び、大まかな粉碎作業を行います。次に、大体の大きさに砕かれた食物を？と舌でさらに細かく粉碎しながら唾液を混ぜ込んでいきます。そして飲み込みやすく作り変えた食物の一部から、順次舌が舌の後方へ送っていくのです。この一連の作業には自動的なリズムが必要です。すなわち、これら一連の動作は脳がコントロールし、リズムを発動していたのです。

今回の講演の内容について、ご自分の理解だけでなく、ご紹介させていただいた書籍を利用して、ぜひ多くの一般の方に説明できるようになっていただければ幸いです。

日本人小児における顎関節症の 自覚症状と生活習慣・性格傾向との関連性

杉並区学校歯科医会

米 津 光 将

研究背景

顎関節症を含む慢性疼痛の病態は、一般に成人における問題と考えられているが、実際には10代にも20～50%の頻度で認められる（Ghandour et al., 2004）。さらに、慢性疼痛を抱える成人の多くは、青少年期にすでにその痛みの徴候があることが指摘されている（LeReche et al., 2005）。よって、若年期における顎関節症を含む痛みの病態を把握し、適切な管理を行うことは、成人に至る慢性疼痛状態を予防し、国民の健全な社会生活に貢献するものと思われる。

LeReche ら(2005)は、アメリカ人小児、約3000名を対象に痛みの自覚症状、身体症状、抑うつ傾向の調査を行い、特に女兒においてこれらの症状が身体的成熟度と関連することを報告している。さらに、顎関節症を含む顎顔面部における痛みの発症を若年期に予測する因子の検索を試みている（LeReche et al., 2007）。しかし、日本人小児を対象とした同様の疫学的研究はあまりみられない。

杉並区学校歯科医会では、杉並区学校保健会一般研究において平成14年度と平成20年度に「顎関節の異常に関するアンケート調査」を小・中学生約1800名を対象に実施し、その結果、顎関節の異常は小学校5・6年生から増え始め、経年的に増加する結果を得た。一方、顎関節症は様々な因子（外傷、解剖学的因子、病態生理学的因子、心理社会的因子、遺伝因子など）が関与して発症・継続することが知られている。そこで、事前に小・中学生における顎関節症に関与する因子を検索し、その因子に対して予防的配慮を行えば、若年期の顎関節症発症と重症化を未然に防止することができると思われる。

本研究では、日本人小児を対象に顎関節症を含む顎顔面部の痛みの自覚症状と生活習慣・性格傾向との関連性を検討し、症状に関与する因子を抽出することにより、若年期の顎関節症への効果的な予防プロトコルを確立することを目的とする。

実施内容

1. 実施期間

平成23年10月1日から平成23年11月30日まで

2. 実施校

小学校3校5・6年生
（八成小139名、桃井第5小232名、荻窪小214名）
中学校3校全学年
（高井戸中420名、向陽中309名、井草中423名）
合計1737名

3. 目的

日本人小児における顎顔面部の痛みの自覚症状と生活習慣・性格傾向との関連性を検討し、症状に関与する因子を抽出することにより、若年期の顎関節症への効果的な予防プロトコルを確立する。

4. 協力研究機関

日本歯科大学生命歯学部小児歯科学研究室（アンケート内容の立案と調査結果の解析）

5. 方法

1) 調査内容の事前通知

杉並区学校保健会と杉並区教育委員会の協力を得て、保護者と本人に調査内容について事前に通

知を行う。研究参加に同意の得られない者は、対象から除外する。

2) 質問用紙の配布と回収

東京都杉並区学校歯科医会が平成14年度と平成20年度に実施した「顎関節の異常に関するアンケート調査」をベースに作成した自己記入式質問用紙を配布する。質問用紙への記入は無記名とし、2～5段階選択方式の質問事項に対して回答する。これらの記入は、対象となる小・中学生自身が行うこととし、記入後に学校単位で回収する。

3) 質問用紙の評価項目

評価項目には以下の事項を含むものとする。

- ①疼痛評価（顎関節・咀嚼筋・頭痛・頸部痛）
- ②生活習慣（食品、姿勢、習癖、睡眠姿勢、部活動、受験勉強）
- ③性格傾向（不安傾向）（中学生のみ：治療経験、歯科信頼度）
- ④身長・体重

6. 分析方法

- 1) 横断的疫学調査として、各学年の顎関節症症状の出現頻度を男女別に算出する。過去2回の調査内容との比較を行う。
- 2) 顎関節症症状のある群と年齢・性別の一致したコントロール群に分類し、生活習慣・性格傾向に関するオッズ比を算出する。すなわち、どのような生活習慣や性格傾向が症状に影響を与

えるのかを検索する。

- 3) 中学生に関しては、顎関節症症状と歯科治療経験・歯科に対する信頼度との関連性を検討し、歯科における効果的な予防プロトコル作成のための資料とする。
- 4) 顎関節症症状の出現と身長・体重との関連を検討する。身体的成熟度は、日本人小児の顎関節症出現に関する指標となるかを検証する。

7. 結果

1) 疼痛評価

三大症状いずれかあった人の割合は、前回（平成20年）の時より全体的に少なくなりました。しかしながら、男子より女子の方が多いということと、年齢が上がると増える傾向にあることは変わりませんでした（図1）。症状の内訳は前回に比べ、明らかに開口障害が少なく雑音が極端に多い結果となりました。この違いの理由に関しては不明ですが、結論を出すためには継続して調査してゆく必要があると思われます（図2）。

今回の調査で追加した項目として頭痛と首肩の痛みがあります（図3）。これは顎関節症の随伴症状として非常に多く見られるためです。結果は、予想よりはるかに多い結果となり、小中学生に頭痛や肩こりが頻繁にみられ、一部ではありますが学校を休むまでの状態であることが分かりました。今後は、この症状に関しても注目していく

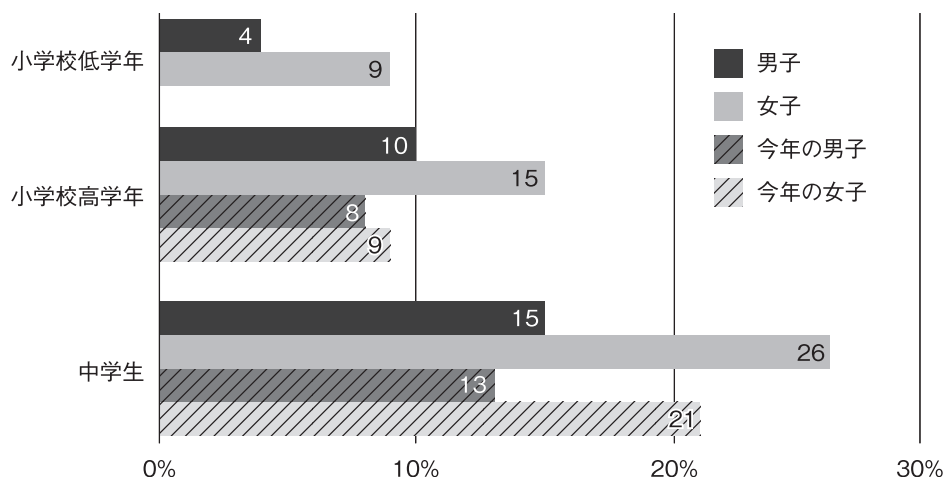


図1 三大症状いずれかあった人

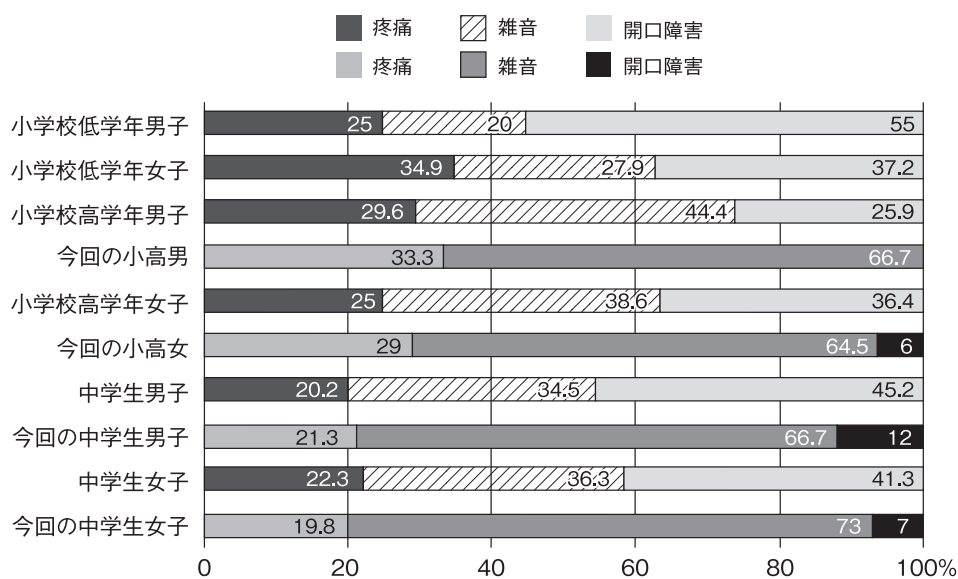


図2 症状の内訳

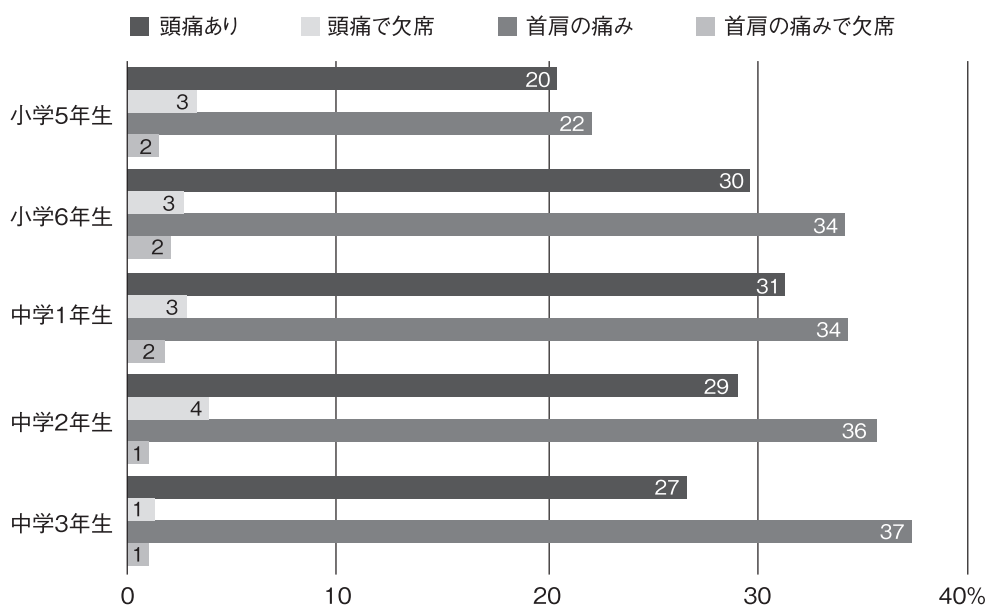


図3 頭痛や首肩の痛みと欠席率

必要があることが認識されました。

以上が、疼痛評価に関する調査結果です。今回の結果を見ても、カリエスや歯肉炎に匹敵する頻度で小中学生にみられることが分かりました。これらの原因が何であるのか究明し、症状の改善や予防法を確立していく必要がありますが、いまだ不十分であるといわざるを得ません。そこで、関連があると思われる生活習慣や性格傾向、身体的変化などを調査し、何らかの関連性を見出していきたいと考えました。

今回、より充実した調査を行うために専門の研究機関と提唱し、専門家の指導によるアンケート内容や統計処理をお願いすることにしました。提唱先としては日本歯科大学生命歯学部小児学教室

荻部洋行教授を選択しました。選択理由として、荻部先生自らがこの分野を研究テーマとしているスペシャリストであり、また近年、杉並区学校歯科医会主催の講演会に講師として招聘した経緯もあるためです。以下のデータは荻部先生の分析結果を掲載します（表1）。

分析では、「三大症状のいずれかありのグループ」と「いずれもないグループ」に分けて集計しました。グラフがすべて英語で書かれており、わかりにくいことはご容赦ください。分析数（N）が少なくなっておりますが、これも正確なデータを出すために正確に記入されているものに絞る必要があるからです。

専門的な統計用語があるので解説します。「P-value*」とは、ある実験中に群間差が偶然生じる可能性を示す尺度。p 値が小さくなるほど、それ

だけ群間差は偶然により生じている可能性が小さくなる。要するに数字が小さくなればなるほど症状との関連が高くなるということを意味します。優位に関連があると統計的に判断されたものは、枠の中が色塗りされています。

2) 生活習慣との関係

分析結果では、最も影響がある生活習慣は「ほおづえをつく」と「日中の食いしばり」で、それに継ぐのが「姿勢の悪さ（猫背）」でした。やや影響しているのかなと思われるものが、「うつぶせ

表 1

	TMD Symptom (n = 136)		No TMD Symptom (n = 903)		P-value*
	N	%	N	%	
Gum chewing (チューインガムをかむ)					0.284
Always (いつも)	9	6.6	28	3.1	
Often (ほとんど)	14	10.3	78	8.6	
Somewhat (ときどき)	56	41.2	413	45.7	
A little (まれに)	39	28.7	261	28.9	
Never (ぜんぜんない)	18	13.2	123	13.6	
Eating hard foods (硬い食品を食べる)					0.242
Always (いつも)	9	6.6	35	3.9	
Often (ほとんど)	13	9.6	87	9.6	
Somewhat (ときどき)	73	53.7	435	48.2	
A little (まれに)	30	22.1	232	25.7	
Never (ぜんぜんない)	11	8.1	114	12.6	
Sitting at a desk more than 2 hours (2時間以上続けて机に向かう)					0.864
Always (いつも)	18	13.2	152	16.8	
Often (ほとんど)	28	20.6	168	18.6	
Somewhat (ときどき)	41	30.1	273	30.2	
A little (まれに)	29	21.3	185	20.5	
Never (ぜんぜんない)	20	14.7	125	13.8	
Playing a video game more than 1 hour (テレビゲームを1時間以上続ける)					0.205
Always (いつも)	12	8.8	80	8.9	
Often (ほとんど)	18	13.2	114	12.6	
Somewhat (ときどき)	24	17.6	211	23.4	
A little (まれに)	22	16.2	186	20.6	
Never (ぜんぜんない)	60	44.1	312	34.6	
Head forward posture (姿勢が悪い・猫背)					0.002
Always (いつも)	39	28.7	152	16.8	
Often (ほとんど)	22	16.2	159	17.6	
Somewhat (ときどき)	38	27.9	214	23.7	
A little (まれに)	14	10.3	170	18.8	
Never (ぜんぜんない)	23	16.9	208	23.0	
Resting chin on a hand (ほおづえをつく)					<0.001
Always (いつも)	49	36.0	175	19.4	
Often (ほとんど)	37	27.2	207	22.9	
Somewhat (ときどき)	28	20.6	261	28.9	
A little (まれに)	13	9.6	137	15.2	
Never (ぜんぜんない)	9	6.6	123	13.6	
Diurnal clenching (日中の食いしばり)					<0.001
Always (いつも)	5	3.7	9	1.0	
Often (ほとんど)	6	4.4	15	1.7	
Somewhat (ときどき)	24	17.6	58	6.4	
A little (まれに)	24	17.6	113	12.5	
Never (ぜんぜんない)	77	56.6	708	78.4	

	TMD Symptom (n = 136)		No TMD Symptom (n = 903)		P-value*
	N	%	N	%	
Diurnal clenching (日中の食いしばり)					<0.001
Always (いつも)	5	3.7	9	1.0	
Often (ほとんど)	6	4.4	15	1.7	
Somewhat (ときどき)	24	17.6	58	6.4	
A little (まれに)	24	17.6	113	12.5	
Never (ぜんぜんない)	77	56.6	708	78.4	
Nocturnal tooth grinding (睡眠時のはぎしり)					0.141
Always (いつも)	4	2.9	13	1.4	
Often (ほとんど)	6	4.4	18	2.0	
Somewhat (ときどき)	8	5.9	56	6.2	
A little (まれに)	20	14.7	99	11.0	
Never (ぜんぜんない)	98	72.1	717	79.4	
Sleeping at a prone position (うつぶせ寝)					0.015
Always (いつも)	15	11.0	63	7.0	
Often (ほとんど)	13	9.6	55	6.1	
Somewhat (ときどき)	32	23.5	161	17.8	
A little (まれに)	32	23.5	202	22.4	
Never (ぜんぜんない)	44	32.4	422	46.7	
Using a hard pillow (硬い枕で寝る)					0.243
Always (いつも)	8	5.9	54	6.0	
Often (ほとんど)	2	1.5	24	2.7	
Somewhat (ときどき)	15	11.0	60	6.6	
A little (まれに)	19	14.0	98	10.9	
Never (ぜんぜんない)	92	67.6	667	73.9	
Using a high pillow (高い枕で寝る)					0.042
Always (いつも)	32	23.5	197	21.8	
Often (ほとんど)	15	11.0	65	7.2	
Somewhat (ときどき)	9	6.6	103	11.4	
A little (まれに)	24	17.6	103	11.4	
Never (ぜんぜんない)	56	41.2	435	48.2	
Vocal exercise (大きな口で発声練習)					0.519
Always (いつも)	9	6.6	44	4.9	
Often (ほとんど)	12	8.8	62	6.9	
Somewhat (ときどき)	17	12.5	127	14.1	
A little (まれに)	31	22.8	171	18.9	
Never (ぜんぜんない)	67	49.3	499	55.3	
Playing a musical instrument using jaw/mouth (あごや口を使う楽器の練習をする)					0.362
Always (いつも)	7	5.1	46	5.1	
Often (ほとんど)	3	2.2	33	3.7	
Somewhat (ときどき)	7	5.1	88	9.7	
A little (まれに)	16	11.8	85	9.4	
Never (ぜんぜんない)	103	75.7	651	72.1	
Exercise more than 3 times a week (週3回以上運動している)					0.810
Always (いつも)	62	45.6	429	47.5	
Often (ほとんど)	18	13.2	106	11.7	
Somewhat (ときどき)	17	12.5	130	14.4	
A little (まれに)	21	15.4	111	12.3	
Never (ぜんぜんない)	18	13.2	127	14.1	
Studying late at night (夜遅くまで勉強している)					0.611
Always (いつも)	14	10.3	110	12.2	
Often (ほとんど)	24	17.6	124	13.7	
Somewhat (ときどき)	38	27.9	233	25.8	
A little (まれに)	31	22.8	205	22.7	
Never (ぜんぜんない)	29	21.3	231	25.6	

* Chi-square test

寝」と「硬い枕」でした。一般的には、「睡眠時の歯ぎしり」も影響しているといわれておりますが、今回は、自己申告のアンケートで、歯ぎしり

の有無に関しては自覚できているかどうかの問題もあるために、関連性が乏しい結果となったと思われます。しかし、調査で分かったことは、姿勢

が大いに関連していることが明らかとなったことです。姿勢を正しくすることは、生活態度の問題だけでなく健康にも影響していることを改めて認識する必要があるのかもしれません。

3) 性格傾向

性格傾向を調べるアンケート内容は、小児の性格傾向を調べるものとして世界的に使われているものの日本語訳なので少し違和感があるかもしれませんが。性格傾向の中から特に不安傾向を示す指標として STAIC-T score (State-Trait Anxiety Inventory for Children-Trait) を使用しました。それとともに、年齢との関連性も調べました。

結果は表2どおり、年齢が上がるとともに症状の発現率が上がっており、かなりの確立で相関があることが分かりました。また、表3の STAIC-T score から、いずれかの症状をもっている人がそうでない人より明らかに不安傾向が強いことが分かりました。よって、不安傾向と症状の発現率はかなり強い相関があるといえるでしょう。

では、何故不安傾向と症状の発現が関連しているのでしょうか。顎関節症の発症には筋の過緊張も大きく影響しています。不安傾向が強い人は、筋の過緊張状態がそうでない人より、強さや持続時間が大きいのではないかと考えられます。

4) 身長、体重との関係

身長と体重は前年度と今年度の身体測定の結果を記入していただくことにしました。そして一年

間の差の大小が、症状の発現に関連しているかどうかを調べました (表4)。

結果は、BMI 指数、体重の増加と関連性は低いが、身長の伸びとは強い関連性が認められました。意外だったのは、身長の伸びの少ない人たちの方に症状の発現率が高いことでした。身長の伸びの著しい子供たちによく見られる問題として成長痛がありますが、顎関節症もそれと同様の現象ではないかと考えたからです。しかし結果は逆でした。このことから、顎関節症の発症は下顎骨の劣成長に何らかの関連性があることが示唆されました。

5) まとめ

今までの分析結果をすべてまとめて、関連性が高いものから順にオッズ比を算出しました (表5)。

オッズ比が高く最も影響力の高いものは、「日中の食いしばり」で、しない人たちに比べて3.566倍なりやすいそうです。次に高いものは「ほうづえで」2.408倍、次に「くび、肩の痛み(肩こり)」で1.793倍という結果になりました。

3年前の結果より、小学5、6年生の頃から急激に症状の発現が増加する理由として、生活習慣、生活環境、成長による骨格の変化、ストレスなどが影響しているのではないかと考察いたしました。自分の臨床経験などから最も影響力の強いものは、生活環境や生活環境の変化からくるストレスなのではないかと予想しておりましたが、結

表2

		11year (n=212)	12year (n=268)	13year (n=277)	14year (n=328)	15year (n=330)	Total (n=1415)
TMD related Symptom(s)	Yes	13 (6.1)	25 (9.3)	35 (12.6)	54 (16.5)	55 (16.7)	182 (12.9)
	No	199 (93.9)	243 (90.7)	242 (87.4)	274 (83.5)	275 (83.3)	1233 (87.1)
P-value*		0.001					

† TMD related symptoms include jaw pain, TMJ sounds, and limited jaw opening.

* Chi-square test

表3

	TMD Symptom (n=182)	No TMD Symptom (n=1233)	P-value*
Age(year)	13.6±1.2	13.2±1.4	<0.001
STAIC-T score	38.9±9.3	35.2±7.8	<0.001

*t- test

表 4

	TMD Symptom (n=136)	No TMD Symptom (n=903)	P-value*
BMI ^b score	18.2±2.2	18.1±2.4	0.948
Rate of change in height (%)	2.9±2.1	3.6±2.1	<0.001
Rate of change in weight (%)	8.0±6.7	9.2±6.5	0.055

*t- test

表 5

	B ^a	Wald	P-value	OR ^b	95%CI ^c
Age (年齢)	0.214	6.712	0.010	1.238	1.053–1.455
Neck pain (yes) (首肩の痛み)	0.584	8.715	0.003	1.793	1.217–2.642
Resting chin on a hand (always) (いつもほうづえをする)	0.879	4.927	0.026	2.408	1.108–5.230
Diurnal clenching (always) (いつもくいしばりをする)	1.272	4.188	0.041	3.566	1.055–12.054
Height change (身長の変化)	−0.113	4.962	0.026	0.893	0.809–0.987

^a regression coefficient^b Odds ratio^c Confidence interval

果は予想とは異なるものでした。結果は生活環境ではなく、「日中の食いしばり」や「ほうづえ」などの個人の生活習慣が最も影響を及ぼしていました。それに続くものとして、「首や肩の痛み(肩こり)」で、その次が「年齢」や「身長の変化」となりました。

この結果を考察すると、「年齢」や「身長の変化」が影響を及ぼす理由として考えられるものは、小中学生の場合、歯列咬合の変化や身長の伸びなどの身体的変化が最も顕著な時期であることが考えられます。他の文献においても、歯列咬合の変化の影響が大きなものであることが多数報告されていますが、意外だったのは、身長の変化の小さい人たちに、症状の発現率が高かったことです。身長の変化が小さいということは、身体的な変化が少なく安定していると考えられるのに、何故このような結果になったかは不明です。ただ、生体各器官の発育は、器官毎によって発育の仕方に違いがあり、下顎骨や顎関節は、身体(身長)の成長と同様な発育パターンをとります。身長が伸びないということは、下顎骨や顎関節の成長が悪いという見方もできるかと思います。よって表現を変えれば、下顎骨や顎関節の成長が悪いグ

ループに症状の発現率が高いと考えれば、結果に納得し受け入れることができるものと考えられます。

次の「首、肩の痛み(肩こり)」との関係では、この症状は顎関節症の随伴症状として、頻繁にみられるものです。顎関節症の病態として筋の緊張によるものが最も多いので、顎関節周囲の筋の緊張が首や肩の筋にまで及んでいるために伴うものですから、当然の結果といえます。

最も影響していた「日中の食いしばり」や「ほうづえ」は、個人の生活習慣です。確かにそれぞれの項目は、顎関節に直接負荷をかけるので、影響が大きいことは容易に想像できますが、同時にこれらは自己管理で改善できるものです。まとめの表には入れていませんが、「猫背」なども統計的に関連があるとの結果ですから、個人の生活態度を改め、姿勢を良くすることが体に優しい生活を送ることになります。その結果、顎関節症になる可能性を著しく減らし、それに伴う頭痛や肩こりによって学校を休むことも減らせる可能性があることが、今回の調査で判明いたしました。

今回の調査が、児童生徒の健康増進に少しでも貢献できることを期待し、調査報告を終了します。

学校歯科健康診断における顎関節調査法の検討とその疫学的特徴

台東区立桜橋中学校 学校歯科医

佐藤 文明

近年、若年者における顎関節や咀嚼筋への障害が増加している。これらの要因として児童生徒を取り巻く社会環境・生活様式の変化がある。このような背景から学校歯科健康診断における顎関節の診査が平成7年度より導入されている。日本学校歯科医会は学校歯科健康診断に関して、『顎関節に関する異常な症候を早期に的確に把握し、その過程を観察し適切な指導を行うことは、いわゆる顎関節症へと憎悪することの予防につながるものである。』としている。学校歯科健康診断はスクリーニングとして顎関節症の初発症状を見逃さず、その後起こりうる症状の進行に介入できるという点で、学校歯科医が果たす役割は大きい。この学校歯科健康診断における結果は文部科学省学校保健統計調査として集計公表されているが、平成24年度において11歳では0.16%、12-14歳で0.34-0.46%、15-17歳で0.5-0.6%が顎関節症であると報告している¹⁾ (表1)。

しかし、この調査結果は田村ら²⁾が2001年に報告している結果と比べて割合が明らかに少ない。この原因として実際の健康診断の場においては、

時間的制約から顎関節の診査が十分に行えていないといった理由が考えられている。この対策として日本学校歯科医会は時間的制約から顎関節の診査については事前に問診票などを用いることを推奨している。しかし質問票の内容についてその方法は統一されておらず、質問形式も各々の学校歯科医によりまちまちであり、また質問票に含まれる質問の妥当性についての検討も行われていない。

一方、一般成人健康診断において杉崎らは妥当性が検討された顎関節症スクリーニングのための質問票を開発し³⁾、応用している⁴⁾。

今回浅草学校歯科医会の協力を得て、この顎関節事前調査票を用いたスクリーニング検査を行った。その結果と健康診断の効率化、および上下歯列接触癖の是正指導を含めた事後措置など新たな取り組みについても報告する。

目 的

現在、学校歯科健康診断で行われている顎関節調査について、成人での妥当性が検証された質問票が効率的に使用できるか検討すること。

また、一般若年集団における顎関節疾患の疫学的な特徴を調査すること。

方 法

浅草学校歯科医会の協力を得て区内3中学において、事前質問票を配布し自己記入させた。健康診断当日、顎関節症専門医2名で顎関節の診査を担当した。

1) 質問票による事前調査

顎関節事前質問票は杉崎らが成人向けに作製した顎関節症スクリーニングのための質問票を

表1 文部科学省 学校保健統計調査 (顎関節 (%))

	H18	H19	H20	H21	H22	H23	H24
6歳	0.09	0.07	0.04	0.05	0.07	0.06	0.05
7歳	0.14	0.10	0.07	0.09	0.18	0.06	0.06
8歳	0.19	0.12	0.07	0.11	0.15	0.08	0.08
9歳	0.19	0.14	0.08	0.11	0.21	0.08	0.11
10歳	0.16	0.14	0.10	0.11	0.24	0.10	0.12
11歳	0.24	0.28	0.15	0.19	0.21	0.16	0.16
12歳	0.47	0.46	0.50	0.45	0.38	0.39	0.34
13歳	0.55	0.56	0.56	0.54	0.55	0.39	0.42
14歳	0.58	0.62	0.64	0.59	0.62	0.56	0.46
15歳	0.60	0.48	0.60	0.53	0.57	0.56	0.50
16歳	0.62	0.49	0.67	0.60	0.57	0.57	0.55
17歳	0.66	0.59	0.65	0.65	0.67	0.70	0.60

文部科学省学校保健統計調査(歯科部分抜粋)より改変

用いた³⁾。この質問票は4質問からなり、その妥当性が検証されている。この質問票の中で抽出された4質問における感度は0.746、特異度は0.811であった。

今回はこの4質問に加え、学校歯科健康診断における必要性から雑音に関する質問項目と顎関節症の症状を悪化継続させる因子である上下歯列接触癖（Tooth Contacting Habit/TCH、以下、TCHとする）⁵⁾についての質問項目を加えた6質問で行った。質問項目は表2に示す。杉崎らはこの1)～4)の質問を用いて、回答した得点合計値が8.5以上であれば顎関節症である可能性が高いとしている。

2) 顎関節専門医による調査

この事前調査に加えてこれらの質問票を参考に、顎関節の診査については以下の項目を調査した（表3）。TCHについては、顎関節症における寄与因子として重要な因子になっている⁴⁾。一方で一般若年者における保有率等は明らかではなく、今回これについても併せて調査を行った。

分 析

調査後個人が特定されることがないように配慮し、匿名でデータベース化した。分析には SPSS

表2 質問票

健康診断前調査票			
年 組 番 氏名	性別(女 男)		
1) 口を大きく開いた時、人差し指、中指、薬指をならべた3本指を縦に立て入りますか？ (1. すっと入る 2. ほぼ問題ない 3. どちらともいえない 4. やや困難 5. 全く入らない)			
2) 口を大きく開け閉めした時、あごの痛みがありますか？ (1. 全くない 2. たまにある 3. どちらともいえない 4. しばしばある 5. いつもある)			
3) 口を大きく開いた時、まっすぐに開きますか？ (1. いつもまっすぐ 2. たまにまがる 3. どちらともいえない 4. しばしば曲がる 5. いつも曲がる)			
4) 干し肉、するめ、タコなど硬い物を食べるとあごや顔が痛みますか？ (1. 痛まない 2. たまに痛む 3. どちらともいえない 4. しばしば痛む 5. いつも痛む)			
5) 口を大きく開け閉めした時、あごの音がしますか？ (1. 全くならない 2. たまに鳴る 3. どちらともいえない 4. しばしば鳴る 5. いつも鳴る)			
6) 机に向かって勉強している時や気分を集中している時、上下の歯は接触していますか？ (1. 全くない 2. たまにある 3. どちらともいえない 4. しばしばある 5. いつもある)			
学校歯科医所見			
関節雑音	関節痛	筋肉痛	開口障害

ver. 12.0 (SPSS, JAPAN) を用いた。

結 果

今回調査を行った3中学の生徒数は総数で964名であった（表4）。このうち、当日診査可能であった962名（男性539名、女性423名）、年齢分布では、中学校1年から3年（12歳から15歳）を対象とした（図1）。このうち欠損値等がなく有効であると思われる955例の分析を行った。

1) 事前質問票の調査結果と健康診断結果の対比

a) 質問1 開口域に関する質問と健康診断結果（図2）

開口域に関しては「すっと入る」、「ほぼ問題なし」が73.7%、21.0%とほぼ95%を占め、「やや困難」、「全く入らない」と答えたものはあわせて2%であった。一方実際の健康診断では、40mm以下の開口域を示した生徒は10名（1.1%）であった。

b) 質問2 大開口時のあごの痛みに関する質問と健康診断結果（図3）

表3 健康診断項目

顎関節専門医により、以下の項目を調査。

- ・ 開口障害の有無
- ・ 関節雑音の有無
- ・ 顎関節、咀嚼筋の疼痛の有無
- ・ 開口時の顎偏位の有無
- ・ TCHの有無

表4 学校歯科健康診断調査対象

A中学	219名(22.7%)
B中学	208名(21.6%)
C中学	537名(55.7%)
合計	964名
有効回答数	955／962 例 (99.3%)
欠損数	7／962 例 (0.7%)

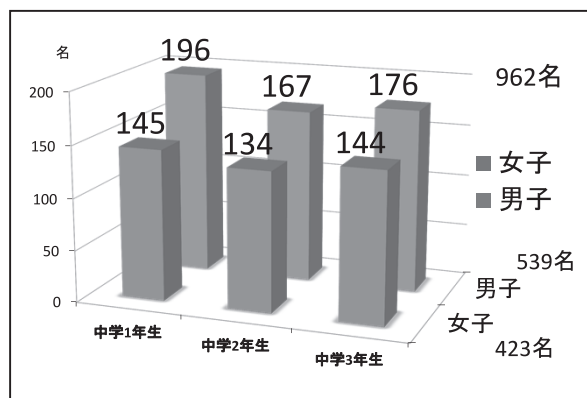


図1 性年齢区分

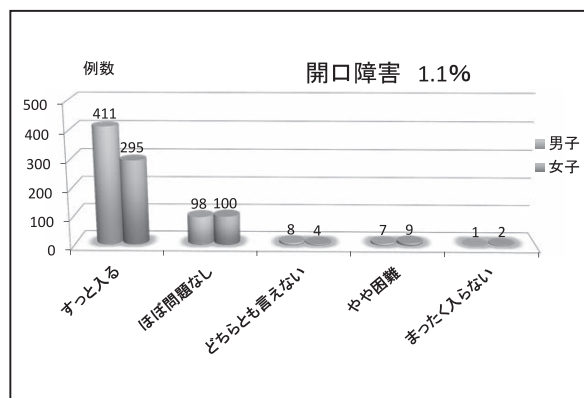


図2 質問1 口を大きく開いた時、人差し指、中指、薬指をならべた3本指を縦にして入りますか？

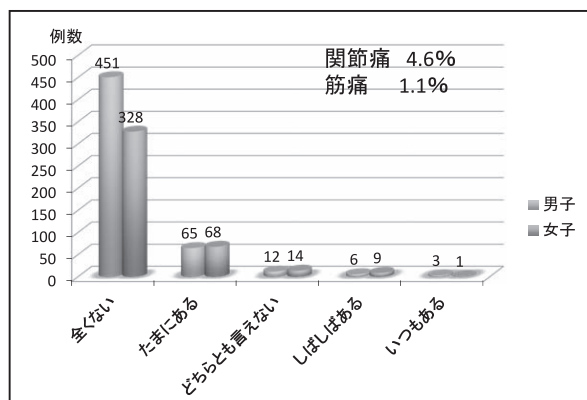


図3 質問2 口を大きく開け閉めした時、あごの痛みがありますか？

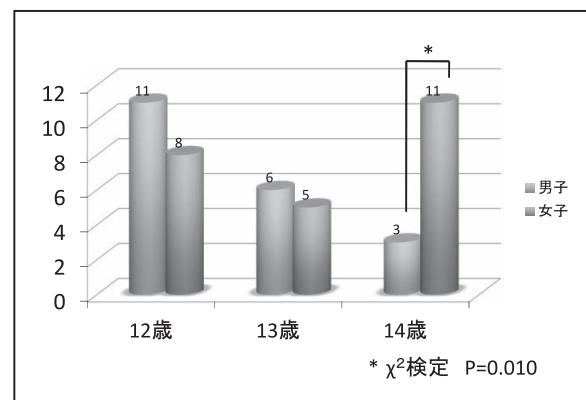


図4 年齢別関節痛者数 (例数)

顎関節痛に関しては「全くない」、「たまにある」が81.4%、14.0%と95%を占め、「しばしばある」、「いつもある」と答えたものはあわせて2%であった。

一方実際の健康診断結果では、顎関節痛は44名(4.6%)、筋痛は10名(1.1%)であった。関節痛については図4に示す通り、14歳では女子生徒が男子生徒に比べ有意に多かった(図4)。

c) 質問3 開口時顎偏位に関する質問と健康診断結果(図5)

開口時顎偏位に関しては「いつもまっすぐ」、「たまに曲がる」が92.3%、4.0%と96.3%を占め、「しばしば曲がる」、「いつも曲がる」と答えたものはあわせて0.3%であった。

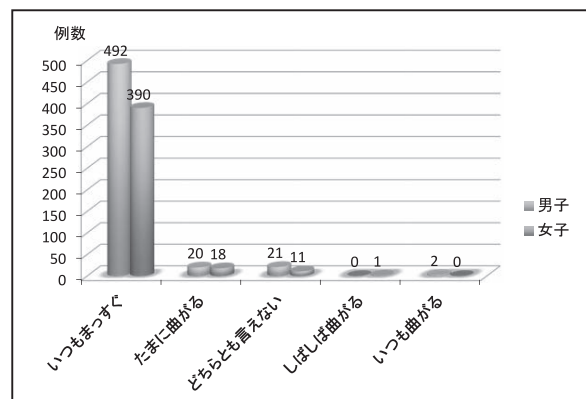


図5 質問3 口を大きく開いた時、まっすぐに開きますか？

d) 質問4 硬固物咀嚼時の痛みに関する質問と健康診断結果(図6)

硬固物咀嚼時痛に関しては「痛まない」と答えたものが82.3%、「たまに痛む」が13.7%「しばしば痛む」0.8%、「いつも痛む」0.5%であわせて15.0%であった。

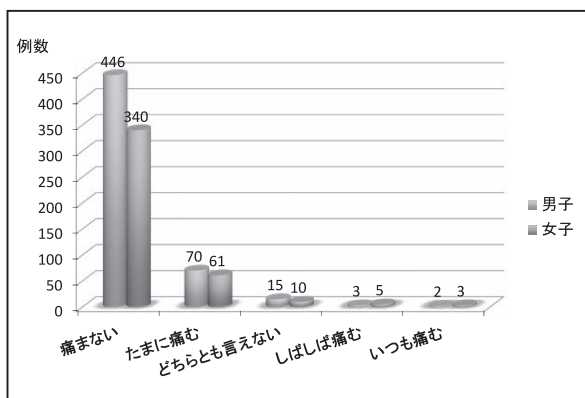


図6 質問4 干し肉、するめ、タコなど硬い物を食べるとあごや顔が痛みますか？

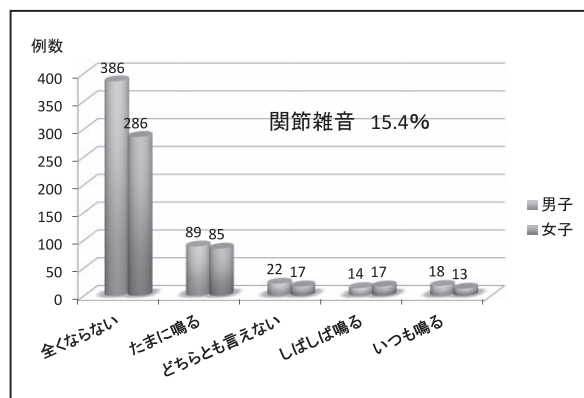


図7 質問5 口を大きく開け閉めした時、あごの音がしますか？

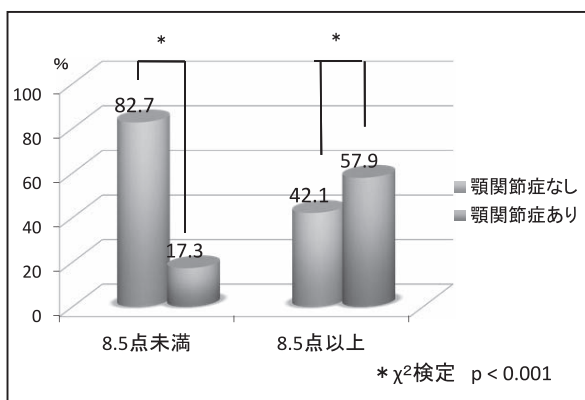


図8 カットオフ値と顎関節症有病率 (男子)

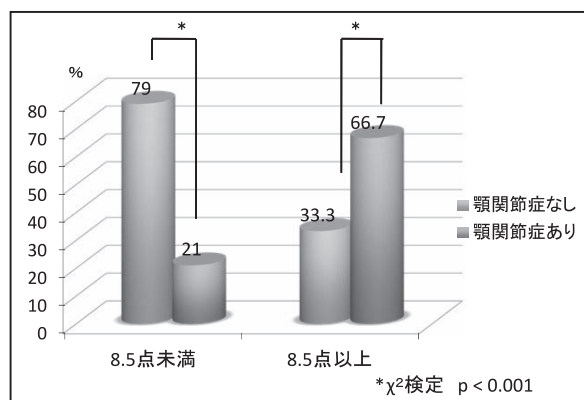


図9 カットオフ値と顎関節症有病率 (女子)

一方、実際の健康診断結果では、顎関節痛は44名(4.7%)、筋痛は10名(1.1%)であった。

e) 質問5 大開口時の関節雑音に関する質問と健康診断結果(図7)

大開口時雑音に関しては「全くならない」と答えたものが71.0%、それ以外の「たまに鳴る」が18.3%、「しばしば鳴る」が3.3%、「いつも鳴る」が3.3%で、あわせて24.9%であった。

実際の健康診断結果では関節雑音は145名(15.4%)に認められた。

杉崎らの報告では顎関節症スクリーニング質問票で、質問1から質問4までの4質問における合計値8.5以上がカットオフ値であり、顎関節症の可能性が高まるとしている。

これと実際の顎関節症との関係を調べた結果では、男子、女子ともカイ二乗検定で有意差を認め

た(図8、9)。関節雑音を含めた場合の感度は0.128、特異度は0.979、一方、疼痛のみの場合の感度は0.245、特異度は0.969であった。

2) 顎関節症と性差

全体での顎関節症状の保有割合と性差ではカイ二乗検定で明らかな有意差は認めなかったが、14歳のみの結果では女子での顎関節症状の保有割合は男子に比べて有意に多かった(図10)。

3) TCHの保有割合

TCHは上下の歯を持続的に接触させ続ける習癖行動であり、慢性の顎関節症患者において顎関節症を悪化させる要因である(表5)。若年者のTCH保有割合は明らかではない。今回質問6にて調査を行ったが、「全くない」42%、「たまにある」15.6%、「しばしばある」4.2%、「いつもある」10.5%という結果であった。実際の健康診断結果でのTCH保有割合は17.2%であった(図

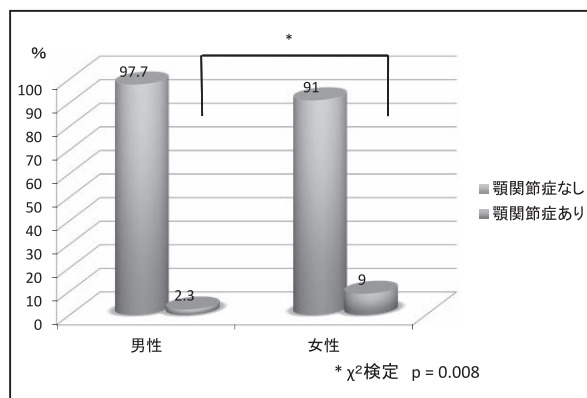


図10 14歳での顎関節症有病率と性差

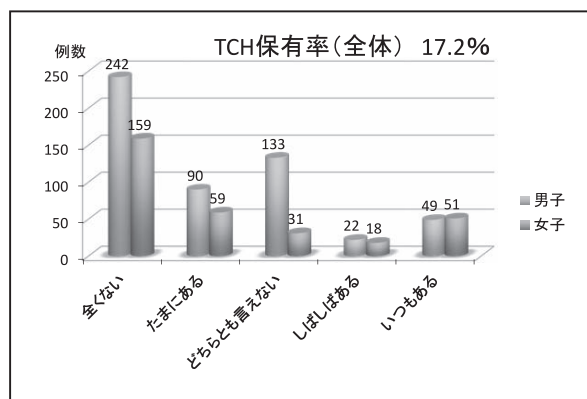


図11 質問6 机に向かって勉強している時や気分を集中している時、上下の歯は接触していますか？

11)。さらに男女での保有割合を調べると女子では24.5%、男子では11.4% (図12)であり、カイ二乗検定で女子が有意に多かった。また、顎関節症状保有者 (雑音含む) では顎関節症でない生徒に比べ、TCHの保有割合が有意に多かった (図13)。さらに詳しく調べてみると関節雑音保有者ではTCHを保有する割合が有意に多かった (図14)。

考 察

今回、学校歯科健康診断における顎関節診査の効率化を目的に杉崎らが考案した顎関節事前調査票を使用して検討を行った。

今回の調査において、男女ともカットオフ値8.5で顎関節症である可能性が有意に高かった。一方、感度は0.128、特異度は0.979であった。感度はスクリーニングに対する指標であり、特異度

表5 歯列接触癖

Tooth Contacting Habit (TCH)	
• 安静時(非機能時)においても上下の歯を持続的に接触させる習癖。	
• 4ヶ月以上続く慢性疼痛患者では3ヶ月未満の疼痛患者に比べ、TCHの保有は約2倍になる。	
• 有痛性顎関節症患者で50.4%が有しており、TCHを有すると疼痛が永続化する。	
• 精密作業に従事している人はTCHをしている可能性が約2倍に増加する。	

Sato F, Kino K, Sugisaki M. Teeth contacting habit as a contributing factor to chronic pain in patients with temporomandibular disorders. J Med Dent Sci, 2006; 53: 103-9.

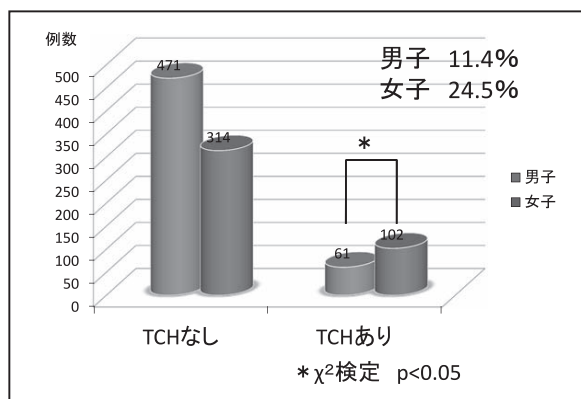


図12 TCH 保有例数

は確定診断を行う際の指標となる。特異度が高いことにより、健康な人は除外され、そこからピックアップされたものは綿密に健康診断を行うことで、効率化が図れるものと思われた。感度が高くない理由をどう解釈するかであるが、質問票への回答者 (生徒) 自身に異常があるとの認識がないために、軽い症状回答が増えたのではないかと考えられた。実際に、より病態を自覚しやすい疼痛を持つ回答者の感度0.245のほうが関節雑音も含めた場合の感度0.128よりも、高い結果であった。

この結果をふまえると、実際の健康診断結果では顎関節症が多くなり、結果として質問票からのスクリーニング結果が甘くなる。質問票でのスクリーニング結果をより正確にするためにも、生徒に対する顎関節症への認識を強めるための啓蒙教育が必要であると思われた。

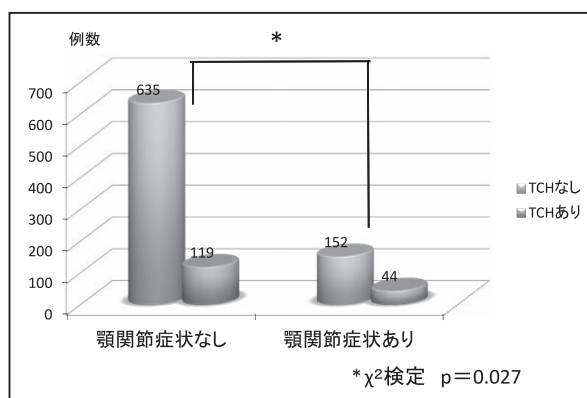


図13 TCHの保有者と顎関節症状保有者

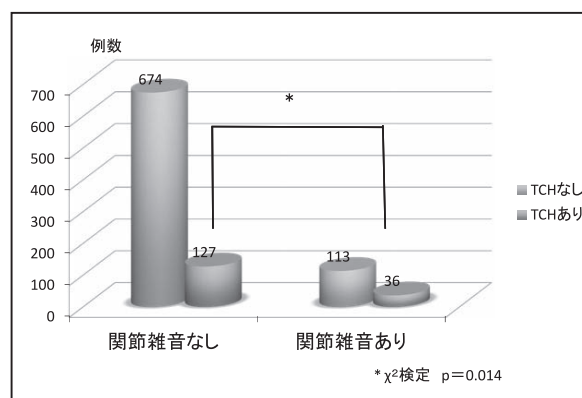


図14 TCH保有者と関節雑音保有者

健康診断による各症状の保有割合は表6に示すとおり開口障害、関節痛など比較的重度の顎関節症は少なく、関節雑音のみの生徒が多かった。関節雑音については性別、年齢による保有割合に差はなかった。一方、関節痛の保有割合は14歳で女子に有意に多かった。男女の骨格系の成長の差に伴い、より弱い骨格系を持つ女子に出やすいと推測された。顎関節症は14歳では男子より女子に有意に多い結果だった。

顎関節症の寄与因子であるTCHの保有割合は全体で17.2%であった。男女差は大きく、男子が11.4%、女子が24.5%であり有意に女子に多かった。西山らの一般成人を対象とした企業職員2,423名における調査ではTCHの保有割合は21%⁶⁾、我々が行った顎関節症患者542名の調査では57%がTCHを保有していた⁵⁾。またTCH保有者と顎関節症状保有者との関係では、顎関節症状保有者は有意にTCHを保有している割合が多かった。さらに関節雑音の保有割合がTCH保有者で有意

に多かったことから、TCHと関節雑音に何らかの関係があることを推測させた。

顎関節症の発症時期は田村らの調査では小学校高学年から増加傾向であり、高校生では明らかに女子に多い結果となっている。今回の調査結果では有意差はないものの男子では年齢が上がるにつれて顎関節症状保有者は減ってきており、一方女子では年齢が上がるにつれて顎関節症状保有者も増えていた。雑音を除いた痛みや開口障害をもつ顎関節症状保有者でも同様な傾向がみられた。

女子においてこのような傾向が見られることについては増齢に伴い、1)顎関節症の増悪要因であるTCHが増加すること、2)TCHと関節雑音との間に関連性があること、3)男子では骨格系の成長に伴い適応しやすいのではないかと推測された。

この結果をふまえて児童生徒に適切な事後措置を講ずる必要がある。顎関節の診査評価については表7に示すとおり要精検のものは速やかに医

表6 健康診断結果

12-14歳の955例の健康診断において

- ・ 開口障害保有割合 1.1%
- ・ 関節痛保有割合 4.6%
- ・ 筋痛保有割合 1.1%
- ・ 関節雑音保有割合 15.4%
- ・ TCHの保有割合 17.2%

表7 顎関節の診査の評価

- 0(異常なし):健康診断の所見および本人からの訴えのない者。
- 1(要観察):開閉口時に下顎の偏位または顎関節部に雑音が認められる者、あるいは保健調査等により本人から異常の訴えがある者。
- 2(要精検):開口時に顎関節部あるいは咀嚼筋に疼痛が認められる者。開口時に2横指以下の開口障害が認められる者。

表8 事後措置における生徒への通知

今回の健康診断で顎関節について要観察になった生徒さんへ
顎関節症は耳の前にあるあごの関節やその周囲の筋肉の病気です。口を開けるときにカクカクと音がする、あごの関節やその周りの筋肉が痛む、口が開かないなどの症状が出現します。
大部分の方は音がなるだけなので、経過観察で問題がないものと思われそうですが、なかには症状が進行して、痛くなる、口が開かなくなるなど、症状が進むこともあります。
中学生の時期は永久歯の交換、萌出がおこなわれ、さらにあごの成長発育など変化が著しいことや、生活習慣の変化から、あごの症状が出現し始める時期でもあります。
現在、顎関節症は生活習慣病であると考えられ、日常的な何気ない動作が症状を悪化させることが分かってきてます。要観察になった生徒もこの日常動作に注意することで、症状の出現を予防できる可能性もあります。ぜひ自分の生活習慣を見直してみましょう。
以下に示すような動作は症状を悪化させることがあります。
やらないように気をつけましょう。

- ・わざとカクカクとあごの音をならす。
- ・頬づえをつく。
- ・鉛筆やペン、爪などをかむ。
- ・絶えず歯をかみしめている。
- ・何もしていないときに上下の歯がくっついている。
- ・うつぶせ寝をしている。
- ・うつぶせで本をよむ。
- ・かたい枕や高さが高い枕を使っている。
- ・姿勢が悪い。
- ・片側を使っても癖がある。

また、むし歯や歯肉炎があると、その場所を避けて片側でかむようになります。
むし歯、歯肉炎は早めに治療しましょう。

療機関への治療勧告を行う。一方、要観察とされたものについては引き続き経過観察を行い、症状が悪化した場合には速やかに養護教諭、学校歯科医へ相談するとなっているが、これら要観察の児童生徒に関して、あらためてTCH等の是正教育の必要性を感じた。私の担当している中学においても、啓蒙活動の一環として生徒に表8に示すような通知を行っている。学校歯科健康診断においては事後措置が大切であるが、TCHのような習癖行動の是正教育が顎関節症状の発現の抑止になりうると考える。

結 語

今回顎関節スクリーニングのための質問票を用いて、学校歯科健康診断で顎関節症調査を行った。質問票を用いることで健康診断の時間的効率化が図れるものと考えられた。また、顎関節症の予防的な意味合いからもTCH等の習癖是正を含めた啓蒙教育が必要であると思われた。

謝 辞

今回の調査にあたりご協力いただいた浅草学校歯科医会（久保和彦会長）の鬼久保至彦先生、江連雅孝先生、中野正博先生、板橋区学校歯科医会

の神林秀昭先生ならびに一緒に調査を行っていた東京医科歯科大学歯学部顎関節治療部の西山 暁先生、ご教示いただいた東京医科歯科大学顎関節治療部部長 木野孔司先生、東京慈恵会医科大学歯科教授 杉崎正志先生に厚く御礼申し上げます。

参考文献

- 1) 社団法人日本学校歯科医会. 文部科学省 学校保健統計調査(歯科部分抜粋) <http://www.nichigaku-shi.or.jp/shikahoken.html>
- 2) 田村康夫、長谷川信乃：学校歯科健康診断における若年者顎関節症の特徴と顎機能検査乃問題点. 日本歯科医師会雑誌 2001：54(9)；4－11.
- 3) 杉崎正志、来間恵理、他：顎関節症スクリーニングに用いる質問項目の選択とその妥当性検定. 日顎誌 2007：19(2)；177－184.
- 4) 杉崎正志、高野直久、他：東京都内就労者における質問票による顎関節症有病率調査. 日顎誌 2008：20(2)；127－133.
- 5) Sato F., Kino K. et al: Teeth contacting habit as a contributing factor to chronic pain in patients with temporomandibular disorders. J Med. Dent. Sci. 2006：53；103－109.
- 6) 西山暁、木野孔司、他：企業就労者の顎関節症状に影響を及ぼす寄与因子の検討. 日顎誌 2010：22(1)；1－8.

平成25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
豊 島 区 立 要 小 学 校	北 條 覚	〒171-0043 豊島区要町2-3-20
○台 東 区 立 東 浅 草 小 学 校	石 井 二 郎	〒111-0025 台東区東浅草2-27-19
足 立 区 立 第 一 中 学 校	金 澤 利 明	〒120-0037 足立区千住河原町4-7
多 摩 市 立 多 摩 中 学 校	前 島 正 明	〒206-0011 多摩市関戸3-19-1
◎東京都立赤羽商業高等学校	昼 間 一 雄	〒115-0056 北区西が丘3-14-20
東京都立八王子東特別支援学校	加 藤 洋 一	〒191-0032 八王子市石川町3246-1

◎優秀賞（文部科学大臣賞）

○日本学校歯科医会会長賞

応募校数 計 740校

入選校数 計 740校

全日本学校歯科保健優良校 6 校

平成25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
◎	私の大切な歯	足立区立湊江小学校	藤 沼 香 奈	6
	「自分の歯で噛むことの素晴らしさ」	中央区立京橋築地小学校	升 巴 慈 音	6
	「年をとっても」	江東区立数矢小学校	伊 藤 海 音	6
	母との約束	杉並区立杉並第一小学校	宮 内 そ ら	6
	歯はかけがえのない大切な宝物	杉並区立方南小学校	山 本 紗矢香	5
	歯の大切さを知る	杉並区立方南小学校	赤 崎 紗 楽	6
	歯は、一生の宝物	北区立滝野川第七小学校	渡 辺 結 女	6
	明るく未来へつながる歯	板橋区立大谷口小学校	岩 崎 は な	6
	虫歯の始まり	八王子市立城山小学校	須 田 結 子	6
	歯はなくてはならない大切な体の一部	府中市立白糸台小学校	佐 藤 菜々香	6

中学校の部

優秀は5名、◎は最優秀

	題 名	学 校 名	氏 名	学年
◎	失って気づくもの	世田谷区立玉川中学校	町 塚 日向子	2
	動物を通して気づく歯の大切さ	文京区立本郷台中学校	小 山 貴 也	2
	最高のプレゼント	渋谷区立原宿外苑中学校	屋 敷 南	2
	家族の歯の事情	練馬区立光が丘第三中学校	日 野 真 優	1
	歯と口の健康習慣キャンペーン	足立区立谷中中学校	岩 浪 澄々加	2

平成25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。

私の大切な歯

足立区立測江小学校 6年 藤沼 香奈

私のひいおばあちゃんは、今94歳です。
週末に遊びに行った時食べ物をお口の中でもぐもぐしています。
「おばあちゃんどうしたの」
と聞くと
「かたい物が食べられないのよ」
と言いました。それから食事が終わったら入れ歯を取ってきれいにみがいて薬につけていました。
「おばあちゃん、歯はどうしたの」
と聞くと
「おばあちゃんの時代は歯ブラシや歯みがき粉もなかったのだから、うまく歯みがきができなかったのよ」
と言いました。そして、
「香奈ちゃん、入れ歯になるとかたいものも食べられなくなってしまうしおいしい味もあまりしないのよ」
と言いました。私は、それを聞いて、歯はとても大切なんだと思いました。
それから私は、おばあちゃんの家へ行った時は、入れ歯の消毒を一緒にやっています。
その時に私も、歯をみがいています。
すると、おばあちゃんは
「きれいな歯だね。これから大きくなってもきれいにみがいて大切にね。」
と言ってくれます。私は、とてもうれしいです。
それから、ひいおばあちゃんは私がにっこり笑うと、とってもうれしい顔をします。笑うと白いきれいな前歯が見えるからです。きれいな歯でいることは、本当に大切なのだと思いました。
私は、家で疲れていたり、寝てしまうことがあると歯みがきが面倒くさくなってしまいます。

でも、94歳まで健康な歯でいたいし、おいしい食事をおいしく食べたいから、たとえ歯みがきが面倒くさくなってもがんばってみがこうと思っています。

ひいおばあちゃんには、もっともっと長生きしてもらいたいと思っています。そして、ひいおばあちゃんの入歯のおそうじもお手伝いしたいです。がんばります。

「自分の歯で噛むことの素晴らしさ」

中央区立京橋築地小学校 6年 升巴 慈音

私は、小さい頃、にこっと笑うと歯ぐきが見える、歯ぐきちゃんでした。むし歯も無かったし、毎日毎日、しっかりと歯をみがいていました。お母さんやお父さんがしあげみがきをしてくれるときは、

「ガシャンガシャーン次は、奥歯駅で一す。」
などと言って、楽しみながらやってくれました。

でも、三年生の七月九日。友達と、朝休みに、ジャングルジムのでっぺんで、ジャングルジム鬼ごっこをやっていました。私は、鬼が数えている間に、逃げようと思っていたのですが、鬼が三秒数えた頃には、もう、ジャングルジムから落ちていたそうです。すぐに救急車で運ばれましたが、痛くて、痛くてたまりませんでした。お医者さんに見てもらおうと、上の歯六本が歯ぐきの中に入り、上あごの歯そう骨が骨折、下の前歯（生えたばかりの大人の歯）二本が折れて、神経むき出し

平成25年度 歯の作文

優秀作品 ● 小学校の部

になっていたそうです。血がだらだら出ていたのでご飯なんて、もちろん食べられませんでした。だから、ジュースやお茶など、五種類ほどの飲み物だけでした。それだけでも、五時間くらいかけて飲んでいました。なぜかという、見た目では、上の方が、痛そうと思われていたのですが、私は神経むき出しになっていた下の歯二本がすごく痛かったからです。お母さんが、

「むし歯より痛いよ、それは。」

と言っていました。その時、毎日しっかりみがいていた歯なのに、どうして、こんな痛い目にあってしまったんだろう、なんでジャングルジムに乗ってしまったんだろうと、とても後悔しました。でも、今では全く後悔なんてしていません。私の周りには、たくさんの人がいました。当時の担任の先生は、何度もおみまいに来てくれました。その学年から来た、校長先生や副校長先生とも、たくさん話をすることができました。いつも来て、私とお母さんの服を持って帰り、洗ってくれた家族もいました。すごくうれしかったです。ありがたいなあと思いました。歯から、こんなにいい気持ちが得られるなんて、ビックリしました。落ちた日から一週間過って、手術が行われました。初めての手術だったので、少しドキドキしたけど、

「寝に行くだけだよ。」

とお母さんが言っていたから、本当にそう思って、手術室に入りました。それからは、よく覚えてないけど、終わってから、先生が来てくれました。全身麻酔だったので、完全には起きてなかったけど、少しぼやけた目で、見えました。その時、ホッとしました。何日か過つと、ペースト状の物も食べられるようになり、「おいしい」という感覚がもどってきました。最高の気分でした。退院してからも、たくさんの人にお世話になりました。学校の友達にも、すごく気を使ってもらったし、感謝だらけでした。その間、色々な歯科に

通っていました。そして、私が、

「自分の歯を元の位置に手術できないの？」

と言ってから、当時の歯で矯正できるか、検査が始まりました。幸い、神経が死んでなく、矯正することが決まりました。まだ矯正中ですが、口を閉めても、閉じなかった歯が、今では閉じるようになりました。前歯で噛めるようになりました。

手術後は、将来、インプラントだと言われていた歯が、今はこうして、自分の歯で生活してると思うと、周りの人が、たくさん、うごいてくれて、私のために、色々してくれて、感謝の気持ちでいっぱいです。そんな、色々な気持ちがこもった歯を、ずっと、ずうっと大切にしていきたいです。

「年をとっても」

江東区立数矢小学校 6年 伊藤 海音

先日、仙台のおばあちゃんが、

「自分の歯で食べられることは幸せなことなんだよ。その食べ物の、本当のおいしさも、自分の歯でないと、わからないんだよ。」

と、教えてくれました。その時私は、ふーん、そうなんだ。と、軽く聞き流してしまいましたが、改めて考えてみると、自分の歯ではない「入れ歯」で食べることを想像すると、例えば弾力のあるおもちや、サクサクしたスナック菓子などには、食べ物固有の食感があるのに、入れ歯では、その食感が楽しめません。また、硬いものは食べづらく、食べ物を味わう余裕がなくなります。これがおばあちゃんが、私に言いたかったことかなと思い、歯の大切さを、しみじみ感じました。

私は大人になって、自分の子供や孫と一緒に、おいしいものをいっぱい楽しみたい！という目標

平成25年度 歯の作文

優秀作品 ● 小学校の部

ができました。しかし、私の歯の間には、すき間が無く、歯ならびが悪い部分もあるため、歯みがきがやりづらいのですが、おばあちゃんの言葉を忘れないようにして、ていねいな歯みがきを続けたいです。

また、私が大人になったら、自分の子供や孫におばあちゃんの話聞かせようと思います。

以前、私の父が、
「口から入ったモノは、体内に取り込まれ易いので、歯をしっかりとみがかないと、口の中の雑菌が、体の中で悪さをするぞ。」
と、教えてくれました。

後日、父が新聞だったか、雑誌の記事を指さしながら、

「ほらね。特に。お年寄りには、歯みがきをしっかりとしないと、肺炎を引き起こすケースが少なくなっているって書いてある！」

と、じまんげに話をしてきた記憶があります。その夜は恐くなって、念入りに歯をみがいたのを覚えています。

子供のころから、しっかりした歯みがきをマスターして、大人になっても、おばあさんになっても、自分の歯を失ったり、歯みがきをしっかりとせずに、病気にならないように、努力をしていきたいです。

話は変わりますが、私の学校でも、歯に関するさまざまな活動を行っています。

特に六月は、歯を大切にすることを目標としています。先日、歯の集会がありました。そのとき私は、六年間むし歯ゼロということで表彰されました。とてもうれしかったです。

私は、六年生になってから、健康委員（旧保健委員）になり、かむことの大切さを歌った、「カムカムロック」を集会で踊りました。また、カムカムロックは、「好ききらいを言わずに、よく噛んで食べよう！」や、「あふれだすだ液は健康の源」という、歯などに関係深い歌詞が多く出てき

ます。

一年生も楽しそうに踊って歌ってくれました。この活動を通して、全校のみんなが、今まで以上に歯を大切にしようという意識を持てたと思います。

この他にも学校の活動として、給食室の前には、「ひみこのはがいてぜ！」という標語が貼ってあり、一文字ずつめくると、「ひまん防止」や、「味覚の発達」といったことが書いてあります。また、実際の給食では「カミカミメニュー」で、イカが出されたりしました。みんながよく噛んでおいしくいただきました。

最後になりますが、最近、学校で歯の矯正きぐをつけているお友達が多くなってきた気がします。

それだけ多くの人が、歯の大切さを意識しているのだと思います。

私は、おばあちゃんの言葉と父の言葉や「カムカムロック」の歌詞などを忘れないようにし、ていねいな歯みがきを心がけて、自分の歯を大切に、私の目標が達成出来るようがんばります。

母との約束

杉並区立杉並第一小学校 6年 宮内 そら

「お母さん、今日もみがいたよ。」

これが私の「ただいま」に続く言葉です。小学校に入った時、私は母とある約束をしました。それは、自主的に給食後の歯みがきをするということでした。

今、私は六年生。母との約束を守り続け、むし歯は一本もありません。

六年間続けていると、色々な思いをします。「なんでやっているの」と聞かれたり、「まだ続

平成25年度 歯の作文

優秀作品 ● 小学校の部

けているの」と言われたりした時はとてもはずかしくなります。しかし、中にはほめてくれる先生や、一緒に歯みがきを始める友達もいて、そんな時はとてもうれしい気持ちになりました。高学年になった今、学校で過ごす時間は一日の約三分の一にもなります。その間、口の中の清潔を保つには給食後の歯みがきが欠かせません。周りの人に左右されず、自分のために歯みがきを続けることが大切なのだと思います。

歯は命。歯は、命をつなぐ食べ物を体に取り入れる最初の重要な器官です。学校の給食や母の作るおいしいご飯、全ての食べ物を自らの歯でかみしめる。生きていくのに大切な経験を自分の歯で味わいたいと思います。

どんなに医学が進歩しても、年と共に増える白髪やしわ、内臓のおとろえは、自分の力では止められません。しかし、歯は、自分の努力次第で年をとっても丈夫なまま保つことが出来ます。

私は、おばあちゃんになっても大好きなおせんべいを元気に食べていたい。そのために、一年生の時に母と交わした約束を一生の約束として、これからも自分の歯を大切に守っていきたいと思います。

歯はかけがえのない大切な宝物

杉並区立方南小学校 5年 山本紗矢香

歯医者さんは、むし歯になってから行く所だと思っている人が多いと思いますが、本当は痛くなくてもむし歯はないと思っている人でも歯医者さんに行った方が良いでしょう。そうすればもしむし歯ができていたとしても、ごく軽いうちに発見でき、治すのも簡単です。

「歯みがき」という言葉を聞くと歯の表面をゴ

シゴシこすればきれいにみがけている感じがします。しかし、本当はこすってもみがけていないのです。だから歯医者さんは「はみがき」と言わずに「ブラッシング」などとよんでいるそうです。ブラッシングの目的は、食べかすを取る事よりも歯についてのプラークという細きんを落とす事なのです。

プラークには、たった一グラムの中に四千億個もの細きんがいます。歯ブラシを使う意味もそこにあるのです。

むし歯になって歯にしげきを与えても甘い、かゆい、冷たいなどは感じなく、すべて痛いと感じます。たんこぶなどは、はれる事によって痛みをやわらげますが、歯の中は、はれる事ができず、中であつ力が高まってズキンズキンと痛くなるのです。

歯の見える所はほんの一部分で、あとは歯ぐきに深くうまっていて物をかむ時は体重と同じくらいの力がかかるので、歯ぐきはその力をやわらかく受けとめるクッションの役目をしたり、歯がグラグラしないように支えている大変な力持ちなのです。

歯には、それぞれ役わりがあります。大きゅう歯はすりつぶす事が出来ます。犬歯はひきさく事やくいちぎる事ができ、切歯はかみ切る事、小さきゅう歯はくたく事ができます。

また、よくかまないと胃を悪くしたり、むし歯や歯ぐきの病気、あごの骨の育ちや歯並びが悪くなるなど、体にえい響が出てきます。そのため体が大きくなれなかったり頭もよくな^こらないと言われているそうです。かむという行^{こう}いは、生きるためにとても大切な事だと分かりました。

歯みがきをする時は、小さきみに細かく動かし、横は直角にあて、きゅう歯の上面は横みがき、前歯のうらはたてみがき、歯ぐきは歯ブラシをななめにあてて軽く横に小さきみに動かすのがより効果的だそうです。

私は今まで親に仕上げみがきをしてもらっていたので、今むし菌がありません。人は生まれてきた時は菌がないので、むし菌さんありません。虫菌さんは、むし菌になっている人のだえきからうつるそうです。だから、自分が子供の世話をする時は、仕上げみがきをしたり、子供にむし菌さんがうつらないように気をつけたいと思いました。

乳菌には、菌が生え変わる時のために、場所をとっておく役目もあります。それに、

「乳菌は生え変わるから、むし菌になっても大丈夫。」

と思っているとむし菌になっていた菌が生え変わっても、むし菌さんは口の中に残っているので、やわらかい乳菌や生えたての永きゅう菌がむし菌になりやすいそうです。

私は、歯医者さんからあごが小さいため、生えてくる菌がすべておさまらず、菌並びをきょう正する事になると言われたので、固形物をよくかむようにしました。最近、三本並んでいた乳菌が次々とぬけ、その乳菌は少しむし菌になりそうでした。そしてすぐ永きゅう菌は生えてこないの、かむ事ができません。だから、菌がないと食事の不便さや味わって食べれないと実感できたので、生えてくる永きゅう菌を大切にしたいです。

また、最近の研究で、ぬけた乳菌がきず付いた神経などを再生させるための治りように乳菌の細ぼうが利用できる事が分かったそうです。これからは、ぬけた乳菌を保存して研究が進み、色々な治りように役立ち、今まで治すことのできなかった病気が治せるように願っています。

歯の大切さを知る

杉並区立方南小学校 6年 赤崎 紗楽

私は菌ならびが悪くきょうせいをしています。月に一度ずつ歯医者に行って検査することはとてもめんどくさいです。

そこで、なぜそれまでして菌並びをよくするのかを考えてみました。思いうかんだのは、

①見た目を良くするため。

②食べ物をよりおいしく食べるためでした。とくに私が注目したのは②です。

「菌」とはおもに食べ物をかむためだと思います。それなのに菌がガタガタだとたしかに食べにくくおいしくないかもしれません。そのために「きょうせい」をしているんだと思いました。

でも、きょうせいをしていてなにより大変なのが「菌みがき」です。ピースがあるためピースのまわり、下、上、奥菌まできちんとみがかなければなりません。今までむし菌になったことのない私は、大人までむし菌がない菌を保つと決めています。しかし、ピースがあるのでむし菌になる可能性が高いのです。だから、私はあることを自分で決めています。それは、

一、毎日鏡を見て十分以上みがくこと。

二、歯は必ず朝、夜と一日二回以上みがくこと。

三、フロスは一日一回以上やること。

この三つのことを守って歯を大事にしています。すると、歯医者さんに、

「きちんとみがけています。そのちょうし。」と言われることがあります。

私はこの作文を書いて一つ重要なことがわかりました。それは、「菌」の大切さです。菌で食べ物をかむことによって、食べ物が小さくなって消化されます。その事によって体内に入っていく必

平成25年度 歯の作文

優秀作品 ● 小学校の部

要な栄養分だけをとって後は、はい出されます。もし、歯がなくてかめなかったら大きいまま体内に入ってしまう、お腹をこわしてしまうかもしれません。だから歯はすごく大切なのです。また、歯があってたくさんかむことによって太りにくいという母から聞いたことがあります。たしかに、その通りで母はいっぱい食べているけどあまり太っていません。私はあまりかんでいないから太っているのだと思いました。だから今度からは一口に二十回ほど、かんでいきたいと思いました。

このように、歯にはたくさんのいいところがあることを知ったので積極的に歯を大切にしていきたいと思いました。そしてまた、

「歯、きれいだね。」

と言われたいです。私もしょう来子ども達の歯を見てあげて、やさしく、

「きれいにみがけてるよ。がんばって。」

などと言える歯医者さんになれたらいいなと思っています。そのために歯にはあまり関係ないかもしれないけど、保健委員会の仕事もきちんと行っていき、人体のことにも少しずつ興味をもっていきたいです。

私は歯の大切さを教えてもらい、どれだけかむこと、食べることが大切か、また、自分のしょう来まで決めてくれたすばらしい物だと実感することができました。

歯は、一生の宝物

北区立滝野川第七小学校 6年 渡辺 結女

おいしい物が大好きです。きちんと、噛んで食べられます。笑顔になるのが大好きです。大きくて、真っ白い歯も笑います。

わたしが大きくなって、おばあちゃんになって

も、この二つが大好きでいられるか、自分の歯でこの二つの事を出来るか、今が大事です。

「食べたら、みがく。」

は、当たり前です。食べた後、みがいていないと、歯がザラザラで歯みがきをして、ツルツルにしたいといつも思います。朝、昼、晩きちんと歯をみがいているので、歯科検診で先生に、こう言われました。

「この子は、きれいだ。」

しかも、口を大きく開けたらすぐに検診が終わります。すると、

「はやっ」

とか、

「すごい、良かったね。」

と、友だちが言ってくれます。わたしは、うれしくて、思わず笑います。満面の笑みで。

「中学へ行っても、そんな想いをしたい。うれしくて、思わず笑みがこぼれるそんな喜びを忘れたくない。」

このまま、痛くてつらいむし歯に、ならないでいられるか、自分の歯を一生、使えるか。それは今にかかっています。

これからも毎日、一生使う歯を朝、昼、晩キレイにしたいと、思います。いつまでも、真っ白くて、大きな歯で幸せに生活したいです。痛くない、つらくない、そんな歯が、わたしの自慢の、一生の宝物です。

大人になって、年をとっておばあちゃんになっても、「歯は、一生の宝物」を忘れないで、歯を大切にしていきたいです。

「食べる、笑う。」

は、幸せ。歯って、一生の宝物。

明るい未来へつながる歯

板橋区立大谷口小学校 6年 岩崎 はな

私は、つくづく思います。「歯は一生のものって言うけれど、本当なんだなあ。キレイごとと子供だましじゃないんだなあ。」と。私はよく、すぐに疑ってしまうくせがありますがこの事に関しては一瞬たりと思ったことはありません。

私は小さい頃からムシ歯に関しては問題もなく過ごしてきました。ムシ歯になった時も極々小さいものでした。

三年生の頃に矯正を始めました。みがきにくいはずなのに、ムシ歯は一つもできませんでした。はっきりと覚えている訳ではありませんが、きっと両親がきっちりと教えてくれたのだと思います。

話は少し変わりますが、食べるという行為は一生続くものです。その行為と切っても切れない縁をもっているのが歯です。こう考えると、歯は一生のものであるということを痛感します。

この一生続く行為と深い縁をもつ歯という歯車と習慣づいたみがき方という歯車がちょうどかみ合った時にきっと楽しい老後の生活が待っているのだと思います。

では、具体的にはどんな事が挙げられるのでしょうか。私はじっくり考えた末、2つのことが思い当たりました。

一つ目は、おいしい物を食べることです。この世の誰もが、何が何でもおいしいものを自分の歯でかんであじわって食べたいと思っているはずで。そのためには、歯が丈夫で健康でなければならないと思います。

二つ目は、自分の歯を見せて思いっきり笑った写真を撮ることです。私はチアダンスをやっている

るので、思いっきり笑いたいという気持ちは他の人に比べて何倍もあると思います。なぜ、チアダンスと笑うことがつながっているのか。それは、チアが人を元気にさせる競技だからです。踊っている人が元気で笑顔でないと、当然見ている人も笑顔になれません。遠くの人にもで、笑顔が見えるように歯を見せて笑います。私は、人が元気で笑顔になってくれないようなチアはしたくありません。近くの人から遠くの人まで、元気で笑顔になってくれるようなチアがしたいです。そして、そのようなチアをやるにはやはり歯が丈夫で健康でなければならないと思います。

明日のため、明日後のため、十年後のため、二十年後のため、三十年後のため、さらには老後のためにはやはり、しっかりとみがきをして、一生のパートナーである歯をずっと丈夫で健康なものにします。

そうすればこれから先、味気がなく喜びをしっかりとかみしめることのない人生なんかではなく、味気があり喜びをしっかりとかみしめることのできる人生の道が明るく、障害物のない真っすぐな一本道へと変わり、開けてくるのではないかと私は思います。

むし歯の始まり

八王子市立城山小学校 6年 須田 結子

「では、この前の歯科検診の知らせを配りまーす。」私はこの時、少し不安だった。あの時明日が歯科検診だって覚えてればちゃんとみがいてたのに…検診の紙をもらい、ドキドキする。いっきにその紙を見た時、私はショックを受けた。なんと紙には、「異常ありむし歯になりそうな歯」と書かれていた。「ああ～やっばりだ～」と私は

平成25年度 歯の作文

優秀作品 ● 小 学 校 の 部

ショックのあまり、ひざまずきそうになった。数日後、学校の後に、お母さんと妹と三人で、近くの歯科に車で行った。その日はあまり混んでいなく、待合席にはだれもいませんでした。妹は、歯に、むし歯っぽい歯があったので、私と一緒に見るようになったのです。

しばらく本を読んでいると、向こうの方で「須田さんおまたせしましたー。」といわれたので、あわてて本をかたずけて、診察室に行きました。

いすにすわって、まずは口の中をうがいしました。つぎに、はみがきの勉強をしました。最初にいつも自分がどんな風にみがいているのかを確認しました。それで、ダメなみがき方をここはこうするんだよ。と教えてもらったり、その良いみがき方を、自分でやったりしました。

すると、一緒にいた助手さんが、はなれて、どこかに行ってしまいました。私はこの歯科によく来ているので、「ああ、先生を呼びに行ったな。」と思った時、先生が来て、「はいお母さん来て下さい。」といいました。妹がとりにいて、お母さんが妹を見ていたので、すぐにお母さんは来ました。これからちゃんとした診察が始まります。お母さんと先生で私の歯の話をして、先生が私の歯を見てここがむし歯になりかけとか、ここは永久歯だからどうのこうのなど…。

そして最後には先生の名言のようにこう言いました。「まだむし歯のなりかけなので、そんなに多くはなくてもいいですけど、なりかけですので、家でね？お母さん。ちゃんとみてもらって、しあげはみがきをして下さい。むし歯にならないようにして下さいね？ちゃんとみがかないとむし歯になるからね！」私は、すごく説得力があるなと思って、ちゃんと聞いていました。

私はまた待合室で本を読みながらお会計を待っていました。本を読みながらも、こう思いました。これからはむし歯にならないようにちゃんと

教えてもらったとおりに、ていねいにていねいにみがかなきゃ！と。

それからちゃんとみがくようにしました。舌で歯をさわると、ちゃんとみがいたおかげか、ツルツルになっていました。でも、油断はきんもつなので、今でもていねいにみがいています。

歯はなくてはならない 大切な体の一部

府中市立白糸台小学校 6年 佐藤菜々香

歯は、今私たちにとって

「あってあたりまえ」

になっています。でも、もし歯が全てなくなったら、私たちのふだんの生活はできるでしょうか。私は、歯の役割や、もし歯がなかったら、私たちの生活はどうなるか調べ考えてみました。そして、歯の役割は主に五つに分けられることが分かりました。

歯の役割の一つ目は、

「物をかむこと」

です。食べ物をかんでのみこみやすくしたり胃や腸での消化を助けたりします。もし歯がなくて、この役割がなかったら、胃や腸の消化がしにくくなり、栄養を取りにくくなってしまいます。

歯の役割の二つ目は、

「味わうこと」

です。味は舌で感じるものと思われていますが、歯ごたえ、歯ざわりも味わうことの一つなので、歯も味わうことを助けることになります。それに、もし砂などが知らない内に口に入ってしまったかたさで分かります。もしこの役割がなかったら、砂などを気づかない内に食べてしまい、具合が悪くなってしまうかもしれません。歯には、食べ物を消化しやすくしたり、歯ごたえ・歯ざわ

平成25年度 歯の作文

優 秀 作 品 ● 小 学 校 の 部

りで味わうことを助けたりする役割があります。歯は、食べ物を食べるためになくてはならない存在です。

歯の役割の三つ目は、

「話すこと」

です。歯にも、くちびるや舌と同じように発音を助ける役割があります。私たちが会話できるのは、言葉がしゃべれるのは、歯があるからこそ、できることなのです。歯がないと言いたいことも言えず、伝えたいことも伝わらなくなってしまいます。話すことができなくなると、私たちのふだんの生活はやりにくくなってしまいます。

歯の役割の四つ目は、

「力を出し、バランスをとること」

です。みなさんは、スポーツをしたときに、歯をかみしめたことはありませんか。歯をかみしめると、力を出しやすくなります。そして、バランスをとることができます。もし歯がなかったら、スポーツで力を出したり、バランスをとって立ったりすることもできなくなってしまいます。

最後の五つ目は、

「表情を豊かにすること」

です。笑顔やおこった顔、ないた顔も、歯があるからこそできます。もし歯がなかったらたくさん

の表情を使って、気持ちを表すことができなくなってしまいます。

歯には、食べ物を食べるため以外にも、話したり、バランスをとったり、表情を豊かにしたりする役割があります。歯は、私たちのふだんの生活にとっても大切なものなのです。この他にも、歯には一本一本役割がたくさんあります。今しょうかいした役割や、他の役割にも、歯は私たちの生活を助ける働きがあることが分かりました。歯も、人間のよう、一本一本大切な役割があり、たったの一本失うだけでもとても大変なことなのです。

このように、歯は、私たちにとって

「あってあたりまえ」

ではなく、

「なくてはならない、大切な体の一部」

なのだと思います。だから、一本一本大切な役割のある歯を、大切にしようとは思いました。歯のみがき方を工夫したり、定期的に歯医者に行ったりして、自分の歯を大切にしたいです。みなさんも、自分にある

「なくてはならない大切な体の一部」

その一本一本を大切にしてみませんか。

失って気づくもの

世田谷区立玉川中学校 2年 町塚日向子

「歯は大事である」

普段は歯があるのが当たり前であまり感じていなかったこのことが、最近身に染みて思うようになった。それは今年の三月に自分の前歯を折ってしまったことがきっかけである。

その日、母は用事があり家にいなかったの、祖母の家に夕食を食べに出かけていた。そしてその帰り道、急な坂を自転車で下っている途中に片手でブレーキを握ってしまったため、前輪だけが止まり、後輪が持ち上がってそのまま顔を地面に打ちつけた。起き上がるともう自分の口にいつもあるはずの歯の感覚がなくなっていた。口からは血がだらだら出てきて、私はあわてて泣きながら祖母の家に戻った。

そこでさらに私は自分の歯を鏡で見てショックを受けた。なぜなら歯が半分ほどなくなってしまっていたからだ。それに加え、舌で触ると残った歯もぐらぐらしてしまっていた。

そしてその後、夜でもやっている歯医者を探して、そこへ車で向かった。歯医者では「私の歯はどうになってしまうのだろう。」という恐怖と不安でどんな治療を受けたかはあまりよく覚えていないけれど、家に帰ってから鏡で自分の歯を見たときの感激は今でもよく覚えている。歯に血がこびりついていたらけれど、なくなったはずの歯が接着剤でもとと同じような形になっていたのだ。しかし形は戻っても、私の生活はがらりと変わってしまった。

やはり一番大きく変わったのは食事だ。前歯は自分が思っていたよりも使うもので、できるだけ使わないようにしようと意識すると、噛む回数が少なくなり、その噛む力も弱くなってしまった。

そのため、食べることができるのはやわらかいものに限られてしまった。噛むことに精一杯で、美味しさなど分からず、まるで無理やり食事をしているようだった。

私はもし前歯がなくなっていたらずっとこのような生活を続けなければならなかったのかと考えてとても不安になった。そして私はもう歯を失いたくない、そう思い、歯のことについて興味を持ち始めた。そこで調べるうちに歯を失う原因として一番多いのが、歯周病とむし歯だということを知った。しかしこの二つは予防ができるということも分かった。

まず一番大切なのは、しっかりと正しい歯みがきだ。歯周病もむし歯も、おもに歯垢が原因で起こる病気だ。しかしいくらしっかり歯みがきを行ってもみがき残しは残ってしまう。そんなときには歯垢染色剤などを使えばみがき残しの部分を見つけることができる。そして、日常的に行えるうがいや、よく食べ物を噛んで食べるということも予防につながる。そして私たちには分からない歯の変化を定期的に歯医者で検診を受けていれば、歯周病やむし歯になっても早期発見、治療をすることができる。こうした日々の些細なことから大切な自分の歯を失うリスクを減らすことができるのだ。

歯は大事なもののだが、私たちはそのことをつい忘れてしまう。私は今、多くの先生方のおかげでもとと同じような白い歯を取り戻している。しかしぶつけてしまった衝撃で神経が弱ってしまっているため、今でもおせんべいなどのかたいものは前歯では噛むことができない。だから私は健康な自分の歯を持っているということが、とても幸せ

なことなのだと実感している。もうこの歯を失わないために一日三回の歯みがきを丁寧に行うようになった。私は歯の大切さをあまり感じていない人にも、そのことを私のように失ってしまう前に気付き、まずは意識することから始めてほしいと思う。

歯は自分で守れるものだから、これからも自分の歯で一生美味しいものを食べていきたいとこの経験を通じて強く感じた。

動物を通して気づく歯の大切さ

文京区立本郷台中学校 2年 小山 貴也

テレビをつけると、とある動物園で飼育員がカバの歯を磨いていました。どうやら毎年むし歯予防デーに行う行事らしいです。気持ちが良いのか、カバは自分から口を開けて飼育員が磨くのを待っていました。しかし、カバの歯はあまりにも茶色く、むし歯のようでした。そこで、一つ疑問に思うことができました。「動物はむし歯や歯周病などになるのか」ということです。人間のむし歯ならよく話に聞きますが、動物のむし歯はあまり耳にしません。調べてみると、様々なことがわかりました。

実は、むし歯や歯周病は、文明病です。火を利用し、農耕などの技術を確立したことにより、むし歯が人間の歯に発生するようになりました。また、十六世紀頃になると砂糖が世界中に流通し、むし歯が世界で大流行しました。むし歯は柔らかい食物や甘い食物を食べることによって発生します。すなわち、人間が食物を加工することが原因で人間にむし歯ができてしまうのです。ところが、野生の動物は自然の食物を食べているので、歯を磨かなくても食物の繊維などの硬さである程度歯が削られてむし歯になりにくいらしいです。

しかし、動物園の一部の動物は人工的に加工されたりした餌を食べているので、むし歯になってしまいうこともあるらしいです。ある動物園のチンパンジーは、お客さん達からお菓子をもらいすぎて、むし歯になってしまい死んだという話を耳にした記憶があります。

しかし、チンパンジーの話には少しひっかかる点があります。「動物はなぜむし歯になっただけで死んでしまうのか」ということです。どうやらそれは、「食物を食べることができないため」であるようです。この話を聞くと、人間、動物問わず、歯の大切さがわかってきます。入れ歯の人(つまり人間)は「不便であり、また食事が楽しくなくなる」などということが起きてしまいますが、野生の動物は歯がないと直接「死」に至ってしまいます。人間の歯(本物)は人生を楽しませたり、生活を便利にする(勿論、生きていく上でも必要ですが、義歯という替わりがあります)存在ではありますが、動物にとっての歯は、命と同じといっても過言ではないのではないのでしょうか。

ただ食べて生きるために必要ということだけでなく、勿論人間にとっても歯は大切です。歯で物を噛むことによって、脳が活性化したり、唾液が出て、胃や小腸などの消化も助けます。たとえば、歩くことができず室内にこもっていたある老人が、入れ歯を作ったおかげでたちまち元気になり、歩けるようになったという話も聞いたことがあります。このように歯は、人間が生きていく上で、大切な役割をしているのです。

人間の歴史の中で、「義歯」が開発され、今や、本当の歯と見分けがつかない程、精巧になってきました。でも、義歯は最終手段であって、やはり自分の歯で生活することが何よりだと思います。食べものもより美味しく感じられるでしょうし、歯をくいしばる時も力の入り方が違うと思うのです。なので、僕は人間が生み出したもう一つの「歯磨き」という技術を大切にしていきたいと思います。おじいさんになっても、自分の歯で楽し

平成25年度 歯の作文

優秀作品 ● 中学校の部

く生活できるように、今からきちんとした「歯磨き」を心がけていきたいと思います。

この作文を書いて、歯について色々と調べ学べたおかげで、自分の歯がいかに大切かということを知ることができました。自分の歯を大切にすると共に、もっと多くの人に歯の大切さを理解してもらえたらいいと思います。

最高のプレゼント

渋谷区立原宿外苑中学校 2年 屋敷 南

「プロフェッショナルとは何ですか？」

私の好きな番組にこのような質問をゲストに投げかけるコーナーがある。プロフェッショナルな人達が答えを知っている。答えを見つけられた人が言える答えだ。ただ、えらい人を見つけられる訳でもない。努力した人を見つけられる答えだ。その中で、私が将来の夢としている助産師の一言があった。

「プロフェッショナルとは、いつも最善を尽くしている人の事だと思う。」

これを聞いて私はふと思った。私は歯に矯正を付けている。今まで私は矯正を付けている時、これは歯をきれいに並べるだけのものだと思って付けていた。しかし、本当は最善を尽くしてくれたたくさんの先生への、両親への恩返しをしているのだと…。その先生のプロフェッショナルな想いが私の歯一本一本につまっているのだと…。だから、プロフェッショナルな人というのはテレビや新聞に出るような人だけではない。自分の仕事に自信を持ち、最善の力で最善まで人と向きあえる人のことなのだ。

先ほど言ったが、私の夢は助産師だ。助産師は、生まれてくる赤ちゃんを最初に抱きあげる。その赤ちゃんには、もちろんまだ歯は無い。しか

し、口の中の歯ぐきの中ではもう歯の種がうまっている。この歯は、八十歳、九十歳、百歳まで一生を共にするパートナーだ。要するに、このうまっている小さな種をどのように扱い、大切にしていっていかで未来の歯の在り方が変わるのだ。歯に取り扱い説明書は無い。ただ、自分なりの説明書を生えていくうえで作っていき、未来の歯を育てるのだ。

「歯の在り方」を言った理由には訳がある。私の母はニュースなどでスポーツ選手や芸能人が話すのを見てよく、

「この人は歯ならびがきれいね。」

「この人、歯がもったいないわね。」

などと言う。そんな所見なくでもいいのにと考えたこともあったが、これこそが歯の在り方なのだ。歯は表向きに堂々としている訳でもないが、このように人の印象をがらっと変えてしまうものでもある。そんな特別なパートナーとはまた違う、体の一部としての在り方もあるのだ。

歯には、大好きなものをおいしく味わえるという魔法の力も持っている。ただそれだけと思う人もいるかもしれないが、それだけではない。

先ほど祖母から荷が届いた。中には私の大好物のおもちがたくさん入っていた。おやつに、妹と母とでおいしく食べた。このおいしいと思う気持ちは、「歯でかむ」という動作がないと生まれてこない。おかげで、魔法の力は存分に発揮され食卓の笑顔となった。そして、「歯でかむ」という動作があるからこそ、人間は日々生活できるともいえる。

明日は、妹の誕生日だ。妹の笑顔を想像してプレゼントを包んでいる時、あることを考えていた。最善を尽くしてくれた、尽くしてくれている方達への最高のプレゼントは何なのだろう。一番喜んでくれるプレゼントを渡すにはどうすればいいのだろうか…。

笑顔だ。最高のプレゼントは笑顔だ。プロフェッショナルな先生方の努力の結晶が真っ白なきれい

な歯になって、この矯正器具がはずれて、痛かったことやつらかったことがはじけるような笑顔で、

「ありがとうございました。」

と言える日が、私からのプロフェッショナルな先生方への最善であり最高のプレゼントになることだろう。

家族の歯の事情

練馬区立光が丘第三中学校 1年 日野 真優

ある日の夕方。妹が歯医者から帰ってくるなり、「見て!!」と言いながら、大きく口を開けてきた。私がのぞきこんで見ると、上の前歯の裏に安全ピンのような金属が張りめぐらされていた。私は思わず息をのんでしまった。

妹は小さいころから、上の前歯と下の前歯のかみ合わせが反対になっていて、下の前歯が上の前歯より、前にきてしまっている。母はその見た目を気にして、矯正をした方が良いのかずっと迷っていた。しかし、歯医者さんに「見た目よりも、もっと大事なことがあります。」という話を聞き、矯正することを決めたそう。そのもっとも大事なことというのは、上下が逆のかみ合わせのまま年をとっていくと、歯に負担がかかって歯がだめになってしまうそう。「八十歳までに二十本、自分の歯を保とう!!」という8020運動があるが、妹のかみ合わせのような場合、八十歳の時に二十本以上残っている確率は、とても低く、正しいかみ合わせの場合と比べると、大きな差が出てしまうということだった。

私はその話を聞くまで、歯はむし歯にさえならなければ、良いと思っていたが、他にも歯ならびやかみ合わせなども、歯を大切にするために、重要なことだと分かって、とてもびっくりした。

妹は矯正器具を付けてすぐは、歯が痛いと言ってつらそうだった。矯正に慣れてからも食べ物がつまったり、「さしすせそ」が上手に言えなかったりして、とても大変そう。でも、将来のためなので、早く正しいかみ合わせになるといいと思う。

私自身は、家族の中でただ一人、生まれてから一度もむし歯になったことが無い。なぜむし歯にならなかったかというと、三歳ぐらいまで母が気をつけて、チョコレートやあめなどの甘いものを食べさせなかったことや、赤ちゃんの頃から毎日、母が歯みがきをしてくれていたからだと思う。自分でみがくようになってからも、仕上げみがきをしてもらっていた。

父や母が子供の頃は、今のようなむし歯予防を言われていなかったのも、親に仕上げみがきをしてもらった記憶が無いそう。

母は最近、おく歯を一本抜かれてしまった。ずいぶん前に、むし歯で治りょうをした歯がまた悪くなって、抜かなくてはいけなくなったそう。抜く時は、口の中で歯を二つに割って、とても怖かったと話してくれた。大事な永久歯を一本失ったことを、とても悔やんでいた。抜いてからしばらく、一本歯が無い状態で、「歯が一本無いだけで、食べ物がおいしく感じられない。歯は本当に、大事にきなさい。」と、私は何度も言われた。

むし歯の治りょうは怖そうだし、今まで一度もむし歯になったことが無くて、本当に良かったと思う。むし歯予防に気をつけて、今まで良い歯を育ててくれた母に、感謝するべきだと思った。

私は、これからもしっかりと歯をみがいて、一本もむし歯にならないように、気をつけていこうと思う。

歯と口の健康習慣キャンペーン

足立区立谷中中学校 2年 岩浪澄々加

歯について、そんなに興味はありませんでしたが、そんな私が歯を気にするようになったきっかけは、保健委員会の活動で「歯と口の健康習慣キャンペーン」をすることになったことでした。

今までのクラスのみんなは、給食後にうがいさえもしないで、そのまま昼休みを過ごしていました。それがいつもの生活になっていたときに、この「歯と口の健康習慣キャンペーン」が始まったのです。

各クラスの保健委員は、キャンペーン中毎日、給食が終わる前に「ブクブクうがい、又は歯みがきをしてください。」と呼びかける活動をしました。

私が保健委員として給食後のブクブクうがいと歯みがきを呼びかけると、クラスのみんなの給食後の行動が変わり始めました。

私がひと言呼びかけをするだけで、クラスのみんながブクブクうがいをしたり、歯をみがくなど動いてくれて、びっくりしたし、とてもうれしかったです。そして、みんなが歯を意識してくれているとわかって、がんばって呼びかけをして良かったと思いました。

歯は、食べたりするのに大切な体の一部だと思います。しっかり歯みがきをしないとむし歯や歯周病になってしまい、歯医者へ行くことになったりと大変なことになってしまいます。

私は、このキャンペーンで、一人一人が少しでも歯に興味をもち、歯の大切さなど、歯への考えをもってもらえて良かったと思いました。

そして、このキャンペーンをとおして、私は歯

との関係があるものを、もう一つ発見しました。

それは、「ダンス」でした。

私は年長からバレエを習っていて、小六でダンスを同時に習い始めました。中学生になってからは部活との両立を考え、ダンスだけにしました。

ダンスが歯とどのような関係があるかという、踊っているとき、笑顔で踊るということがとても肝心なことになってきます。ダンスの先生から「踊りがヘタでも最後は顔。表情だからね。」と教えこまれました。

表情とは笑顔。そして白い歯。歯は清潔にしないと自分自身も、また、ダンスを見ている側の人から見ても、あまりいい思いはしません。それに、踊っているとき、つい歯に強い力が加わってしまうことがよくあることに気がつきました。そして、ダンスが何かと歯に負担がかかっていることを改めて感じました。

「プロダンサーに歯がボロボロの人はいない。」

私の将来の夢は、テーマパークダンサーになることです。夢の実現のためには、自分自身の歯を大切にすること。それは今から実行しても遅くはありません。

私が保健委員として活動した、歯と口の健康習慣キャンペーンをきっかけに、私も歯についていろいろ考えることができました。

給食後のブクブクうがい・歯みがきを呼びかけたら、クラスのみんなが動いてくれてうれしかったこと、今まで深く考えずに踊っていたダンスと歯の関係について改めて考えることができたこと。

歯と口の健康習慣キャンペーンは後期の保健委員会でもおこなう予定です。みんな当たり前朝・昼・夜の歯みがきが大切と言いますが、今後は、昼の給食後のブクブクうがい・歯みがきも当たり前できるように、保健委員として呼びかけなど活動を続けていきたいです。

平成25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48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の表彰及び顕彰
7. 歯と口の健康週間への協力
 - (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70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 1／18）
 - ・学校歯科保健調査研究事業連絡協議会（歯科医師会館）
 - ・第64回関東甲信越静学校保健大会・第64回歯科職域部会（東京都 8／1）
 - ・第77回全国学校歯科保健研究大会（熊本県 10／17～18）
 - ・第63回全国学校保健研究大会・全国学校歯科医協議会（秋田県 11／7～8）
 - ・関東地区歯科医師会役員連絡協議会（千葉県 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. 学校歯科保健支援プロジェクト
11. その他の目的を達成するために必要な事項

平成24年度収支計算書

平成24年4月1日～平成25年3月31日まで

(単位：円)

科 目	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]	[13,213]	[16,787]	
特定資産利息収入	30,000	13,213	16,787	運営基金積立預金利息等
会 費 収 入	[51,675,000]	[51,725,000]	[△ 50,000]	
正会員会費収入	51,650,000	51,725,000	△ 75,000	25,000円×2,069人
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	[936,400]	[937,600]	[△ 1,200]	
都歯助成金収入	50,000	50,000	0	
日学歯交付金収入	826,400	827,600	△ 1,200	400円×2,069人
都学保助成金収入	60,000	60,000	0	学校保健(学校歯科医)研修会
雑 収 入	[170,000]	[241,918]	[△ 71,918]	
受取利息収入	20,000	15,318	4,682	普通預金利息等
雑 収 入	150,000	226,600	△ 76,600	広告収入等
事業活動収入計	53,211,400	53,317,731	△ 106,331	
2. 事業活動支出				
事業費支出	[27,389,685]	[26,063,329]	[1,326,356]	
普及事業費支出	(7,900,000)	(7,543,859)	(356,141)	
優良校表彰費支出	700,000	688,827	11,173	
作文関係費支出	600,000	523,259	76,741	
島嶼支援対策費支出	50,000	47,579	2,421	大島町教育委員会(図書購入)
会誌広報費支出	5,400,000	5,399,546	454	広報、ホームページメンテナンス等
功労者表彰費支出	400,000	310,905	89,095	記念品、退職者賞状
歯科保健広報費支出	600,000	513,838	86,162	ポスター作成等
教材費支出	100,000	32,455	67,545	書籍等購入
雑 支 出	50,000	27,450	22,550	
研究事業費支出	(10,591,000)	(9,861,747)	(729,253)	
大会費支出	4,640,000	4,002,767	637,233	第47回都学歯大会
講習会費支出	500,000	498,418	1,582	学校保健(学校歯科医)研修会、基礎研修会
ブロック別研修費支出	560,000	494,791	65,209	
各種大会参加費支出	1,646,000	1,637,380	8,620	全国学校歯科保健研究大会等
地区交付金支出	2,065,000	2,060,000	5,000	1,000円×2,060人
負担金支出	130,000	130,000	0	健康づくりフォーラム等
雑給与支出	1,000,000	989,280	10,720	

科 目	予 算 額	決 算 額	差 異	備 考
雑 支 出	50,000	49,111	889	
調査研究事業費支出	(7,348,685)	(7,146,023)	(202,662)	
活動費支出	1,968,000	1,801,569	166,431	ブロック支援・推進校支援等
学術研究費支出	{ 1,574,000 756,685	2,297,858	32,827	学校歯科医の資料教材作成等
渉外費支出	3,000,000	2,996,596	3,404	
雑 支 出	50,000	50,000	0	
その他の目的達成 事業費支出	(1,550,000)	(1,511,700)	(38,300)	
その他の目的達成 事業費支出	1,550,000	1,511,700	38,300	
管理費支出	[27,972,000]	[26,743,889]	[1,228,111]	
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	2,092,000	208,000	
給料手当支出	10,092,000	9,926,791	165,209	職員 3 名
福利厚生費支出	1,200,000	1,199,172	828	社会保険料等
会議費支出	250,000	244,129	5,871	役員会、総会、評議員会
旅費交通費支出	3,000,000	2,854,100	145,900	役員会、総会、評議員会等
通信運搬費支出	1,000,000	868,739	131,261	
消耗什器備品費 支出	2,650,000	2,567,723	82,277	机、椅子、棚購入、耐震対策等
消耗品費支出	250,000	246,108	3,892	文房具等
修繕費支出	900,000	800,000	100,000	カーペット工事、電気工事等
賃借料支出	650,000	636,685	13,315	リース代、コピー機保守料
印刷製本費支出	710,000	485,259	224,741	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	111,500	38,500	香典代、生花代
諸謝金支出	850,000	771,750	78,250	会計事務所顧問料等
雑 支 出	150,000	121,473	28,527	振込手数料等
事業活動支出計	55,361,685	52,807,218	2,554,467	
事業活動収支差額	△ 2,150,285	510,513	△ 2,660,798	

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	[0]	[0]	[0]	
投資活動収入計	0	0	0	
2. 投資活動支出				
特定資産取得支出	[2,659,420]	[2,659,420]	[0]	
退職給付引当資産取得支出	259,420	259,420	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	2,000,000	2,000,000	0	
投資活動支出計	2,659,420	2,659,420	0	
投資活動収支差額	△ 2,659,420	△ 2,659,420	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	{ 756,685 △ 756,685	—	0	
当期収支差額	△ 4,809,705	△ 2,148,907	△ 2,660,798	
前期繰越収支差額	11,609,190	11,609,190	0	
次期繰越収支差額	6,799,485	9,460,283	△ 2,660,798	

平成25年度収支予算書

平成25年4月1日～平成26年3月31日まで

(単位：円)

科 目	25年度予算	24年度補正予算	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)	(51,675,000)	(0)	
正会員会費収入	51,650,000	51,650,000	0	25,000円×2,066名
賛助会員会費収入	25,000	25,000	0	1名科目存置
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	(1,036,400)	(936,400)	(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	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	(170,000)	(170,000)	(0)	
受取利息収入	20,000	20,000	0	預金利息
雑収入	150,000	150,000	0	広告収入他
事業活動収入計	53,311,400	53,211,400	100,000	
2. 事業活動支出				
(1)事業費支出	(32,865,000)	(26,633,000)	(6,232,000)	
①普及事業費支出	(8,130,000)	(7,900,000)	(230,000)	
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	80,000	50,000	30,000	八丈町教育委員会・島嶼実態調査
会誌広報費支出	5,500,000	5,400,000	100,000	
功労者表彰費支出	550,000	400,000	150,000	記念品・退職者賞状・東京都歯科保健功労者
歯科保健広報費支出	550,000	600,000	△ 50,000	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	(12,837,000)	(10,591,000)	(2,246,000)	
大会費支出	5,000,000	4,640,000	360,000	第48回都学歯大会
講習会費支出	500,000	500,000	0	学校歯科保健研修会
ブロック別研修会費支出	610,000	560,000	50,000	
各種大会参加費支出	2,482,000	1,646,000	836,000	

科 目	25年度予算	24年度補正予算	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	630,000	130,000	500,000	関東甲信越静学校保健大会（東京）
雑給与支出	1,500,000	1,000,000	500,000	パート職員2名（嘱託1名）
雑 支 出	50,000	50,000	0	
③調査研究事業費支出	(9,348,000)	(6,592,000)	(2,756,000)	
活動費支出	2,018,000	1,968,000	50,000	ブロック支援・教材資料作成等
学術研究事業費支出	4,280,000	1,574,000	2,706,000	学術研究委員会・味覚冊子作成
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	(2,550,000)	(1,550,000)	(1,000,000)	
その他の目的達成事業費支出	2,550,000	1,550,000	1,000,000	法人登記・各種委員会費用
(2)管理費支出	(23,354,000)	(27,972,000)	(△ 4,618,000)	
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	9,064,000	10,092,000	△ 1,028,000	正職員2名
福利厚生費支出	1,200,000	1,200,000	0	
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	100,000	2,650,000	△ 2,550,000	
消耗品費支出	250,000	250,000	0	
修繕費支出	100,000	900,000	△ 800,000	
賃借料支出	1,250,000	650,000	600,000	56,070円×12ヶ月（都歯）
印刷製本費支出	500,000	710,000	△ 210,000	
退職金支出	0	0	0	
共益費支出	910,000	1,540,000	△ 630,000	75,695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	150,000	0	役員登記・振り込み手数料他
事業活動支出計	56,219,000	54,605,000	1,614,000	
事業活動収支差額	△ 2,907,600	△ 1,393,600	△ 1,514,000	

科 目	25年度予算	24年度補正予算	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	0	0	
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	800,000	0	800,000	新法人名簿・定款・規則集製作
投資活動収入計	800,000	0	800,000	
2. 投資活動支出				
退職給付引当資産 取得支出	643,040	259,420	383,620	
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	2,000,000	0	大会事業準備等
役員退職慰労金 引当資産取得支出	950,000	0	950,000	
投資活動支出計	3,993,040	2,659,420	1,333,620	
投資活動収支差額	△ 3,193,040	△ 2,659,420	△ 533,620	
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	698,845	756,685	△ 57,840	
当期収支差額	△ 6,799,485	△ 4,809,705	△ 1,989,780	
前期繰越収支差額	6,799,485	11,609,190	△ 4,809,705	
次期繰越収支差額	0	6,799,485	△ 6,799,485	

△は減を表す。

平成25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・4名>

石 井 二 郎	台東区立東浅草小学校校長
豊 永 祐 里	東京都立赤羽商業高校養護教諭
藤 井 千 春	歯科衛生士
神 作 真理子	一般財団法人 東京都学校保健会

<団体・2団体>

荒川区立汐入こども園
町田市立南成瀬小学校

○叙

勲

北 村 晴 彦 (東久留米) (旭日双光章)
由 井 孝 (品 川) (旭日双光章)

○文部科学大臣表彰

丸 山 進一郎 (品 川) 河 村 秀 生 (世 田 谷)

○厚生労働大臣表彰

澁 谷 國 男 (板 橋)

○東京都功労者表彰 (都知事表彰)

難 波 昭 一 (向 島) 釜 我 克 正 (江 東)
武 井 秀 光 (葛 飾) 北 村 一 (牛 込)
野 田 純 久 (世 田 谷) 高 取 眞 史 (西 多 摩)

○東京都教育委員会表彰

中 崎 俊 克 (日 本 橋) 牧 野 寛 (港 区 芝)
川 又 邦 夫 (文 京) 江里口 彰 (下 谷)
品 川 尚 一 (浅 草) 寺 岡 通 博 (本 所)
吉 田 三 郎 (足 立) 嘉 藤 隆 昭 (江 戸 川)
田 村 純 治 (江 戸 川) 米 田 豊 (荏 原)
荒 川 仁 (大 森) 澤 辺 正 樹 (北)
澤 田 章 司 (西 多 摩) 吉 澤 雄 孝 (西 多 摩)
原 彰 宏 (東 村 山)

平成25年度30年勤続表彰者

(順不同・敬称略)

氏 名	地 区	氏 名	地 区
山 田 俊 治	足 立	清 水 進	板 橋
川 本 黄 石	葛 飾	三 木 邦 正	板 橋
矢 作 稔	洪 谷	高 田 治	西 多 摩
永 井 隆 雄	洪 谷	大 塚 秀 男	西 多 摩
山 内 幸 司	中 野	井 上 雄 温	西 多 摩
北 村 和 則	荏 原	小 島 誠	八 王 子
栗 屋 せつ子	玉 川	志 村 和 秀	八 王 子
澤 辺 正 樹	北	赤 瀬 眞 五	八 王 子
丹 野 研	荒 川	早 川 博 之	府 中
雨 宮 都 彦	荒 川	真 山 優 子	昭 島
磯 部 鋤 一	荒 川		

平成25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—			—選挙管理会委員—						—会誌・広報委員会—					
会 長	川 本	強	豊 島	◎寺 田	誠				麻布赤坂	◎関 根	正 行			
副 会 長	由 井	孝	本 所	○和 泉	一 清				麻布赤坂	○清 水	浩 一			
〃	小 嶋	憲	麴 町	愛 知	徹 也				足 立	米 澤	聡			
専務理事	鈴 木	博	洪 谷	飯 野	正 臣				杉 並	吉 野	勝 久			
理 事	高 野	直 久	中 野	増 喜	禮 義				板 橋	神 林	秀 昭			
〃	渡 邊	実	蒲 田	小 林	正 幸				練 馬	草 柳	英 二			
〃	橋 本	健 一	多 摩	後 藤	伊都子				—学術研究委員会—					
〃	末 高	英 世	(予 備 委 員)											
〃	長 沼	善 美												
〃	高 橋	裕 幸	江 東	青 木	満	江 戸 川 ◎石 川 一 郎								
〃	吉 澤	雄 孝	昭 島	村 山	恒 夫	荒 川 ○三 浦 みつ子								
〃	酒 井	克 典	練 馬	角 田	不二彦				文 京	松 原	真			
〃	高 橋	文 夫	浅 草	久 保	和 彦				江 東	小 川	仲 子			
〃	中 村	卓 志	板 橋	山 口	英 也				目 黒	嘉 部	曉			
〃	長 井	博 昭	—予算決算特別委員会—						八 王 子	泉	邦 彦			
〃	東 川	輝 子							学 識 者	澁 川	義 幸			
〃	澤 田	章 司	狛 江	◎松 浦	康 文									
〃	牧 野	寛	足 立	○片 桐	博 陽									
監 事	難 波	昭 一	港 区	芝 華	岡 眞 幸									
〃	荒 木	良 子	世 田 谷	神 田	隆 直									
			練 馬	箭 本	治									
			町 田	澤	正 宏									
			調 布	弘 中	玲 子									
			(予 備 委 員)											
			武蔵村山	土 方	靖 夫									
			杉 並	小 川	学									

平成25年度地区参事・代議員・学術委員名簿

地 区	(参 事)	(代 議 員)	(予備代議員)	(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	中崎 俊克	中村 章生	中崎 俊克	南部 弘実
京 橋	今村純一郎	浜中 裕	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	清水 浩一	朝倉健太郎
赤 坂	松原 真	松原 真	土居 浩	岩波 行紀
文 京	大村 隆司	秋山 欣也	岩間 隆洋	小野 潤
下 谷	久保 和彦	今村里千矢	小林てい子	品川 尚一
浅 草	寺岡 通博	寺岡 通博	丸山 満博	吉江 保隆
本 所	三好 克則	三好 克則	高田 敬一	長澤 太郎
向 島	岡谷 進	片桐 博陽、岡谷 進 渡邊 哲	上田 豊、倉沢 洋一 仲谷 敦	平塚 武司
足 立	河口 博和	河口 博和、鈴木 雅幹 幸阪 保雄	梶山 晃、金子 雄治 一ツ子延大	齋藤 秋人
江 東	飯塚 務	飯塚 務、柳原 健司	嶋田 直季、古宮 秀記	古宮 秀紀
葛 飾	長谷部方彦	阪上 泰彦、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	伊藤 智章	後藤 有里
四 谷	松野 修次	松野 修次	伊藤 知周	齋藤 敬太
新 宿	土田 和彦	横山 いづみ	藤森 理	藤卷 秀夫
渋谷	小川 学	小川 学、山崎 靖	伊藤 公英、吉野 勝久	成田 文雄
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	吉田 厚	村田 正夫、梅本 祐司	板井 文治、山崎 晃彦	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	長谷部俊二、神田 隆直	河瀬 勝、田中 教順	石井 孝典
蒲 田	渡邊 嗣	蒔田 裕	齋藤 正之	齋藤 正之
世 田 谷	中山 行雄	岡野 裕之	高橋 卓哉	鈴木あい子
玉 川	江口 淳一	江口 淳一	(故)山野井 修	小林 力
豊 島	百瀬 保	百瀬 保	山本 修己	難波 竜児
淹 野 川	三浦みつ子	小形 浩司	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	望月 兵衛	望月 兵衛、河奈 文彦 箭本 治	金田 和彦、南 誠二 金澤 正彦	金田 和彦
練 馬	井上 雄温	井上 雄温、小澤 庄二	吉成 勝海、鏡 一郎	波多野敬二
西 多 摩	北村 新	久保 雅幸	溝口 孝三	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	原田 洋好
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	竹下 敦	竹下 敦
三 鷹	杉谷 祐	鹿島 千佳	松井 典子	李 常信
国 分 寺	鈴木 普久	田口 耕平	宮寄 至洋	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	土方 靖夫	伊東 良之	伊東 良之
武 蔵 村 山	村山 恒夫	松田 武彦	大谷 哲也	松尾 豊
昭 島	杉本 明	弘中 玲子	澤 悦夫	佐藤 一人
調 布	島田 尚範	加藤 淳	倉田 琢哉	井植 温
清 瀬	竹下 晴久	竹下 晴久	今井 恒夫	大川 延也
東 大 和	香田 忠正	松浦 康文	香田 忠正	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

例年になく寒い日がつづく3月です。その足元をせつつくように「会誌」「広報」という風が吹き抜けていきます。

ベテランの委員の先生方のおかげで、込み入った編集もスムーズに進みます。

2020年東京オリンピック決定を機に、表紙の写真は、日本のオリンピック史に詳しい「秩父宮記念スポーツ博物館」を選びました。
(委員長 関根正行)

昨年の流行語大賞に「おもてなし」が入り、話題となっておりますが、今朝のラジオでフランスからの「おかえし」プロジェクトというのがあることを知りました。内容は、1960年～70年にかけて、フランスではカキに疫病がはやり絶滅に瀕する被害を受けたそうで、その際に三陸のカキが持ち込まれフランスのカキの養殖業を救ったという歴史があるそうです。このプロジェクトは東日本大震災で壊滅的な被害を受けた三陸のカキ産地の支援をするものということです。番組のなかで支援者のフランス人がまだまだ復興は道半ばでさらなる支援が必要だと話していました。震災から3年が過ぎましたが、日本人である私たちも復興は道半ばということあらためて認識しなければならないことを痛感いたしました。
(委員長代理 清水浩一)

今年で還暦を迎えます。中学・高校の同級生は定年を迎えて隠居ということもできますが、後継者のいない開業医としてはそういうわけにもいきません。せめて自分のために使う時間をもっと増やしたいと思います。昔、ミュージシャンになりたかったので、今から目指そうかな。
(米澤 聡)

東儀秀樹さん曰く、日本の雅楽の楽器が西洋の管楽器やパイプオルガンの起源になったという。日本に伝わった文字文化等の文化が西からのみ伝わったといわれている昨今、日本発の音楽文化が世界に広まったと考えるだけでなにか日本を誇らしく思えるのは私だけでしょうか。
(神林秀昭)

日歯広報に「もっと学校歯科を知ろう」がシリーズで掲載されております。平成26年2月15日号は、⑨特別支援教育における学校歯科の関わり方でした。その他、⑫6月22日は学校歯科医の日・⑮学校保健委員会の活性化など要約された内容です。是非一読を！

昨年7月に文科省より「子ども」の表記を漢字「子供」に統一、理由は子供と表記しても大人の「お供」のような否定的な意味はないとのことでした。ご存知のように「歯科検診→歯科健康診断」、「歯科校医→学校歯科医」と学校歯科で使用する用語は、学術分野ですので常に最新の情報が不可欠のようです。
(草柳英二)

昨年末、休日診療室での歯科衛生士さんとの会話。2～3人の治療を終わりグローブを外した時「指が腫れてかゆいなあ？ アレルギーかな？ いつもと違うグローブだし」「先生それって、しもやけですよ！」「痒」それ以来、生姜湯を飲んだりした効果か、春めいて来た気候のせいか、指の腫れも収まってきた。しもやけは、乳幼児や高齢者に多く気温差10度以上あると、毛細血管が反応できずに炎症をおこすらしい。どうやら、立派な高齢者の仲間入りしたようだ。編集作業で、せめて頭の毛細血管のめぐりを良くしなければと思う今日このごろ。
(吉野勝久)

あれから3年、まだまだ復興がなされておられません。心に傷をもった人々を癒し、希望をもって生活ができるのは長い時間がかかることと思います。生まれ育った土地を離れなければならない人も大勢います。せめて子供たちが笑顔で生活されることを祈るばかりです。
(担当理事 末高英世)

東京都学校歯科医会会誌第77号

平成26年 3 月 発行

発行者 川 本 強

発行所 一般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