

東京都 学校歯科医会 会誌

第79号
平成28年3月



第50回 東京都学校歯科保健研究大会

【グラビア】平成27年度 歯・口の健康に関する図画ポスターコンクール	1
【巻頭言】「お力添えを」	5
第50回東京都学校歯科保健研究大会 特別講演 「クイズで語る おもしろ食育最前線」	6
平成27年度学校保健（学校歯科医）研修会 「歯科疾患を有する児童・生徒の特長とその行動 ～親の言い分、子の言い分…そこにアプローチするには～」	15
学術報告 「私立小学校に対する歯科保健実態調査」	17
研究発表 平成24・25年度 東京都学校歯科保健推進校（園）支援事業 「歯科保健活動から取り組む健康づくり」	25
「多角的なアプローチによる歯科保健活動 ～食育を中心に～」	29
平成26・27年度 東京都学校歯科保健推進校（園）支援事業 「幼稚園においての学校歯科保健活動の取り組みについて」	33
「自ら「歯と口の健康」を守る意識改革 ～生徒参加型の歯科講話と歯みがき習慣を通して～」	38
■ 平成27年度全日本学校歯科保健優良校表彰受賞校	42
■ 平成27年度東京都学校歯科保健功労者表彰者	43
■ 平成27年度30年勤続表彰者	44
■ 平成27年度受賞者	45
■ 平成27年度「歯の作文」優秀入賞者	46
■ 平成27年度「歯の作文」優秀作品	47
■ 平成27年度「歯・口に関する図画ポスターコンクール」入賞者	61
■ 平成26年度収支計算書	65
■ 平成27年度収支予算書	68
■ 平成27年度東京都学校歯科医会役員・委員名簿	71
■ 平成27年度地区参事・代議員・学術委員名簿	72
■ 編集後記	73

表紙写真

第50回東京都学校歯科保健研究大会

50回を数える東京都学校歯科保健研究大会は平成28年3月10日（木）13時から文京区春日「文京シビックホール 大ホール」で開催された。

表紙写真＝開会式で挨拶する川本 強・東京都学校歯科医会会長

／写真と文 関根 正行

平成27年度

歯・口の健康に関する 図画・ポスターコンクール

平成27年度「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」の東京都学校歯科医会による審査委員会が平成27年9月24日（木）に開催されました。このコンクールは、日本学校歯科医会が次の世代を担う子供たちの作品を対象として、口腔保健に関する理解と認識を高めることを目的に実施しているものです。そして、東京都学校歯科医会が中心となり、東京都教育委員会とも共催し東京都内の作品を集めたコンクールを実施しています。

審査会場には応募総数13,527作品の中から、地区歯科医師会・学校歯科医会で選ばれた優秀作品として、保育所・こども園・幼稚園の部7作品、小学校低学年の部49作品、小学校高学年の部48作品、中学校の部33作品、高等学校の部2作品、特別支援学校の部6作品、合計145作品が集められました。会場の壁いっぱいには貼られた作品はどれも力作ばかりで、子供たちの熱い気持ちが伝わってくるようでした。

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

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

今回、各部門1位に選ばれた作品は日本学校歯科医会主催のコンクールに推薦しました。本年度のコンクールにはたくさんの幼児・児童・生徒の皆さんに参加していただきました。これからも、歯や口の健康づくりに興味をもって様々な取組にチャレンジしてください。そして、生涯にわたって健康な生活を送ることができるように願っています。

理事（表彰担当） 高橋 文夫

平成27年度「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」審査員

〔審査員長〕

増田 金吾 国立大学法人東京学芸大学理事・副学長
（美術科教育学 教授）

〔審査員〕

粉川 貴司 東京都教育庁地域教育支援部長
三ツ木 浩 東京都教育庁地域教育支援部歯科保健担当課長
尾本 光祥 東京都教育庁都立学校教育部学校健康推進課長
岩崎 治彦 東京都教育庁指導部義務教育指導課主任指導主事
高橋 哲夫 公益社団法人東京都歯科医師会会長

〔一般社団法人東京都学校歯科医会〕

川本 強 会長
末高 英世 副会長（事業担当）
小嶋 憲 副会長（学術担当）
鈴木 博 専務理事
渡邊 実 理事（総務担当）
箭本 治 理事（総務担当）
奥野 圭子 理事（広報担当）
長沼 善美 理事（会計担当）
酒井 克典 理事（事業部チーフ）
高橋 文夫 理事（表彰担当）
中村 卓志 理事（大会担当）
澤田 章司 理事（学術担当）

（順不同・18名）

1 位入賞作品

画評：国立大学法人東京学芸大学理事・副学長（美術科教育学 教授） 増 田 金 吾

保育所・こども園・幼稚園の部

東京都市大学二子幼稚園
年長 5 歳

早田 乙稀さん



綺麗な白い歯を、口をしっかり開け、見せているところでしょう。目も大きく開いています。普段から歯磨きをきちんとしていると、こんなふうにみんなに自慢できる白い綺麗な歯になると言っているようです。年長さんらしくしっかりした表現だと思います。

小学校低学年の部



港区立白金小学校(3年) 梅木 香音さん

歯の裏側は磨きにくいものですが、歯ブラシをしっかり持ってうまく磨いているところを表現し、歯科保健を意識したアイデアが生きています。全体の配色もよく、「よくみがこう」などが標語「歯を大切に」を補助し、伝達力にも優れています。

小学校高学年の部



港区立御成門小学校(5年) 佐倉 温さん

しっかりとした歯磨きにより、白い綺麗な歯が保たれています。一方、歯とバイキンが戦い、歯が勝利するといった、想像的で愉快的なアイデアも生きています。標語「歯みがきがあなたの健康を守る」と絵の色使いがうまいですね。

中学校の部



武蔵野市立第三中学校(3年)

山下 絢香さん

美しい少女に抱かれた歯がとっても幸せそうです。まさに「よい歯、幸せ。」という標語通りです。歯科保健を意識したアイデアが生きており、ポスターとしての伝達力に優れ、絵画としての良さや美しさのある3拍子揃った作品です。

高等学校の部



東京都立府中高等学校(2年) 邊見 優香さん

標語「むし歯に負けるな」と図柄共に印象的な作品です。歯ブラシを持った女の子が、懸命に白い歯を守り、増やそうとしているのをバイキンがせせら笑っています。色使いに配慮し、歯の形や向きが微妙に描かれるなど工夫しています。

特別支援学校の部



東京都立
青山特別支援学校(小4)

佐藤緋眞佳さん

主人公は、擬人化されたカバでしょうか。顔の表情や帽子・洋服が、可愛らしく、また印象的な作品です。「はみがこう!!」の文字は、絵の部分の形や色にうまく合っていて、全体として造形美の感じられる作品です。

2位入賞作品

保育所・こども園・幼稚園の部



中央区立堀留町保育園(チャレンジクラス5歳)
猪野 瑛太さん

小学校低学年の部



江戸川区立篠崎第五小学校(3年)
葛城 妃菜さん

小学校低学年の部



小平市立小平第二小学校(1年)
滑川花菜子さん

保育所・こども園・幼稚園の部



学校法人 私立聖母の騎士幼稚園(年長5歳)
野原さくらさん

小学校高学年の部



杉並区立杉並第二小学校(6年)
野口ことみさん

小学校高学年の部



江戸川区立第二葛西小学校(5年)
砂澤あゆみさん

中学校の部



杉並区立杉森中学校(3年)
河本 葵さん

中学校の部



小平市立小平第三中学校(3年)
長谷川多月さん

高等学校の部



東京都立赤羽商業高等学校(3年)
山本絵里香さん

特別支援学校の部



東京都立志村学園(高3)
佐々木菜摘さん

特別支援学校の部



東京都立王子特別支援学校(高2)
山本 将寛さん

3位入賞作品

保育所・こども園・幼稚園の部



荒川区立汐入こども園(5歳)
露木 颯人さん

保育所・こども園・幼稚園の部



葛飾区立花の木保育園(年長6歳)
富澤 裕未さん

保育所・こども園・幼稚園の部



学校法人 杉の子学園 横川幼稚園(年長5歳)
山浦 茉奈さん

小学校低学年の部



墨田区立菊川小学校(3年)
橋本愛有加さん

小学校低学年の部



世田谷区立桜丘小学校(2年)
田口 菜宙さん



町田市立小山田小学校(2年)
塩原 聖也さん

小学校高学年の部



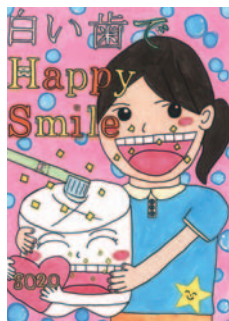
品川区立小中一貫校品川学園(6年)
濱道 健成さん

小学校高学年の部



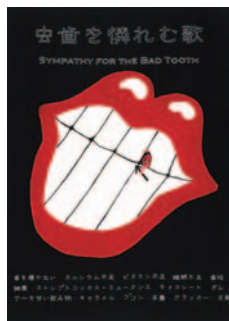
中野区立新山小学校(5年)
富田真優奈さん

小学校高学年の部



東村山市立化成小学校(6年)
内堀 綾乃さん

中学校の部



港区立青山中学校(2年)
三木 芙深さん

中学校の部



品川区立富士見台中学校(7年)
岩崎 りんさん

中学校の部



小金井市立小金井第一中学校(3年)
徳丸 颯介さん

特別支援学校の部



新宿区立西新宿中学校(中3)
高橋 幸恵さん

特別支援学校の部



東京都立小金井特別支援学校(小4)
三浦龍久さん・宮崎大樹さん・吉田 樹さん

特別支援学校の部



東京都立小平特別支援学校(小6)
香川 滉太さん

「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尽力を賜りまして、心よりお礼申し上げます。昨年7月より新しい事業年度となりましたが、学術部門、事業部門、その他の部門共々着実に事業展開を果たしておりますことをまずもってご報告させていただきます。

学術部門におきましては、異種校間における学校歯科保健調査を始めました。これにはじつくりと時間をかけますが、日本学校歯科医会の中でもオリジナルで優れた調査結果が得られることと思っております。多年度にわたる島嶼地区学校歯科保健調査ならびに学校歯科保健教育活動が浸透して参りました。島嶼地区の養護の先生方や教育委員会の方々が本年3月に開催されました第50回東京都学校歯科保健研究大会にわざわざご出席頂きましたことから、我々のこの活動がいかに浸透してきているかが伺えます。また私立小学校に対する歯科保健実態調査を行いました。その結果はまもなく皆さまのお手元に届くと思われまします。私立学校における学校歯科保健調査に関する文献が少ないところから、きっと先生方のお役に立つものと確信致しております。5年前の3月11日あの残念な原発事故がございました。あれから5年間どのような児童生徒は成長してきたのか、また学校歯科医が知っておくべき放射線の知識をもう一度振り返り、小冊子にして会員の先生方に配布させて頂こうと考えております。

事業部門におきましても多岐にわたる事業展開が出来ました。例年通り文京シビックホールにおきまして、東京都学校歯科保健研究大会を開催致しましたが、多くの会員の先生方のご協力を頂きまして成功裏に行うことが出来ました。お礼申し上げます。定着してまいりました「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」ですが、今年度は新宿西口のプロムナードでの展示に加えまして、市ヶ谷駅のプロムナードでも展示致しました。受賞なさった児童生徒とご家族はもとより学校歯科医会の先生方の目にも止まり、大変好評だったことに執行部一同達成出来ました満足感に浸っております。ブロック別支援事業はブロック・地区協議会と名称変更致しまして発展拡充してまいりました。現在8ブロックに分けて開催致しております。最近を担当理事がパワーポイントを用いて、他地区の活動をご紹介しますが、これは好評です。これから開催されます地区はご期待下さいませ。

いよいよ11月16日・17日、「第80回全国学校歯科保健研究大会」が東京都学校歯科医会主催で開催されます。文京シビックホール全てのホールおよび会議室を使用して開催致します。この全国大会開催には先生方のご尽力が不可欠であります。どうぞお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

「クイズで語る おもしろ食育最前線」 ライブ版

国立モンゴル医科大学 歯学部
客員教授 岡崎 好 秀

今日は「クイズで語る おもしろ食育最前線」とタイトルでお話をさせていただきます。

最初に自己紹介をします。私は小児歯科専門医です。子どもは、診療室に入ってくるときにこんな顔（笑顔）をして入ってきます（図1左）。ところが診療が終わると、みんなこんな顔（泣き顔）になるのです（図1右）。（一同：笑い。）こういう顔で帰すことを私は「子どもの心に借金をして帰す」と言っています。子どもの心に借金をすると、今度来た時に今日よりもっと泣きます。そしていつの間にか来なくなってしまいます。これは良くないことです。だから診療室で仮にこういう顔をしていても、また帰る時には笑顔で帰したいと思います（図1左）。笑顔で帰すことを「子どもの心に貯金をして帰す」と表現しています。子どもの心に貯金をしますと、今度来た時に今日よりは泣きません。そのような関係を続けていきますと、いつまでも来てくれる患者さんになります。

心に貯金をして帰す



図1

す。

今日は、お忙しいなか第50回東京都学校歯科保健研究大会にお越しいただいたので、少しでも「皆様方の心に貯金」ができる話ができれば良いなと思ってやって参りました。

さて私は、一方的に話すのではなくクイズ形式で話を進めます。

「養生訓」は貝原益軒が元禄時代に書いた本です。“養生”は聞きなれない言葉ですが、当時“健康”という言葉がありませんでした。だから今から考えると「健康訓」ということになります。貝原益軒は、生まれながらに病弱でした。そこで、古今東西の健康法を実践し、84歳の生を得ました。歯や口の健康法についても書かれています。例えば「病は口から入る」とか「1日に何回も歯をカチカチさせるとむし菌や歯周病にはならない」とか「食後は口を湯ですすぐ」とか「爪楊枝で歯グキを刺すと腫れることがあるので注意」とかですね。この中で、私が「これは面白い」と思ったことがありました。

そこでクイズです。

クイズ1：「朝起きたらぬるま湯で口をすすぐ。その後塩で歯グキをこする。そしてお湯で20～30回口をゆすぐ。最後に吐き出した湯を粗布で漉して茶碗に受ける。これがある薬になる。」と書いてあります。何の薬になると思いますか（図2）。

1番：かぜ薬、2番：目薬、3番：毛はえ薬
答えは「目薬」です（一同：へエ～！）。



図2

貝原益軒は「私はこれを実践しているおかげで、83歳になっても非常によく見えるし、1本の菌も抜いていない。」と書いています。益軒は80歳28本を達成していたのです。

これは、多量の枯草菌が試験管に入っているので濁っています。しかし、私の唾液を1滴落とすだけで瞬時に透明（溶菌）になり死滅します。これは、唾液中のリゾチームの作用です（図3）。

唾液1cc中には、約 10^8 の細菌がいますが、皮膚の表面1cm²当たり3000~4000位です。ところがもし、皮膚の表面に骨にまで達する傷を作ったら、まず化膿してたいへんな状態になります。でも口の方が細菌は多いのに、通常菌を抜いてもそこまでひどくなりません。それは唾液のリゾチームに守られているからです。昔から「よだれの多い赤ちゃんは丈夫に育つ」「唾液の多いお年寄り」は長寿」と言われます。これは非常に大事なことです。唾液の分泌量が多いことは、体が若いある

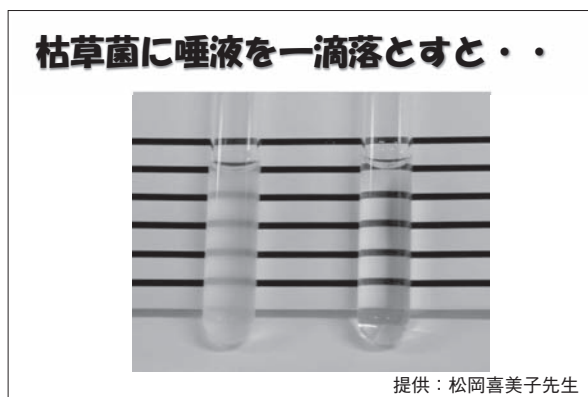


図3

いは防衛力が強いことを意味しています。

よく噛むとガンの予防になると言いますが、あれは噛むことではなくて唾液のおかげです。発がん物質を唾液に30秒間つけたら変異原性が激減します。それは、噛むことでなく唾液のおかげで発がん物質が無毒化されるということです（図4）。

こんな面白い研究もあります。ネズミの背中を1センチ四方に切ります。そして傷の治り具合を見ます。2日後の傷は、単独の場合は20%しか治らない。これが数匹いる場合は75%に上がります。どうしてなのか。それは、単独でいたら自分で自分の背中を舐めることができないが、数匹なら他のネズミが舐めてくれるのです。唾液の中には傷口を早く治す成分があるということです（図5）。

長谷川町子さんのサザエさんは、昭和30年代から40年代年までの漫画です。サザエさんの漫画を見ていると、食事中に湯のみが出てきません。こ

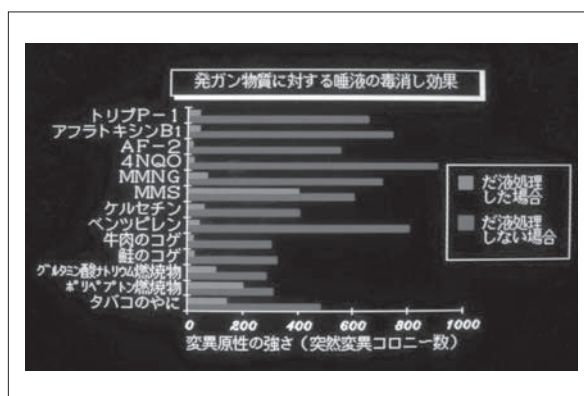


図4

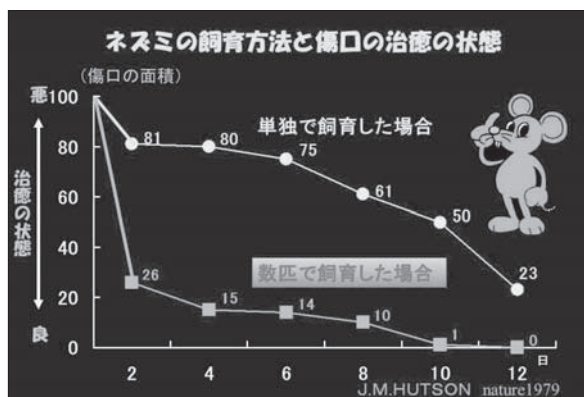


図5

の漫画では、全員食べ終わってから湯のみが描かれています。昭和30年代ごろまで実は「食事中にお茶を飲むのは行儀が悪い」と言われていました。お茶は、お茶碗のご飯粒を取るためのものでした。

どうして、このような話をするかと言いますと、私が卒業して小児歯科に残った昭和50年代前半は、子どもの治療をする時、口の中は唾液で溢れていました（図6）。常に、バキュームや唾管を入れて吸いながら治療をしたものです。しかし最近の子ども達は、唾液が溜まらないのです。たまらないので診療は楽になったのですが、これはどう考えても正しいと思えません。

今の子ども達は、食事の時、水やお茶で流し込み食べをしているからだと思います。だから、体は水分出す必要はないのです。そこで私は、流し込み食べのことを“水洗式咀嚼”と言っています（図7）。唾液量のピークは、20歳前後です。そ



図6



図7

の後は、低下するばかりです。従って、ピークを高めておかないと、唾液が早期から出なくなり味覚異常が増えると思います。

また、むし菌も同様です。唾液が中性に戻す力を唾液緩衝能と言います。普通の水より約1万～10万倍ぐらい強いのです。このステファンのカーブが早くもどる人と、もどりにくい人がではむし菌になりやすさが違ってきます。この緩衝作用は、噛んだ時の刺激唾液の方が安静時の20～30倍強いです（図8）。

また、歯は生えて3年以内がむし菌になりやすく、以後はなりにくいと言います。これは、唾液中のカルシウムが歯に沈着するためです。また唾液量は、歯周病や口臭とも関係します。

私は日本中のいろいろな学校に寄らせていただいて、学校給食は必ずいただくことにしています。これは高知県の某小学校ですが、素晴らしい学校給食です（図9左）。アマゴも頭から食べます。野菜サラダもスティック状にしていますが、こうすると噛む回数が増えます。汁物も具たくさんで、リンゴは皮付きで、スルメもあります。

一方、別の地域でのものです（図9右）。友人の歯科医に左半分だけ見せ、“どこの食事か？”聞いたら、“高齢者施設ですか？”と言われました。“違うよ”と答えると、今度は“離乳食ですか？”と答えました。“これは学校給食”と言うと驚いていました。

先ほどは唾液の減少の問題について話しましたが、これは水分が多く、流し込み食べを助長する

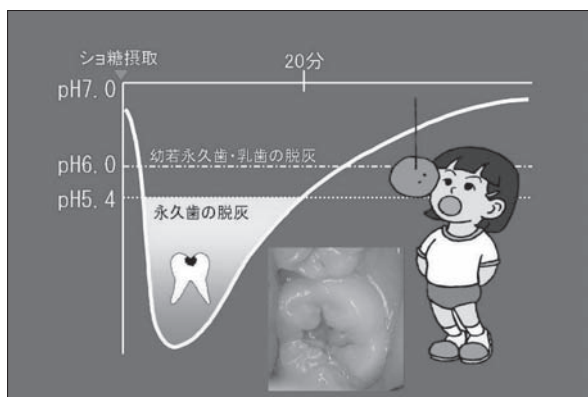


図8



図9

平成27年度 7月 がっこうきゅうしょくよいていこんだて 岡山県立学校給食センター				
月	火	水	木	金
		1 ごはん・牛乳 唐揚げ肉の甘酢あん ゴーヤチャンプル おすしにトマト・梅干し・いんげん	2 ごはん・牛乳 ブレン・オムレツ スパゲティ・ポテト ポテトサラダ	3 ごはん・牛乳 鶏肉と野菜の味噌和え ミニトマト
6 ごはん・牛乳 ビーゼンと豆のひき肉炒め じゃが芋のみそ汁	7 ごはん・牛乳 キャベツと肉の炒め物 そらめし汁	8 ごはん・牛乳 卵のとろろ きゅうりとのりめし汁	9 ごはん・牛乳 アイカのフリカ かぼちゃ・じゃがいも ずいじ	10 ごはん・牛乳 アサの味噌煮 鶏肉と野菜の味噌和え ミニトマト
13 ごはん・牛乳 ひき肉の味噌煮 きゅうりの味噌汁 とうがらのすまし汁	14 ごはん・牛乳 鶏肉の味噌煮 大根とじゃが芋の味噌汁 きゅうりのすまし汁	15 ごはん・牛乳 きゅうり・お豆腐の味噌煮 大根とじゃが芋の味噌汁 きゅうりのすまし汁	16 ごはん・牛乳 鶏肉ハンバーグ お豆腐・じゃがいも ポテトサラダ	

図10

ような給食です。

両者とも、学校給食ですから栄養学的には充足されているはずですが、でも、どちらが、子ども達の健康を考えて作られているかは明白です。どうしてこんなに違うのでしょうか。

ある校長先生の話、「夏休みが終わり、新学期が始まると痩せて登校する子ども達がいるのですよ。夏休みの間、きちんと食べさせて貰っていないからです。そのような子ども達にとって学校給食は最後の砦なのです。」そこで私は、学校歯科医の先生には、歯科健診の後「学校給食を食べて帰ってきてください」と話すことにしています。学校歯科医はもっと学校給食に目を配るべきです。歯はむし歯になるために生えてくるのではありません。磨くために生えてくるのでもありません。歯は食物を噛むために生えてくるのです。

後者の給食の問題点は、学校歯科医の立場から言わないと改善されにくいように思います。最近、私が出かける地域の学校給食のHpを見ようとしています。そして、毎日のように学校給食の写真がアップされている学校はマルです。給食センターや学校栄養教諭が、自信を持って作っているのです。それだけ学校給食に熱心に取り組んでおられるのだと思います（図10・11）。

現在の子どもの“流し込み食べ文化”はいつから起こったのでしょうか？昭和30年代から始まった学校給食の“三角食べ”の牛乳ではないかと思ってみたりします。その時の子ども達は親の世代になりますので、それが習慣化しているので



図11



図12

しょう。

さて、流し込みを防ぎよく噛むことを推奨している小学校があります。給食時間のはじめの「いただきます」で、まず一口だけ牛乳を飲んで蓋を閉めます。そして給食が終わった後で、最後に牛乳を飲む。これだけでも噛む回数は大きく変わります（図12・13）。



図13



図15

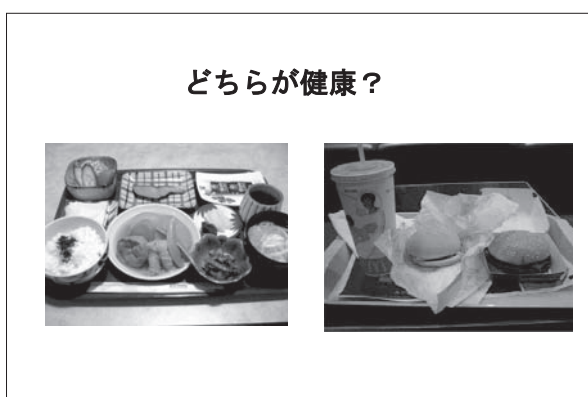


図14

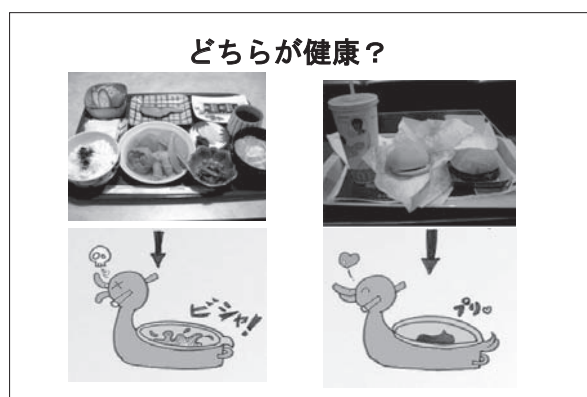


図16

さて、(図14左)は典型的な和食です。魚、煮物、味噌汁、野菜サラダ、ご飯があります。(図14右)はファストフードです。さて皆さん、どちらを食べる人が健康でしょうか。これは左に決まっています。

今度は出す方の話をします。バナナうんちとビチビチうんち、どちらを出す人が健康でしょうか(図15)。それもバナナに決まっています。ここからが難しいです。

そこでクイズです。

クイズ2：典型的な和食を食べながらビチビチうんちをしている人と、ファストフードを食べながらバナナうんちを出す人、さあどちらが健康でしょうか(笑)(図16)。

いかがですか。これはかなり難しいでしょう。ここで私が何を言いたいかというと、今の食育は健康になる食べ物さえ食べていればバナナうんち

が出ると思っています。しかし、健康的な食事をしていてもビチビチうんちを出す人はたくさんいます。

これには何らかの発想が足りません。それは一体何なのか?「何を食べるか」というのは、「口に入る前の食育」です。

食育にはもう一つあります。それは「口に入った後の食育」です。それが「よく噛む」ということではないでしょうか。これが、「学校歯科医から見た食育」だと思います(図17)。

『食べる』という言葉、ドイツ語では2つの動詞があります。一つは『フレッセン』、もう一つは『エッセン』。前者は、「動物が食べる」こと。言い換えれば、「生命保持のために食べる」ことを指します。一方、後者は、人間が食べることを指します。すなわち、『おいしく食べる』『楽しく食べる』ということの意味します。栄養学だけを考えると「フレッセン」の学校給食になります。学校歯科

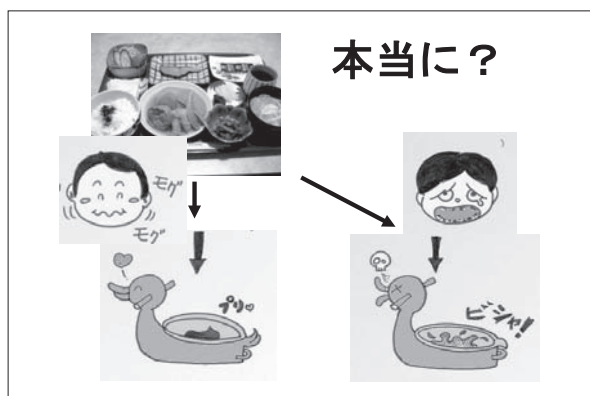


図17

医の立場からも、エッセンとしての学校給食を目指したいものです（図18）。

それでは次のクイズです。

クイズ3：これはサルの口の中の写真です。1枚が野生のサル、もう一枚が動物園のサルの写真です。動物園のサルはどちらでしょう（図19）。

これは、素晴らしい写真だと思います。北海道

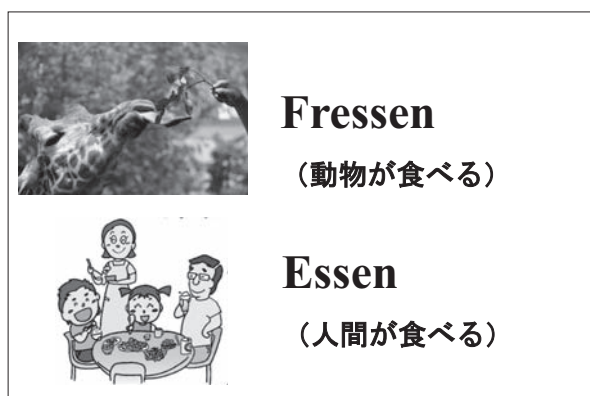


図18

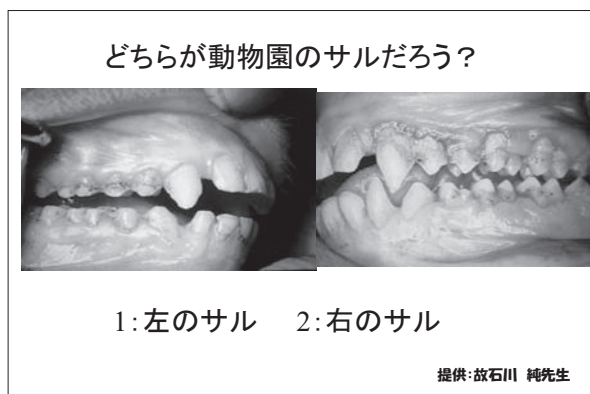


図19

大学歯学部名誉教授の故 石川 純先生から頂戴したものです。サルは野生であれ動物園であれ、歯は磨きません。そうすると、両者の差は食べ物の差だということがわかります。実は右が動物園のサルです。よく見ると歯と歯の間に歯垢がたくさんつき、歯グキがブヨブヨと腫れ歯周病になっています。軟らかい食べ物を食べているからです。

一方の左の野生のサルが食べ物は、一番多いのが木の葉、二番が木の実、三番が木の皮、という順です。硬い物を食べる、口がよく動き唾液が出ます、だから口の中の汚れが少ないのです。歯と歯の境に歯垢がついていません。歯グキが引き締まっています。歯の真ん中は少し黒くなっていますが、これは木の葉っぱを食べるために付いている茶渋でタンニンです。

さて、サルの口腔写真を始めて見た時に、“口は食べ物が入ってくる最初の場所だから、食べ物が変われば最初に変わるのは口ではないか”と思いました。

私は大学を卒業して38年間、小児歯科専門医として診療を行ってきました。私が大学に入学したころは、日本の子ども達はむし歯の洪水といわれていました。高度経済成長の中で親が忙しい、さらにむし歯予防に対する知識もあまりなく、お菓子を子守りをさせていた時代です。その頃は砂糖が多かったから、むし歯が多かったのです。今は歯周病が多いです。最近は軟らかい食べ物が増えたから、歯周病が多いと言われます。その言葉一つでも、子どもにはどう伝えようかと考えます。

“なぜ軟らかい食べ物を食べると歯周病が増えるのか？”を、どう言えばわかりやすく伝えることができるのだろう、そんなことをいつも考えています。

私は以下のように表現をします。「ナイフでリンゴを切りました。ナイフは汚れません。次に、ナイフでケーキを切りました。ナイフには、べったりと汚れがつきます。」そのナイフはそのまま私たちの歯です。私達がリンゴを食べてもナイフが汚れないように歯も汚れません。しかし、ケー

キだとナイフにべったりと汚れが付くように歯も汚れます。そんな風に言うと「ああ、なるほど」と思ってもらえます。話は全て「なるほど!、へえー!、ほお〜!、そうだったのか!」と感嘆詞が出るように話すのが重要です。

さて、これは20年前に撮影したモンゴルの60歳の遊牧民の歯です(図20)。先ほどの野生のサルと同様きれいな口をしています。甘い物・軟らかい物が口に入らないと、ヒトもきれいであることがわかります。しかし、この20数年で、甘い食べ物がたくさん入り、子ども達のむし歯が急増しました(図21)。

最初は、首都のウランバートルに子どものむし歯が多かったのですが、次に中国とモンゴルの国境沿い、そして中国からモンゴルへの幹線道路沿いにむし歯が増えました。正にシュガーロードです。しかも日本で一番むし歯がひどかったのは昭和38年頃で、4歳児で平均8.5本でしたが、現在

のモンゴルは9.5本です。しかも、モンゴルでは日本のような健康保険制度がありません。

モンゴルでは、歯科医師を対象として話をしてきましたが、どうしても治療の話になりがちです。これではむし歯が減りません。歯学部のあるところ、学生を幼稚園や小学校に連れて行きます。そこで私が子ども達に、口につわる面白い話をします。そして、その様子を歯学部の学生に見せます。そうすると学生が歯科医師になった時、診療室だけが活動の場所ではなく、地域も含めて活動の場だと思えるようになります。そんなことを考えてモンゴルで教育活動を行っています。日本でも歯科医師の先達は、同じようなことを考え学校歯科を広げていったのでしょう(図22・23)。

先ほど、“口は食べ物が入ってくる最初の場所なので、食べ物が変わると口が変わると”述べました。最近、口をポカーンと開いている子ども達

遊牧民の口腔内(60歳)1993年撮影



図20



図22

ウランバートル幼稚園児の口腔内

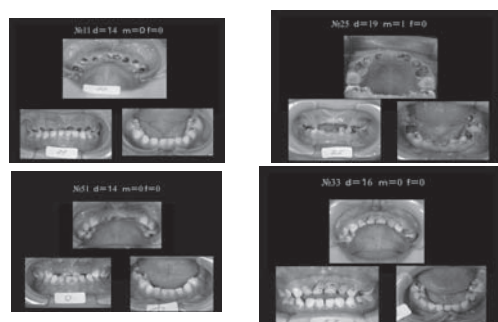


図21



図23

も子が増えています。もちろんアレルギー性鼻炎などの疾患の増加もその原因の一つでしょう。しかし、私は子ども達の口の機能が十分発達していないのではないかと考えています。

私はダウン症の子ども達をたくさん診てきました。彼らの口が開くのは、口の周りの筋肉が低緊張だからです。だから、食べる訓練をすることで、少しでもそうならないようにしています。ところが、健康な子ども達もどんどん口が開いていきます（図24）。

また最近、幼稚園の子ども達の乳歯の2/3が過蓋咬合です（図25）。過蓋咬合は、下顎が後ろに位置していると考えられます。その分、気道が狭くなる傾向にあります（図26）。現在は、そんなに異常とは考えられていません。でも本当にそうでしょうか？子ども達を見る場合は、時間軸という“ものさし”から考える必要があります。

現在、運輸業界では閉塞性睡眠時無呼吸症候群



図24



図25

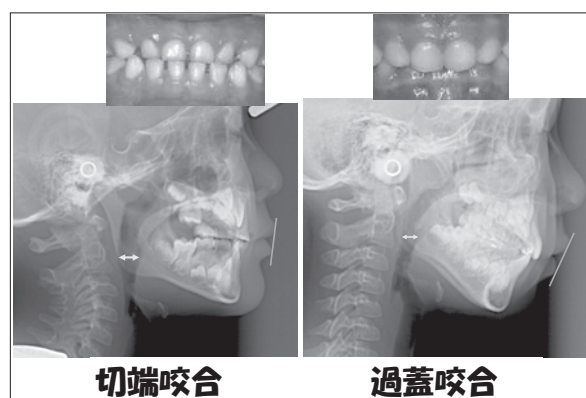


図26

（OSAS）は大きな問題になっています。これがあると、交通事故のリスクが7倍高くなります。十分な睡眠がとれないため、本来緊張していなければならない時にも、瞬間的に眠ってしまうからです。また、寝ているときに無呼吸になると酸素が入りません。すると、身体は代償作用として血圧を高くします。そのために降圧剤を服用しても効きが悪くなります（薬剤抵抗性高血圧）（図27）。その原因はさまざまですが、口を開けて寝ていることや、下顎が後ろに位置し小さい場合に起こりやすくなります。すなわち、子ども達のお口ポカ〜ンや過蓋咬合は、将来これらのハイリスクになる可能性があります。そもそも口が開いたり、過蓋咬合の原因を考えることが、これを防ぐ方法になります。

私は、“前歯を使う食生活”が重要だと思います。前歯でかじろうとしたら、下あごは前にきますし、口唇にも力が入ります。今の食べ物は、食



図27



図28

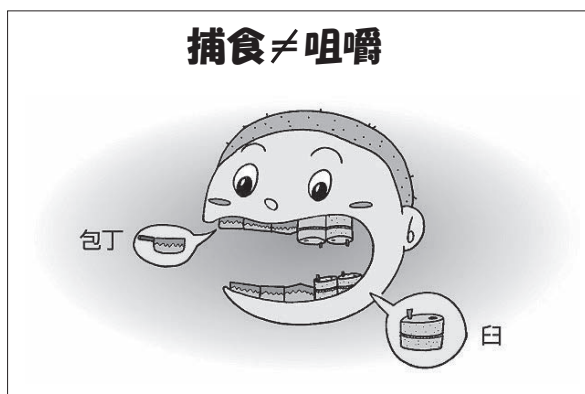


図29

べやすい様に小さく切ってあたえています。だから、前歯でかじる必要がありません。ヒトに前歯と臼歯があるのは、前歯で食べ物を切って臼歯で噛みなさいと言う意味です。前歯は、包丁の代わりの歯です。口が開くことは顔面表情筋の発達不足ですし、下顎の後退位は、前歯でのかじり取る機会の減少だと思います。食べ物が大きければ、

大きな口を開けて前歯を使います（図28）。

私達は、よく噛むことが大切だと言います。しかし、噛むと言う“咀嚼”の前には、食物を捕らえる“捕食”があります。もう一度、捕食について考えなおしてみる必要があります（図29）。それでは、時間が来ましたので、これで終わります。

ホームページ <http://leo.or.jp/Dr.okazaki/>

Key words:

口の中探検
で検索

口の中探検
のイラスト

口をクリック
すると...

ENTER

口の中探検

- はじめに(元気の出る保健指導・健康教育)
- ようこそ！歯のおもちゃ箱へ
(7つのおもちゃを探検しよう！)
- おもしろ歯学(歯のふしぎ博物館)
- 目からうろこの著作集
- 小児歯科診療の達人(心に貯金をして帰す)
- むし歯予測テスト
- 授業で使える写真集(フリースライド集)
- こんな活動もしてるよ！
- プロフィール・掲示板・リンク集・玉手箱

E-mail: okazaki@cc.okayama-u.ac.jp

歯科疾患を有する児童・生徒の特長とその行動

～親の言い分、子の言い分…そこにアプローチするには～

東京歯科大学 口腔健康科学講座 障害者歯科・口腔顎顔面痛研究室

准教授 大多和 由 美

学校歯科健診後の受診率や治療率について全国的な統計はない（文部科学省）が、保団連の調査（2012年）の中学生に関する調査によると、宮城県、長野県、大阪府の調査で「要治療」と診断されながら実際に受診した中学生は宮城34%、長野38%、大阪37%で、「歯の根しか残っていない“口腔崩壊”」の生徒がいると報告している。また、大阪府の調査では、小学校では検診を受けた生徒の37%が「要受診」と診断されたが、受診報告書を学校に提出した生徒はその48%であり、中学校でも全体の37%が「要受診」と診断されたが、報告書を提出したのは、うち30%にとどまっていた。学校によって差があり、8～9割が受診する学校もあれば、受診率が1割に満たない学校もあったとも報告している。

また、保護者が歯科受診させていない理由は、「乳歯だから」「痛がる（いやがる）ので連れて行かない」「3割の窓口負担が支出できない」など、「親の意識の問題と経済的理由の二つが受診しない大きな要因」と指摘していた。医療費がかからない家庭でも「面倒くさい」などと親が子を受診させない、養育放棄（ネグレクト）が疑われる事例も指摘される。経済的事情がなくても仕事や習いごとで親子とも時間的余裕がないことも要因とされる。また、「乳歯の虫歯なら、生え変わるから治療しなくてもよい」との誤解がある。一般的に歯科のプライオリティーが低いことが問題である。

「子どもが怖がる」と保護者の方は理由つける

ことが多いが、小児の歯科恐怖（特に就学前就学前）については、患児の歯科不安は母親の不安に誘発されることが報告されている。

学童期については、母親が歯科治療に対して恐怖心を抱いている環境の児童は、母親が恐怖心を抱いていない児童に比べて恐怖が強い傾向がみられ、逆に、実際に治療を経験してみると歯科に対する恐怖度が減ったという報告がある。しかし、痛みを伴う歯科治療経験や、レステレイナーなどの抑制下の治療経験のある児童は、それぞれの経験のない児童に比較して歯科に対する恐怖があることも報告されている。幼児期に身体抑制下の歯科治療経験をもつ者でも、その後の対応により青年期の歯科恐怖心に相違がみられることが示されている。痛みを伴う歯科治療や抑制下の治療をやむを得ず選択したあとは、いかにフォローしていくかが鍵であり、かかりつけ医、学校歯科医の連携が重要である。

歯科受診をしない動機の一つに、「乳歯だから。いずれ生えかわるから治療しなくてもよい」と考えている保護者がいることは前述したとおりである。乳歯が抜ければ永久歯が必ず生えるとほとんどの保護者が考えている。しかし、小児歯科学会で永久歯の先天性欠如について調査（2009年）したところ、第3大臼歯を除いた永久歯の先天性欠如に発現頻度は10.1%（男子9.1%、女子11.0%）であったと報告している。歯種別では、下顎第二小臼歯に最も多く認められ、次いで下顎側切歯、上顎第二小臼歯、上顎側切歯の順である。また、

1 歯欠如の頻度は5.2%、2 歯欠如は3.0%で、3 歯、4 歯、および5 歯以上ではいずれも1%未満である。乳歯があっても永久歯が欠如することがあることを保護者に伝えていく必要がある。

中高学生の治療勧告書と受診行動を調査した報告では、中耳炎、う蝕などは、高い受診意識はあるが、歯肉炎、鼻炎、近視などは受診意識が低い。全体的に考えてヘルスプロモーションを基盤とした健康教育を導入する必要があると述べられている。また、思春期の歯科に対する不信をみるとスタッフや環境、インフォームドコンセントなどが挙げられる。また、健康面というよりもむしろ審美性に重点が置かれている。親の手がある程度離れてくる小学校の中高学年ぐらいから中高生のアプローチとしては、ヘルスプロモーションを基盤とした健康の教育、生きていく上での習慣病を防ぐようなライフスキルといった教育がさらに必要である。

東京歯科大学水道橋病院における歯科恐怖症（平均37.5歳±11.5）の患者の恐怖のきっかけをみると、具体的な内容は「麻酔が効きにくかった。」「治療中の偶発症（舌、口唇を切られたなど）」であり、13歳から18歳が27%、7歳から12

歳が17%と多くが小学校から高校生の時期にそのきっかけを経験していた。歯科治療のストレス評価を歯科医師側と患者側で調査みると、歯科医師側では、埋伏歯の抜歯、外科小手術を挙げていたが、患者では、局所麻酔なしでの有髄歯の切削が最もストレスを感じると答えていた。また歯科医師側ではストレスがあまりないと答えていた、根管治療、セメント合着等は、患者にとってはストレスが大きいということが分かった日々の治療で患者さんがどのようなストレスを持っているのか、心理面、環境面においても、歯科恐怖症をつくらないようにする配慮が必要である。

現代の子供たちは多忙で、歯科のプライオリティーはあまり高くないことは現実である。東京都は医療費に恵まれており、歯科診療所の数は非常に多く、行こうと思えばどこにでも行ける。しかし、なかなか行けないというのは、口腔内の健康というものが低く考えられていることに起因する。児童・生徒にとっても保護者も含めてかかりつけの歯科医を持って、子供たちに良い影響を与えられるような「口腔の健康づくり」を考えていく必要がある。

私立小学校に対する歯科保健実態調査

一般社団法人東京都学校歯科医会

澤田 章司、長井 博昭、牧野 寛、後藤 有里、酒井 克典、高橋 文夫、中村 卓志、
渡邊 実、箭本 治、奥野 圭子、長沼 善美、高橋 裕幸、鈴木 博、末高 英世、
小嶋 憲、石川 文一、吉田 慶造、川本 強

I. はじめに

東京都生活文化局によると、都内私立学校に在籍する児童生徒数は、約62万人（平成23年度）となっている。これを公立学校を含めた総数に占める割合でみると、高校（全日制・定時制）55.9%、高校（通信制）88.1%、中学校25.2%、小学校4.5%、幼稚園91.8%、特別支援学校2.0%、専修学校98.6%、各種学校100%となっており、合計では38.8%の子供たちが私立学校に通っていることになる。この割合は、他の道府県に比較して群を抜いて大きく、言い換えれば私立学校は東京都の学校教育に大きな貢献をしている。

私立学校は、公教育機関としての公立学校と変わりなく公教育の一翼を担っており、憲法、教育基本法及び学校教育法が適用される。教育行政上は、公立学校が区市町村及び東京都教育委員会の統一的な指導監督を受けるのに対して、私立学校（大学等を除く）は都知事の所轄の下に教育活動や運営に関して、設立者の建学の精神に基づき独自性を発揮することができる。

従って、私立学校では、独自の生徒指導、課外活動あるいは職業・技能教育などの様々な特色ある教育活動を行える半面、学校歯科保健教育に関しては行政の管轄や個人情報保護などの理由で、情報の共有がなされていなかったのが実情である。

公立学校と同様に私立学校においても、世界保健機構（WHO）が推奨するヘルスプロモーションの考え方や歯科保健に関する情報を共有できないかと考えていた折、東京私立初等学校協会の協

力が得られ、平成27年10月に都内の全私立小学校を対象に「学校歯科保健実態調査」のアンケートを行うことが可能となった。

そこで、今回、私立小学校に対する学校歯科保健実態調査から、今後の学校歯科保健活動の推進に大変興味ある結果が得られたので報告する。

II. 調査の概要

1. 調査の目的

東京都は他府県と異なり、児童・生徒の多くが私立学校に通う地域であり、私立学校の独自性を尊重しながらも、WHOが推奨するヘルスプロモーションの考え方や歯科保健に関する情報を公立学校と同じように提供するために、都内全域における児童・生徒の歯科保健の向上を目的に実施した。

2. 調査方法

往信復信の郵送調査とした。

3. 調査内容（図1）

4. 調査対象者

東京都内の私立小学校54校（東京私立初等学校協会加入数で養護学校を含む）の養護教諭、保健委員会担当教諭、歯科校医（検診担当医）等

5. 調査実施日

平成27年10月27日～12月10日

私立小学校に対する歯科保健実態調査

学校について

学校名 _____
生徒数 _____ 名（男子 _____ 名、女子 _____ 名）
学校歯科医（歯科医師）が非常勤職員として（ いる ・ いない ）
学校保健委員会の設置状況（ ある ・ なし ）
開催状況（ 実施している ・ 実施していない ）

学校歯科保健教育について

関心の有無（ ある ・ なし ）
学校保健計画の策定状況（ している ・ していない ）
指導・講話など保健教育の実施状況（ している ・ していない ）

歯科健康診断について

年間実施日数 _____ 日
検診は（ 自校の学校歯科医が実施している ・ 検診のみを委託している ）
平成28年度より検診基準の変更を（ 知っている ・ 知らない ）
検診結果のお知らせを（ 出している ・ 出していない ）
事後措置としての健康相談の実施（ している ・ していない ）
秋の検診の実施（ している ・ していない ）

学校歯科医（歯科医師）がいる場合

選任の方法（ 地元の歯科医師会に依頼 ・ 学校独自に依頼 ）
勤続年数 _____ 年
報酬について（ 年払い ・ 月払い ・ 日払い ・ 生徒数に応じて ）
1年間の報酬額について 約 _____ 円
学校歯科医の診療所は（ 子供の事故等に直ぐ対応できる距離 ・ 遠方 ）
学校歯科医は東京都学校歯科医会に入会（ している ・ していない ）

当会からの歯科保健に関する情報提供について

文部科学省からの検診基準の変更など当会からの情報を希望（ する ・ しない ）

その他

歯科保健で何かお困りなことや、東京都学校歯科医会がご協力できることがございましたらご記入ください。

図1 調査内容

6. 調査回収数

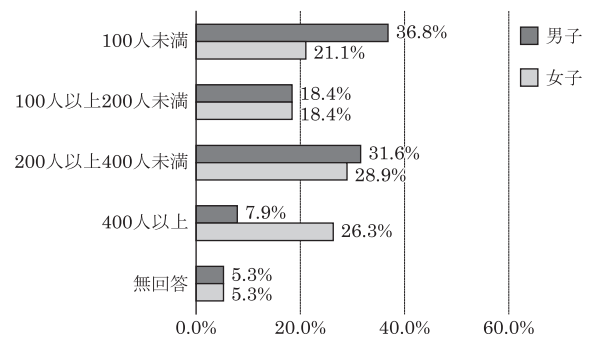
発送数：54校

回収数：38校

回収率：70.4%

7. 調査主体

一般社団法人 東京都学校歯科医会

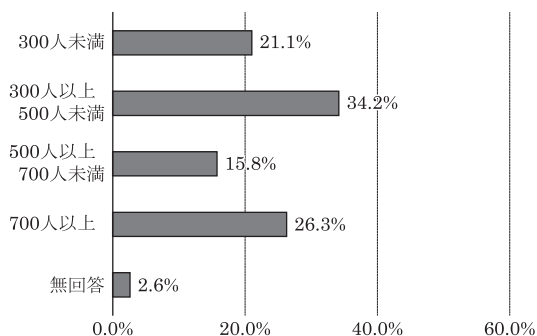


Ⅲ. 調査結果

1. 学校について

1-1. 児童数（全体）

300人未満	8 (21.1%)
300人以上500人未満	13 (34.2%)
500人以上700人未満	6 (15.8%)
700人以上	10 (26.3%)
無回答	1 (2.6%)
合 計	38 (100.0%)
平均値 (人)	482.0
標準偏差	218.8

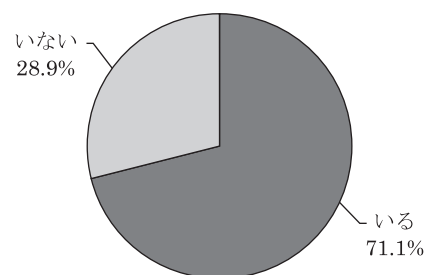


1-2. 児童数（男女別）

	男子	女子
100人未満	14 (36.8%)	8 (21.1%)
100人以上200人未満	7 (18.4%)	7 (18.4%)
200人以上400人未満	12 (31.6%)	11 (28.9%)
400人以上	3 (7.9%)	10 (26.3%)
無回答	2 (5.3%)	2 (5.3%)
合 計	38 (100.0%)	38 (100.0%)
平均値 (人)	195.1	280.8
標準偏差	189.2	210.6

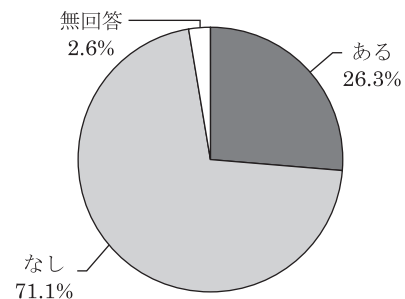
1-3. 非常勤職員としての学校歯科医（歯科医師）の有無

いる	27 (71.1%)
いない	11 (28.9%)
合 計	38 (100.0%)



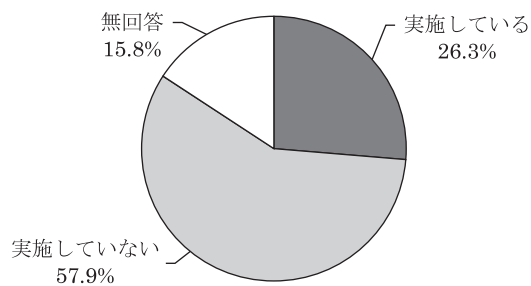
1-4. 学校保健委員会の設置状況

ある	10 (26.3%)
なし	27 (71.1%)
無回答	1 (2.6%)
合 計	38 (100.0%)



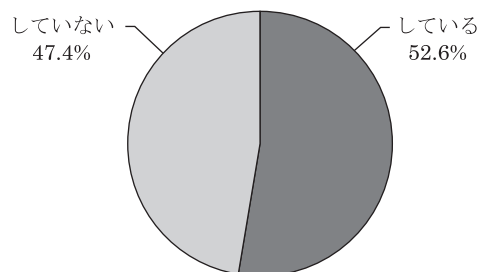
1-5. 学校保健委員会の開催状況

実施している	10 (26.3%)
実施していない	22 (57.9%)
無回答	6 (15.8%)
合 計	38 (100.0%)



2-3. 指導・講話など保健教育の実施状況

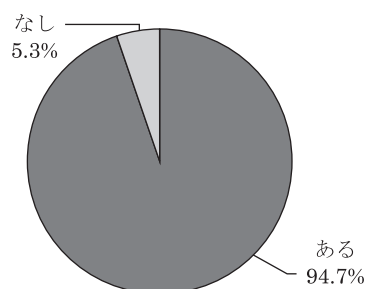
している	20 (52.6%)
していない	18 (47.4%)
合 計	38 (100.0%)



2. 学校歯科保健教育について

2-1. 関心の有無

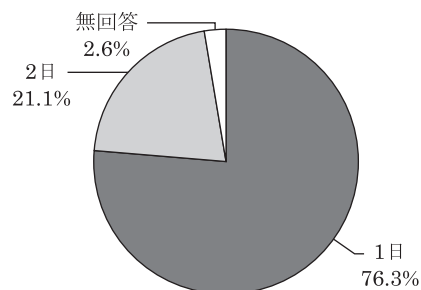
ある	36 (94.7%)
なし	2 (5.3%)
合 計	38 (100.0%)



3. 歯科健康診断について

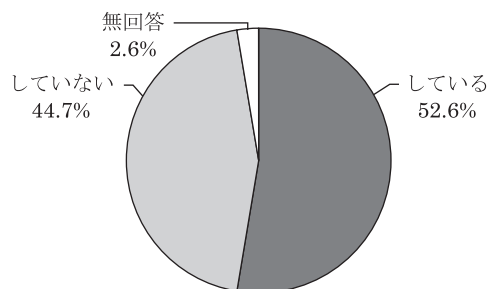
3-1. 年間実施日数

1日	29 (76.3%)
2日	8 (21.1%)
無回答	1 (2.6%)
合 計	38 (100.0%)
平均値	1.2
標準偏差	0.4



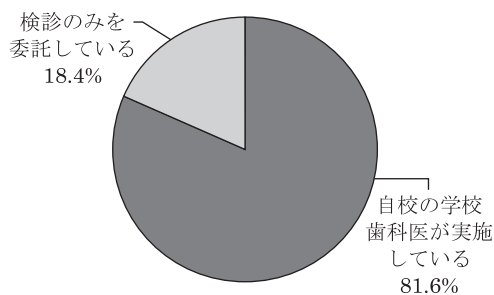
2-2. 学校保健計画の策定状況

している	20 (52.6%)
していない	17 (44.7%)
無回答	1 (2.6%)
合 計	38 (100.0%)



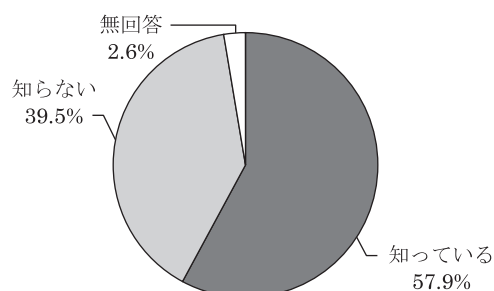
3-2. 健康診断実施状況

自校の学校歯科医が実施している	31 (81.6%)
検診のみを委託している	7 (18.4%)
合 計	38 (100.0%)



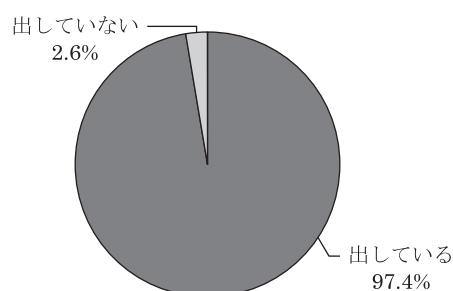
3-3. 平成28年度より健康診断の基準が変更されることの認知状況

知っている	22 (57.9%)
知らない	15 (39.5%)
無回答	1 (2.6%)
合 計	38 (100.0%)



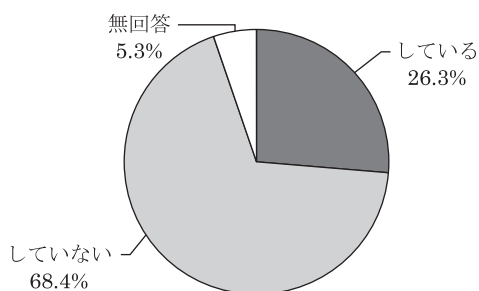
3-4. 健康診断結果のお知らせの提出状況

出している	37 (97.4%)
出していない	1 (2.6%)
合 計	38 (100.0%)



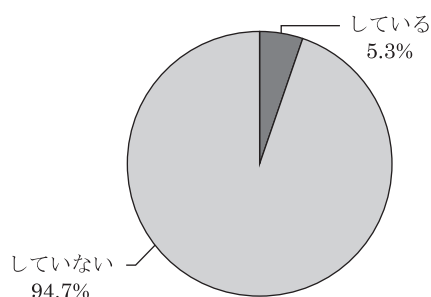
3-5. 事後措置としての健康相談の実施

している	10 (26.3%)
していない	26 (68.4%)
無回答	2 (5.3%)
合 計	38 (100.0%)



3-6. 事後措置としての秋の健康診断の実施

している	2 (5.3%)
していない	36 (94.7%)
合 計	38 (100.0%)

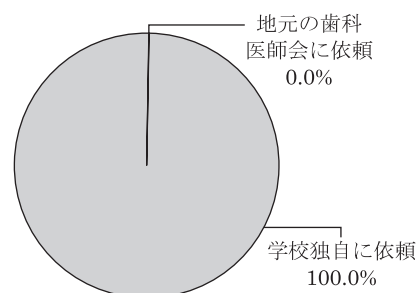


4. 学校歯科医（歯科医師）がいる場合

【以下の質問4-1～4-6までは、学校歯科医がいる対象校が回答する質問項目のため、回答があった者を対象に集計を実施した。そのため、合計（回答者数）の人数はそれぞれの質問項目で異なる】

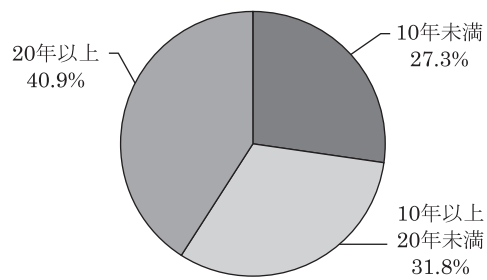
4-1. 選任の方法

地元の歯科医師会に依頼	0 (0.0%)
学校独自に依頼	33 (100.0%)
合 計	33 (100.0%)



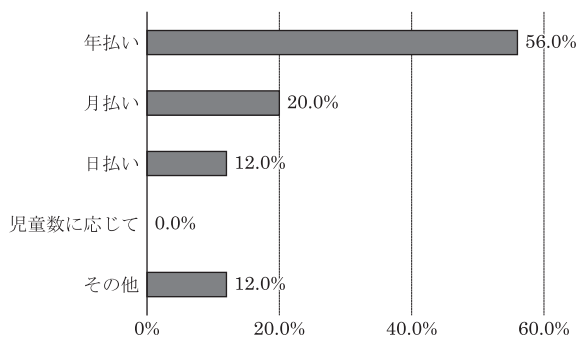
4-2. 勤続年数

10年未満	6 (27.3%)
10年以上20年未満	7 (31.8%)
20年以上	9 (40.9%)
合 計	22 (100.0%)
平均値（年）	16.1
標準偏差	10.6



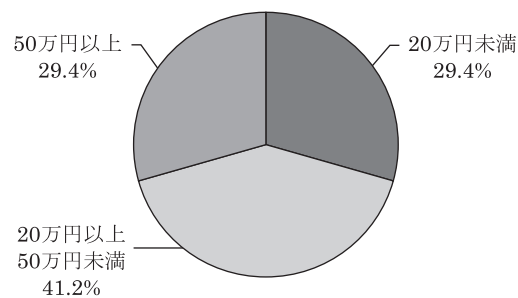
4-3. 報酬について

年払い	14 (56.0%)
月払い	5 (20.0%)
日払い	3 (12.0%)
児童数に応じて	0 (0.0%)
その他	3 (12.0%)
合 計	25 (100.0%)



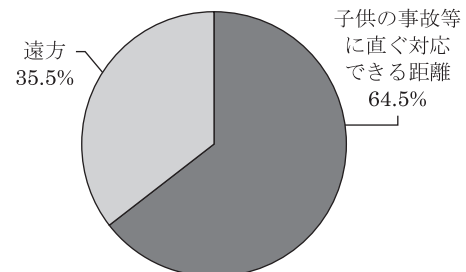
4-4. 報酬額区分

20万円未満	5 (29.4%)
20万円以上50万円未満	7 (41.2%)
50万円以上	5 (29.4%)
合 計	17 (100.0%)
平均値 (円)	399505.9
標準偏差	428266.1



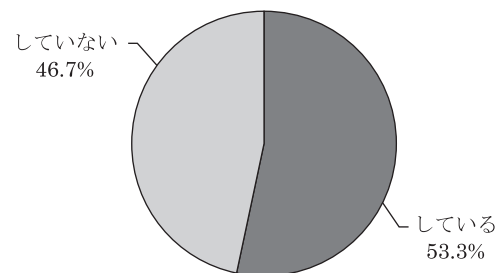
4-5. 学校歯科医の診療所の距離

子供の事故等に直ぐ対応できる距離	20 (64.5%)
遠方	11 (35.5%)
合 計	31 (100.0%)



4-6. 東京都学校歯科医会への入会状況

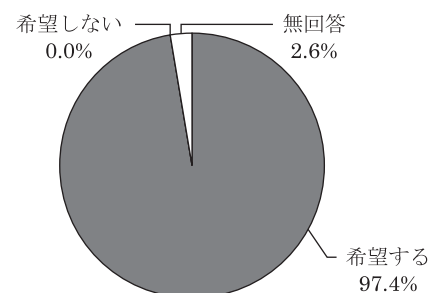
している	8 (53.3%)
していない	7 (46.7%)
合 計	15 (100.0%)



5. 当会からの歯科保健に関係する情報提供について

5-1. 文部科学省からの健康診断の変更などがあつた場合、当会からの情報提供について

希望する	37 (97.4%)
希望しない	0 (0.0%)
無回答	1 (2.6%)
合 計	38 (100.0%)



6. 歯科保健で困ったことや、東京都学校歯科医会が協力できること（自由記載）

- 1) 歯・口腔健康診断票「歯列・咬合」矯正中は「2」と記入する。→現在の書類変更時、都担当歯科医より私学研修会で指導がありました。今後（H28～）矯正中は「1」に丸印を記入していけばよろしいのでしょうか。
- 2) シーラントに関して、現在むし歯の処置も白い材質のもので治療されていることが多い。昨年むし歯で治療をしたが、今年は健全歯と記入されている時は、統計上は、健全歯として計算してもよいのでしょうか（昨年の事後措置に処置（治療）をしたと記入されている場合も、どんな材質で治療しているかは不明）。書類の記入の訂正はする必要があるのでしょうか。
- 3) 年度により処置ありと記入されているところが、次年度健全歯、翌々年度処置歯と記入されている時も統計上どうしたらよいのでしょうか。
- 4) 700人の児童の歯科検診を Dr 1 人、養教 1 人で行っています。前勤めていた国立小学校は記録を歯科衛生士志望の学生さんが来てくれました。又、歯科の保健指導もその学生さんたちがやってくれました（医科歯科大が学校医だったので）。学校現場を知りたい、学びたいという学生さんと連携方法があれば検討したいです。よろしくお願いします。
- 5) 学校でおこりやすい歯の事故についての講演会を開催していただきたいです。
- 6) 今後共よろしく願いいたします。
- 7) 小規模の特別支援学校の為、日常的に保護者と児童の体調等（歯の状態も含めて）についての情報交換をしている。検診結果については、検診時に保護者へ口頭で（付き添いしているので行っている）。
- 8) 他の私学の歯科保健活動はどうされているのか知りたいです。歯科医会の先生方が、子どもや教員へ向けて講演や研修会などを行っているようでしたら是非情報を知りたいです。

Ⅳ. 調査結果より

東京都内の私立小学校全54校に歯科保健実態調査を行ったところ、38校からの回収（回収率70.4%）があり、様々な実態が以下のように確認できた。

- ①児童数の平均は、482人であった。
- ②男女別平均児童数は、男子195.1人、女子280.8人であった。
- ③非常勤職員として学校歯科医がいる割合は、71.1%であった。
- ④東京都学校歯科医会に入会している割合は、53.3%であった。
- ⑤学校保健委員会の設置割合は、26.3%であった。東京都学校歯科医会への入会率が低いために情報共有がなされていないことが要因ではないかと推察する。
- ⑥学校保健委員会の開催割合は、26.3%であった。学校保健委員会を設置している学校は全て開催もされていた。
- ⑦学校歯科保健教育に関心がある割合は、94.7%であった。
- ⑧学校保健計画の策定割合は、52.6%であった。
- ⑨指導・講話など保健教育の実施割合は、52.6%と学校保健計画の策定割合と同じであった。学校保健計画を策定している学校では保健教育も実施されていた。
- ⑩歯科健康診断の年間実施日数は、1日が76.3%であった。
- ⑪歯科健康診断を委託している割合は、18.4%であった。
- ⑫平成28年度より健康診断基準が変更されることの認知度は、57.9%であった。
- ⑬健康診断の結果のお知らせは97.4%が実施しており、実施していないのは1校のみであった。
- ⑭事後措置としての健康相談の実施割合は、26.3%であった。
- ⑮事後措置としての秋の健康診断の実施は、5.3%であった。
- ⑯学校歯科医の選任方法は、全ての学校で歯科医

師会を通さず、学校独自に依頼していた。

- ⑰学校歯科医の勤務年数の平均は、16.1年であった。20年以上が40.9%と高かった。
- ⑱学校歯科医への報酬の平均は、約40万円であった。
- ⑲学校歯科医の診療所の距離は、学校独自で依頼している関係で35.5%が遠方であった。
- ⑳東京都学校歯科医会から情報提供を希望する割合は、97.4%であった。

今回実施した都内私立小学校に対する歯科保健実態調査により、公立学校と私立小学校との差異を初めて明確に把握することができた。

また、自由記載からは、養護教諭の現場での苦労が垣間見られた。

V. おわりに

日本国憲法第二十六条には、「すべて国民は、法律の定めるところにより、その能力に応じて、ひとしく教育を受ける権利を有する。」とある。いわゆる教育を受ける権利についての保障であるが、公立・私立の分け隔てなく全ての子供たちが歯科保健教育を受ける機会を、私たちが提供できるように整備して行くことが大切ではないかと考える。

今後は、東京都学校歯科医会から情報提供を充実させて、私立学校における歯科保健活動に貢献したい。

これらの実現により、全ての子供たちの最終目標である『子供たちが自分の健康は自分でつくり生涯を通して“生きる力”を育む』ことが達成できるものと確信する。

歯科保健活動から取り組む健康づくり

台東区立東浅草小学校

主任養護教諭 菊池 えり子

学校歯科医 久保 和彦

1. 活動のねらい

(1) 学校の現状と重点課題

本校のう歯罹患率は他の地域と同等であるが、う歯がある児童が少ないにもかかわらず、罹患率が低くならないのは一人当たりの本数が多いからである。

う歯は生活習慣病と言われるように、日々の生活において歯のカルシウムを溶かしたり、歯周疾患を引き起こしたりしている。う歯が多い児童について観察してみると、朝食の欠食、遅刻が多い、忘れ物が多い等の共通点がみられる場合がある。児童自身が歯の大切さや衛生について理解し、自ら実践できるようにしたい。

また、肥満度40%以上の児童の割合が、男子5.3%、女子2%であり、肥満予防に向けても、歯科指導の中で「糖分」や「噛む」ことについて指導している。

(2) 活動のねらい

歯科保健の目標を「歯・口の健康づくりを通して、生涯にわたる健康づくりに自律的に取り組むための基礎を培う」とし、短期目標を「むし歯や歯周疾患の成り立ちと予防について理解する」としている。そして長期目標として「歯科保健を通じて児童の健康観を高め、問題解決できる児童を育てる」として取り組んでいる。児童の健康意識の向上をねらうとともに、口腔環境の向上、さらに保護者の健康的な生活への意識の向上を目指す。

2. 計画と実践の状況

(1) 全体及び年間指導計画（資料1参照）

(2) 活動内容（資料1・2参照）

(3) 児童会・生徒会の活動

「保健給食委員会」が中心となり、毎日の給食放送やフッ素洗口の放送の実施、フッ素水液の配布、歯みがきポスターの作成、歯の集会の実施、「歯にいいおやつ」の調理実習

歯科保健計画

＜歯科保健目標＞ 歯・口の健康づくりを通して、生涯にわたる健康づくりに自律的に取り組むための基礎を培う				
日常的な指導				
A、給食後の歯みがき…年間を通じて、給食後実施。（歯ブラシ、コップの持参）				
B、フッ素洗口について…次項参照 希望者 年間約30回実施…後日集金 歯科校医による放送講話を年数回実施（初回・健診前等）				
健康診断時の指導				
C、口腔内写真撮影 「歯のファイル」作成…希望者 秋の歯科健診後、配布回収…後日集金 （1年生と転入者はファイル代も集金…後日連絡）				
D、歯科プリントの配布…健診結果報告書（治療報告書）配布時に保護者向けプリントも配布。				
歯科校医による指導				
E、歯科保健指導				
1、日程				
月日	時間	対象	場所	内容（予定）
6月25日（木）	2時間目（9:30～10:15） 3時間目（10:40～11:25）	1年生	家庭科室	フッ素について
10月22日（木）	2時間目（9:30～10:15） 3時間目（10:40～11:25）	4年生	家庭科室	「噛む」
10月29日（木）	2時間目（9:30～10:15） 3時間目（10:40～11:25）	6年生	家庭科室	「飲み物の糖度」
11月12日（木）	2時間目（9:30～10:15） 3時間目（10:40～11:25）	2年生	教室	学童はみがき大会 「歯周病」
11月19日（木）	2時間目（9:30～10:15） 3時間目（10:40～11:25）	3年生	家庭科室	「玄米先生」
12月10日（木）	2時間目（9:30～10:15） 3時間目（10:40～11:25）	5年生	家庭科室	「う歯」実験
（事前事後に歯科保健だよりを配布）				
F、個別ブラッシング指導 健診で、軽度の歯肉炎や CO 所見・清掃不良の児童を給食後の歯みがきの時間に保健室でブラッシング指導を行う。				
G、PTA 総会での歯科校医講話…フッ素洗口について				
学校活動での指導				
H、図工…歯のポスター作成（1年）				
I、体育 保健領域「病気の予防」（6年）…「う歯」についての調べ学習				
J、委員会活動…児童保健給食委員会（歯みがき・フッ素洗口の呼びかけ、手伝い）				

資料1

保護者の皆様
<会員提出>

平成27年4月16日
台東区立東浅草小学校
校長 石井 二郎

歯科保健活動について《希望調査》

本校では、カリエスフリー（むし歯が1本もない）の児童の育成を目指して、学校歯科医久保先生と薬剤師中村先生のご協力により歯科保健活動を進めています。
※保護者全体にて、学校歯科医より説明があります。

<本校の取り組み>

【指導目標】 カリエスフリーをめざして ～むし歯が1本もない状態～
短期目標：むし歯や歯周病の成り立ちと予防について理解する。
長期目標：歯科保健を通して、児童の健康観を高め、問題解決できる児童を育成する。

【指導内容】

① フッ素洗口（フッ化物洗口）…フッ素入りの水で給食後歯磨きをしてブクブクうがいをする。
② 「歯の健康ノート」（口腔内写真）ファイルを作成する。

【対象】 1年生～6年生 希望者

【費用】 一人あたり年間 **40円**（フッ素代20円、写真代20円）
★ 年間30回実施（各学級で実施）
★ 過不足分は、昨年度のフッ素代残金で調整させていただきます。
★ 1年生と転入生はファイル（6年間使用）代も別途かかります。（60円程度）

【持ち物】 割れにくいコップ・歯ブラシ（歯をみがいた後に実施）
★是非とも多くの方のご参加をお願いいたします。

◆フッ素洗口は、安全性や予防効果に優れた永久歯のむし歯予防方法です。（裏面参照）
◆実施に当たり、下記の希望調査書にご記入の上、**4月22日（水）までに学級担任**に提出
お願いいたします。徴収方法は、教材費から引き落とさせていただきます。

※この他の歯科保健活動として、学校歯科医による保健指導を1回実施します。

※希望されない方も参加希望調査書を出してください。

<参加希望調査書>

※○をつけてください。

歯科保健活動に

参加する

参加しない

平成27年 月 日

年 組 児童氏名

保護者氏名

印

資料2

を行うなど、児童同士の高め合いを目指している。



(4) 家庭・関係機関との連携

- PTA 総会で、学校歯科医による講話を実施。
- 学校歯科医によるフッ素洗口指導、学校薬剤師によるフッ素の分包と指示。
- 「歯の健康ノート」による保護者との連携。
- 健診後の「結果のお知らせ」に学校歯科医による説明補助を添付。（資料3参照）



保護者様

～歯科校医の久保先生からいただいた資料を添付します～

A. 1. むし歯になりそうな歯（〇〇）があります。
この〇〇とは、何れにせよこのままではいずれ穴があき、むし歯になってしまう歯のことです。では、どうしたら穴があくのを未然に防ぐことができるのでしょうか。
毎食後の歯みがきの徹底と、その際フッ素入りの歯みがき粉を使用させてください。特に寝る前の歯みがきは必ずさせてください。また、間食が多い場合には控えさせてください。

2. 歯垢がついています。
歯垢とは、プラークとも言います。歯垢（プラーク）は、食べかすではなく細菌そのもので、これがむし歯、歯周炎、歯周病の原因です。この歯垢（プラーク）を歯みがきで取り除くことで予防できます。

3. 歯肉炎になりそうな歯肉（G）があります。
このGとは、何れにせよこのままではいずれ歯肉炎となる状態のことです。歯肉炎は歯周病の入り口です。では、どうしたら歯肉炎になるのを未然に防ぐことができるのでしょうか。歯の磨き方などが適切ではないために起こるので、鏡を見ながら歯と歯ぐきの境目にもブラシが当たるよう指導してください。

4. かみ合わせ、歯ならび、あごの状態の観察が必要です。

B. 1. むし歯（C1～C4）があります。
2. 抜いた方がよいと思われる乳歯（X）があります。
3. 歯肉炎（G）があります。
4. 歯石沈着があります。
5. かみ合わせ、歯ならび、あごの状態をご相談ください。

検査日 月 日（ ）

上の歯

下の歯

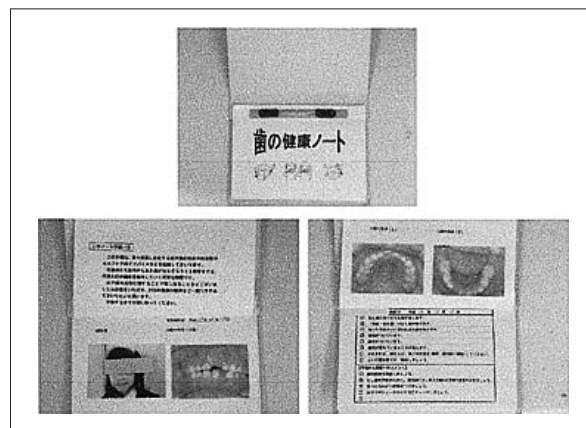
右

左

★ 何かありましたら…
歯科校医の久保先生（03-3872-1254）
または、養護教諭 菊池（03-3875-0035）までご連絡ください。

資料3

- 給食に「かむかむデー」を設定し、給食便りでの啓発。
- 歯科保健指導の事後たよりを配布し、家庭との共通認識を図る。(資料4 参照)



1年の保護者のみなさま

～歯の健康指導を行いました～




平成25年6月15日
台東区立東浅草小学校
保健室 菊池

13日(木)学校歯科医の久保先生や歯科衛生士さんから、歯をつよくするという『フッ素マン』の紙芝居を見させていただきました。また、染め出しをして、ばい菌(歯垢)のついた所を【はみがきカード】に色をぬりました。

お配りしましたので、ご家庭でも赤くそまったところをお子さんと一緒にご確認ください。赤く染まったところはみがき残しやすいところで、むし菌になりやすい場所でもあります。

<ブラッシング指導>

歯ブラシの持ち方やブラッシングの仕方を教えていただいて、まえ歯・おく歯のみぞなど赤くなったところを歯ブラシの毛先をたて・横など向きを変えて、そまった部分の着色をていねいにおとしていました。

フッ素でうがいをした後は、みんな真っ白な歯になりました。

<歯の生え変わり方>

右図は、今の1年生のみなさんの歯の様子です。

こどもの歯(乳歯)の下は、下の絵のような状態です。乳歯にむし菌がある人もきちんとちりょうしましょう。

むし菌のときやすいところ



資料4

3. 成果と課題

(1) 成果

今年度の6年生のう歯の状況を見ると、う歯のない者の率は4年時に25%、5年時34.1%、6年時45.6%と永久歯への生え変わりとともに増加している。成長するにつれ、児童自身が自分の口腔内の衛生状態を意識するようになったことと、歯みがきの技術の向上により、清潔を保つことができるようになったと思われる。

また、6年生の虫歯抑制率（※）は、フッ素洗口開始前の平成18年度6年生と昨年度の6年生と比べて、77.3%となっている。（資料5参照）

(2) 今後の課題と対策

一方、う歯の本数（乳歯及び永久歯）は3年時23本、4年時32本、5年時16本、6年時24本と減少してきているとは言えない。う歯が多い児童への働きかけが必要と思われる。そこで、2回の健診で、連続してう歯がある児童については、適切な治療や指導が行われていないとし、フッ素洗口後の昼休みに保健室で学校歯科医によるブラッシング指導を行った。しかし、家庭での協力が難しい場合は、なかなか成果がみられず、特に休日や長期休業中のブラッシングが課題となっている。

資料5

		フッ素洗口 全学年開							
DMFT	平成18年	平成19年	平成20年	平成21年	平成22年	平成23年	平成24年	平成25年	平成26年
平成11年度入学									
平成12年度入学									
平成13年度入学	2.29				6学年値				
平成14年度入学	0.97	1.34							
平成15年度入学	1.32	1.71	1.5						
平成16年度入学	0.91	1.15	1.15	1.17					
平成17年度入学	0.87	1.18	1.93	2.07	2.39				
平成18年度入学	0.13	0.88	1.25	0.53	1	1.95			
平成19年度入学		0.1	0.81	0.45	0.75	1.18	1.05		
平成20年度入学			0.03	0.31	0.63	1.17	1.49	0.78	
平成21年度入学				0.13	0.53	0.93	0.84	0.68	0.52
平成22年度入学					0.15	1.14	1.27	0.83	0.91
平成23年度入学						0.21	0.95	0.28	0.54
平成24年度入学							0.2	0.14	0.3
平成25年度入学								0.06	0.23
平成26年度入学									0.02

※虫歯抑制率…フッ化物の応用を実施している学校や地域で、予防効果（抑制率）を判定する一般的な方法として同じ学校内で、フッ化物応用実施前と実施後何年か経過してから比較する方法があります。

$$\frac{F \text{ 応用実施前の DMFT (2.29)} - F \text{ 応用実施後の DMFT (0.52)}}{F \text{ 応用実施前の DMFT (2.29)}} \times 100 = 77.3\%$$

平成24・25年度 東京都学校歯科保健推進校（園）支援事業

多角的なアプローチによる歯科保健活動 ～食育を中心に～

東京都立赤羽商業高等学校

主幹教諭(養護) 豊 永 祐 里

学校歯科医 中 村 卓 志

1. はじめに

都立学校では、教育復興基本計画として東京都教育ビジョン（第3次）を現在実施している。その中で重要な施策として「健康づくりの推進」があげられており、「都立学校における健康づくり推進計画」を策定している。この計画の中には「歯・口の健康づくりの推進」も主要施策に取り込まれている。

本校は平成24年25年度と一般社団法人東京都学校歯科医会より東京都学校歯科保健推進校支援事業の選定校の委嘱を受け、さまざまなご助言をいただいた。そして平成25年度一般社団法人日本学校歯科医会より全日本学校歯科保健優良校表彰優秀校をいただくことができた。

2. 学校の概要

本校は、周囲を国立スポーツ科学センターや味の素フィールド西が丘（国立西が丘サッカー場）、ナショナルトレーニングセンター、赤羽自然観察公園、区立中学校などの素晴らしい施設に囲まれた、商業科6クラスの専門高校である。生徒数580名、平成24年度創立50周年を迎えた。社会で活躍できる人材を育成するため生徒に自信と誇りを持たせる指導に力を入れている。また、恵まれた地域環境を生かして、インターンシップや奉仕体験活動、国立スポーツ科学センターとの連携授業など、地域に愛される学校を目指して様々な取り組みを行っている。

3. 本校の歯科保健活動の目標

前述したとおり、歯科保健推進校を委嘱されていたため、「東京都学校歯科医会の歯科保健推進校として全校挙げて、歯科に対する意識づけをしよう」という目標で活動を行った。

本校の取り組みは、生徒保健委員会の活動を軸として、多角的に生徒にアプローチしていくことを目標としている。ブラッシング指導、口臭予防、喫煙の健康への害等生徒の興味がわく内容を選び、「早起き・早寝・朝ごはん」を結びつけた。

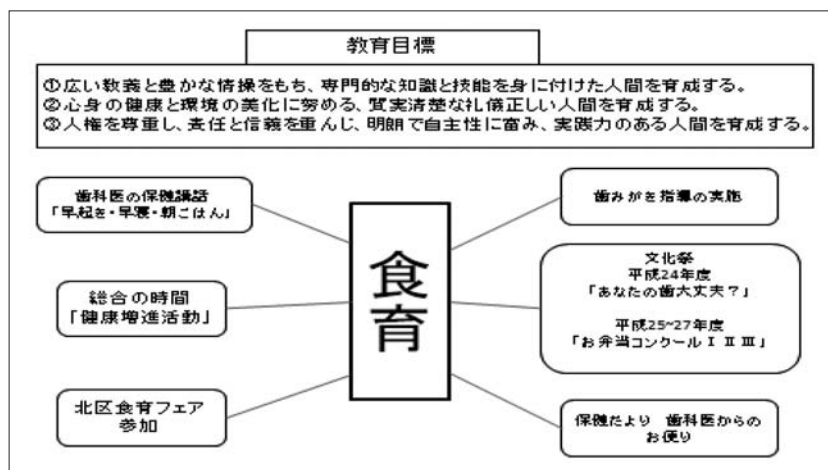
4. 本校の活動内容

4月の定期健康診断では、臨時歯科医師3名と事前に詳しく健康診断時のポイントの打ち合わせを行い、迅速かつ丁寧に生徒に対応した健康診断を行い、各生徒の口腔内に問題点がある場合は個々に対応した指導・アドバイスをしている。当日は歯科衛生士3名で記録にあたっている。

4月もしくは5月には学校歯科医による保健講話で「早起き・早寝・朝ごはん」や口臭、歯の健康が全身に与える影響などを1年生対象に講演している。

7月には毎年食育アンケートを全校生徒に実施し、その結果を踏まえて、2学期には保健だよりや奉仕の授業、生徒保健委員会による文化祭の催しを行っている。3学期は北区食育フェアでボランティア活動をしている。

本校では、教育目標を踏まえ、多角的なアプ



ローチを通して生徒に食育や歯の健康について考える『場』を提供している。また、押し付けではなく自然に「食育」や「生きる力」が身につくことを目標としている。

6. 具体的な取組み

○歯科医の保健講話

学校歯科医の中村先生は地域の都立学校、北区の活動など多方面でご活躍されている。本校でも毎年4月、5月に1年生向けに講演をしていただいている。

講演は1時間『喫煙と歯科の安全と口臭について』の講演であり、口臭や歯科の話から始まり、「早起き・早寝・朝ごはん」などの生活習慣、歯科医から見たたばこの話、スポーツ障害（マウスピースの着用の推進）など多岐にわたっている。



平成26年度

○平成24年度「あなたの歯大丈夫？」

生徒保健委員会が文化祭で「あなたの歯大丈夫？」というブースを開いた。

1年生は、正しい歯磨きの仕方について、2年生は食育アンケートの結果について、3年生は「ひみこの歯がーぜ」を調べかむことの効能について調べた。歯のことだけでなく、食育やかむことの大切さなどもわかるようなブースになっている。また、生徒保健委員が一般の方に「かむかむガム」を体験してもらうコーナーを設けたり、歯についての○×クイズの用紙も用意した。

きょうは保健委員会「あなたの歯大丈夫？」へ ようこそ！
歯について、ちょっぴり物知りになって帰ってくださいね。

1. 歯磨き○×クイズ

1. いい歯ブラシとは、まっすぐ・前歯2本分のブラシ・ブラシの毛が固すぎないものである。（ ）
2. 歯みがけているかは、舌でさわって、ザラザラしているかどうかでわかる。（ ）
3. 歯垢 がたまって、歯石 になってしまったら、歯医者にいかないとれない （ ）
4. 歯垢（しこう）が口臭（こうしゅう）の原因にもなる。（ ）
5. 初期むし歯（CO）は歯みがきをきちんと続ければ、治る。（ ）
6. 歯医者さんは、タバコを吸っているかどうかは口の中をみれば、わかってしまう。（ ）
7. 歯ぐきが赤く腫れていたり、歯みがきで出血したり、歯と歯との間にものがつまりやすいと歯肉炎の可能性大だ。（ ）
8. 歯周病 は全身に影響がある （ ）

2. 握力？歯力？

①口をあけた状態の握力 （ ）

②口を閉じた状態の握力 （ ）

どちらの握力の方の数字が高かったでしょうか。

○平成25～27年度『お弁当コンクール』

平成25年度からは、24年度の活動を踏まえて、より食に対するアプローチをしていくために、『お弁当コンクール』を実施している。商業高校ゆえ卒業後すぐに社会へでる生徒も多いため、自らの健康を考える姿勢を身につけさせることを目的としている。

① 『お弁当コンクール』の写真撮影

9月号の保健だよりを使用し、各クラスで生徒保健委員が『お弁当コンクール』の説明を行った。その後、決められた日程によって、昼休みに自分のクラスへ行き、写真を撮って良いか承諾をとったあと、美味しそうだったと思ったお弁当を撮影した。

<25年度 金賞>



<26年度 おいしい賞>



<27年度 旬の料理で賞>



② 文化祭で発表

10月は、弁当の写真と食育アンケートの結果を模造紙に作成し、その後生徒保健委員会で、コンクールの金賞・銀賞・銅賞を決めた。

また、文化祭では、生徒保健委員会委員長と副委員長が司会をしながら、『お弁当コンクール』についての説明とコンクールの金賞・銀賞・銅賞の発表を舞台発表した。そのほか朝食の未摂取と口臭の関係について演劇部による寸劇を行った。

展示の日には『お弁当コンクール』というテーマにてブース（教室）を開いた。「正しい歯みがき」「歯周病」「かむことの効能」の模造紙を展示し、来場者に対し、「かむかむガム」テストを行った。

○北区食育フェアへの参加

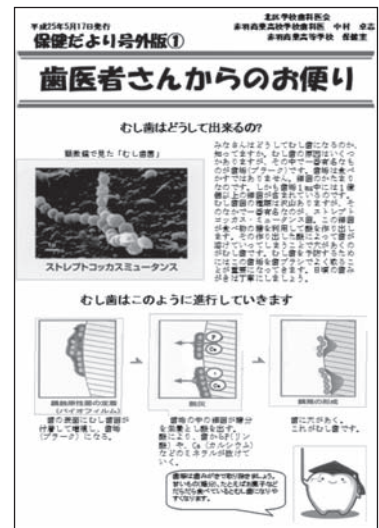
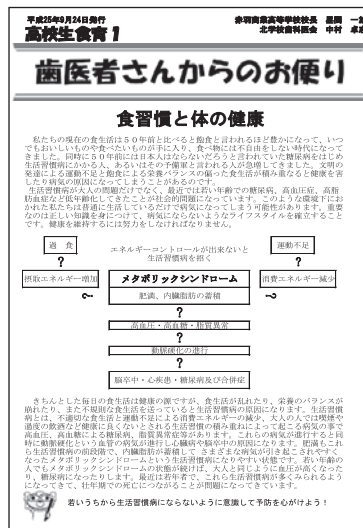
今年度で7回目の参加である。最初の頃は「早

<抽選会場でのお手伝い>



<かむかむガムの実践>





起き・早寝・朝ごはん」のポスターを生徒保健委員が作成し、会場に飾った。ここ数年は、文化祭で使用した展示物などを再利用している。当日は抽選会場の手伝いや着ぐるみを着用し、小さい子供の相手などを行う。抽選会場が空いている時間に他のブースを見学・体験し、食育についての知識を深めている。

○歯医者さんからのお願い・保健だより

学校歯科医より、年に何回か保健だよりとは別に「歯医者さんからのお願い」の原稿を頂き全校生徒に配布している。むし歯についての原稿だけでなく、食育につながる内容のお願いも発行している。

保健だよりでは、食育アンケートの結果だけでなく、レシピを載せたり、食について興味を持って

るような内容にしている。

○奉仕の授業（総合の時間）『健康増進活動』

1年生を対象に、WHOの健康の定義やマズローの欲求段階説を使い、奉仕について考えるには、まず自分の健康を整えることが必要であると話す。また、食育アンケート結果を使い、普段の生活を振り返ることや食事の大切さ、自分のBMI等の保健管理、身近な歯を題材に、保健指導をしている。

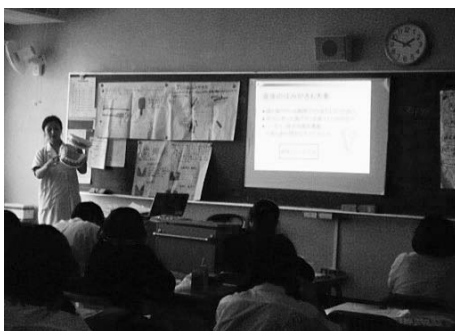
鏡を使い、こっそりと自分の歯をのぞく生徒が多い。

7. おわりに

高校生という思春期で口の中を見せながらない時期の生徒に対し、『お弁当コンクール』や文化祭での発表、喫煙の害と影響・口臭予防指導等、多角的な方面からアプローチすることにより、興味を持たせ、歯科保健活動をおこなった。

最初は推進校として委嘱を受けたことが取り組みの始まりであったが、取り組みの中で子ども達の生き生きとした表情が見えるようになり、保健活動に力を入れることの大切さを実感した。

これからも多くの機会や場を設けて、生徒の『生きる力』はぐくむ努力をしていきたい。



幼稚園における学校歯科保健活動 の取り組みについて

府中市立小柳幼稚園

主任 新井 尚子
養護教諭 渡邊 貴子
園歯科医 石井 修

1. はじめに

本園は、東京都府中市の南東側にあり、昭和51年、市内で3番目の市立幼稚園として誕生した。幼稚園の南側を流れる多摩川の河川敷までは約60mと自然豊かな小柳公園が隣接する静かな住宅地の中にある。園庭や園の畑も広く、じゃがいも・トマト・キュウリ・大根等の季節野菜の栽培と調理体験を通して食育への関心を高めている。

学級数は年少組2クラス・年長組2クラスの4クラスで構成されており、平成27年度は、年少組39名、年長組40名、合計79名の園児が元気に園生活を送っている。職員数は14名、園長は小柳小学校校長と兼任である。

学校歯科保健活動は平成21年・22年度より日本学校歯科医会の「生活習慣病予防等を目指した歯・口の健康づくり調査研究事業」を受けて取り組み始め、今日まで続いている。

2. 活動主題

教育目標は「げんきな子」「やさしい子」「がんばる子」を掲げている。その中からの「げんきな子」を「よく噛みよく食べ 元気な子」ととらえ、歯・口の健康づくりの視点から日常の実態と課題を把握し、園児の歯・口の健康を中心とした取り組みを進めてきた。

- (1) 噛むことへの意識を高める
- (2) 「食と健康な体の関係」の理解を深める



- (3) 歯みがきの習慣を定着させる
- (4) 保護者との連携・職員間の連携を強める

3. 実施した主な活動

- (1) 園歯科医による親子歯科健康診断等

①親子歯科健康診断

歯科健康診断においては1学期2学期と年2回保護者参加を基本とした親子歯科健康診断を実施している。

園児の歯の様子を保護者にも見てもらい歯科医が直接指導できるように努めた。

親子歯科健康診断は2階の遊戯室にて2組同時に行っているが、スムーズに流れ保護者にもわかりやすく、プライバシー保護を守る仕切りを各所に設けるなど、落ち着いて健康診断が受けれる方法とし、試行錯誤の結果現在のやり方が定着した。

② 歯科講話会・歯科相談

平成21年・22年度「生活習慣病予防等を目指した歯・口の健康づくり調査研究事業」時は、保護者への啓発を積極的に行うため、講話会と相談会を行っていたが、親子歯科健康診断時に保護者が歯科医より直接話が聞けるということで年2回の間に歯科講話会を行うようにした。

健康診断前後にアンケートを取ったところ、保護者から「定期的に健康診断を受けているのに、幼稚園での親子健康診断を受けなければならない必要性はあるのか?」「乳歯は虫歯でもいずれ抜けてしまうから治療はしなくても良いのではないか?」等、保護者の歯に対する知識に差があり、歯・口への関心や食育に対する意識改革も含め、専門的分野から直接話を聞ける場を設けることとした。

以上の取り組みで保護者の意識が高まり、100%の歯科受診率を獲得した。

(2) 歯科衛生士による歯みがき指導

府中市福祉保健部健康推進課の歯科衛生士



は、市内の幼稚園や保育園で巡回歯科指導をしている。

原則として1園年1回であるが、本事業のため平成21・22年度は年3回（1学期は親子対象、2・3学期は園児のみ対象で各1回）実施した。

1学期の親子対象の歯みがき指導の際は仕上げみがきの仕方を中心に、2・3学期の園児対象の歯みがき指導の際は園児一人一人の歯のみがき方が上達するように、実際に歯ブラシを動かしながら歯科衛生士から指導を受けた。現在も継続中。

(3) 栄養・食育指導

本園には給食がなく、園児は家から弁当を持参しているため、園児全員で同じ物を食べるという機会は少ないが、次のような工夫をし、園児・保護者へ啓発した。

① お弁当参観及び栄養指導

4歳児の保護者は毎日の弁当のおかずや量をどうするかで悩むことがあるようなので、毎年5月に「お弁当参観」の日を設け、保護者に他の園児の弁当を見てもらっている。お弁当参観日には栄養士も参観し、参観終了後に保護者を対象とした講演会を設け、栄養バランスの良いおかずを手間なく作るヒントや子どもがよく噛まない食べられないおかずの例等を示した。



②カミカミおかずデー

毎月1回「カミカミおかずデー」を設定し、噛み応えのあるおかずを最低1品弁当に入れるよう、保護者に協力してもらっている。最初のカミカミおかずデーには栄養士が参観し、保護者にカミカミおかずについて助言をした。

おかずは小魚・めざし・金平ごぼう・レンコンなど噛みごたえのあるおかずが増えた。また、栄養士からの助言でキュウリや人参も大きさを変えることで噛む回数が多くなり、カミカミおかずになる。

③誕生会のおやつを改善

毎月1回、園児の誕生会を開いている。その月に生まれた園児の保護者も参加する。以前は甘いおやつが多かったが、野菜スティックやせんべい、小魚等噛み応えのある物とクッキー等甘い物を組み合わせるようにした。

(4) 野菜栽培・収穫・試食

①トマト・キュウリ・ナス・ピーマン・トウモロコシ・大根・じゃがいも

サツマイモ・小松菜・ホウレンソウ・ブロッコリー・米・ラディッシュ

絹さやインゲン・柿・梅・つるなしインゲン・ゆすらうめ・しその葉など

種または苗から栽培し収穫、試食する。野菜を生で食べたり、ゆでたり、炒めたり調理をして食する経験をした。

②トマト・キュウリ・ピーマン・大根・小松菜などは生で食べた。

③つるなしインゲンは年長組・ラディッシュは年少組（1園児1鉢を親子で栽培・収穫する。）

④カレー会食（4歳児が3月に種芋を植え手入れをし、5歳児進級後7月に収穫。職員が蒸し、園児が調理（カレー）し、4歳児を招待する形式で、全園児により会食をする。

⑤小松菜は、柔らかめの若い部分を生で食べ、大きく育ったところを炒めたり、湯がいたりして三種類、味わう。

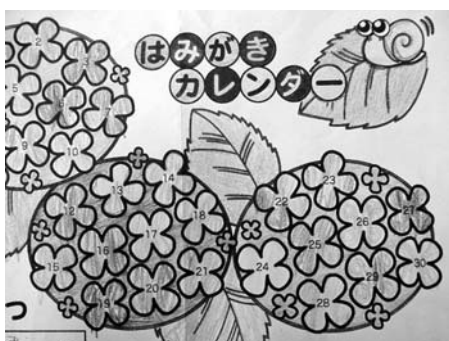
誕生会月別おやつメニュー

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
小魚 せんべい こんぶ	バナナ	小魚 胡麻スティック こんぶ	じゃがいも スイカ	アイスキャンデー せんべい	ビスケット わかめ	胡麻せんべい 芋けんぴ	バナナ	胡麻スティック 大根	ウエハース するめ	ビスケット ニンジン



(5) 歯・口の健康づくり（学校歯科保健活動）
の保健指導

毎年度、養護教諭と新人の教諭で歯・口の健康づくりについて、子ども向けに歯・口の健康を考え、噛むことの大切さをわかりやすく指導する方法を考え、実施した。



でも、欠席の理由等を細かく聞くようにし、体調が悪くなければ出席するよう促した。園歯科医が健康診断後、直接保護者に歯の重要性・乳歯のむし歯は永久歯に影響すること等を説明したことにより意識は高まったと思われる。

②保護者が講話会を聞いたり、健康診断・講話会・歯科相談会前のアンケートに回答したりすることにより、子どもの歯の状態を意識してみるようになったとの話が聞かれた。

③親子歯科健康診断の際に仕切りを増やしたことにより、他の保護者を意識することなく安心して相談できたとの声を聞くことができた。

(3) 園児の歯みがき技術が上達した

歯科衛生士による歯みがき指導を1学期に1回（平成21年度4歳児であった園児は計6回）受けたことにより、他幼稚園・保育園児よりも格段に歯みがきが上達したと歯科衛生士から評価された。

歯みがきを率先して園児が行う事も評価（出来ているか、出来ていないかよりも、やろうとする心がけの意識が高い）された。

4. 成果

(1) むし歯がある園児の歯科医院受診率が100%になった

平成22年2学期の親子歯科健康診断後は、むし歯のある園児全員が歯科医院を受診した。全部の歯がむし歯でありながらなかなか歯科医院へ連れて行ってもらえなかった園児が、職員及び園歯科医の努力により、歯科医院へ通院できるようになったことは特筆すべきである。もちろん現在も100%が継続されている。

(2) 園児・保護者・職員の歯・口の健康意識が高まった

①歯科健康診断日の朝にむし歯の多い園児の保護者から欠席させる旨の電話連絡があっ

(4) 苦手だった野菜も食べられるようになった

①トマトやキュウリは収穫後、洗ってすぐに食べられる。一人が食べて「美味しい！」という次々と手が伸び、野菜嫌いのはずの園児もにこにこしながらおいしそうに食べていた。

②ダイコンやホウレンソウなどの間引きした若い菜は、とても苦味があるが、取りたて新鮮なため、子ども達は喜んで食すようになった。

(5) 弁当の中身が変わった

①以前は子どもの好みのおかずばかりが入ったバランスの偏った弁当があったが、カミ

カミおかずデーを設けるようになってからはいろいろな食材が入り、栄養的にも優れた弁当が多くなった。保護者からも、幼児は好まないだろうと思っていたおかずを弁当に入れてみたら好評で、定番おかずになったという声が聞かれた。

- ②カミカミおかずデーを設けるようになってから、それ以外の日でも冷凍食品とわかるおかずが激減した。

5. まとめ

(1) 親の意識

親子健康診断の実施によって子どもの口腔の情報がすぐにわかることで、口腔ケアの意識を著しく高めることができた。

(2) 子どもの意識

親子歯科健康診断によって自分の現状を知ることで、自分で口腔ケアをしようとする、自立の意識が高まった。

(3) 幼稚園の意識

園児、親の意識が高まる中それをどのようにによりよく、具現化することが出来るかを教師同士で考えるようになった。

(4) 園歯科医の意識

今までの経過を踏まえて、更に、意識の継続ができるような方法を工夫し、幼稚園全体に適切に伝えていけるかを考察、説明できるように努力するようになった。

6. 課題

- (1) 園児はいずれ親から自立していく。それまでに自分一人で口腔ケアができるようにすることが本来の目標である。幼稚園の役割としては、生活習慣として歯みがきを定着させることが、大切であると考えている。

- (2) ここで経験した子ども達が幼稚園を卒園し、研究を始めてからは約7年の歳月が経過している。その園児達の、う蝕罹患率や口腔ケア状況の追跡調査が出来れば、良いと考える。

平成26・27年度 東京都学校歯科保健推進校（園）支援事業

自ら「歯と口の健康」を守る意識改革 ～生徒参加型の歯科講話と歯みがき習慣を通して～

東京都町田市立小山田中学校

養護教諭 三 瓶 法 子
学校歯科医 澤 正 宏

1. はじめに

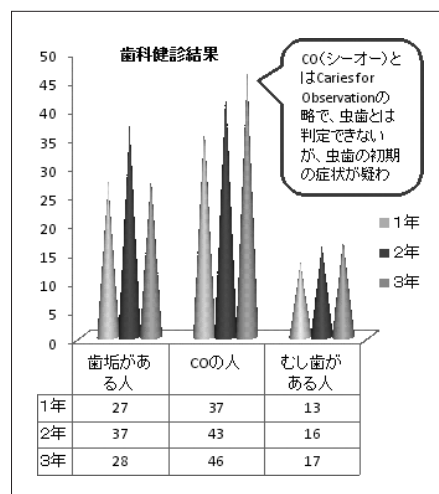
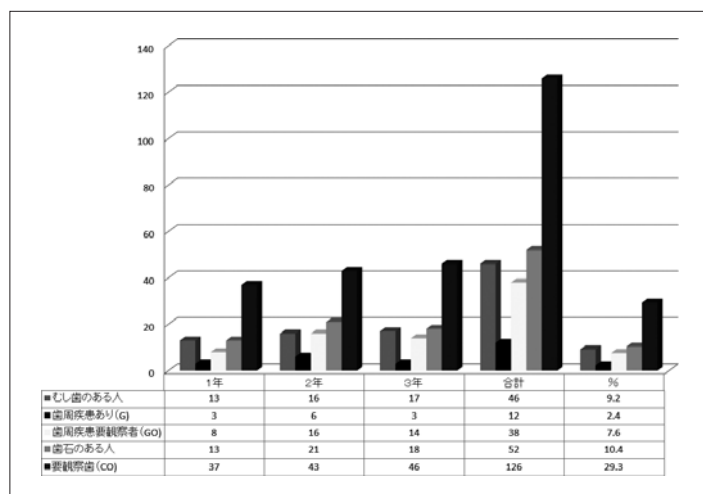
町田市は、アニメ映画「平成たぬき合戦ぼんぼこ」で有名な多摩丘陵に隣接する東京都南部にある。人口は約43万人で、高齢化の進む地区もある一方で若い世代の流入も進んでいるが、全体の児童生徒数は微減の傾向にある。



2. 本校の概要と歯科疾患状況

本校は、自然豊かで閑静な住宅街の中にあり、生徒数514名、15学級の中規模校である。学校保健の目標は「基本的な生活習慣を身につける。人とのかかわる心地良さを味わう。歯と口の健康に関心を持つ」こととして、自ら進んで健康的な学校生活が送れるよう指導している。

歯科疾患の状況は、学区の小学校の歯科校医の熱心さもあり、本校のDF歯数は数年来1.0を切っており、平成26・27年度は0.6と優良な結果となっている。むし歯のない生徒の率も、全体で約75%と学年が進んでも歯の健康は維持されている。昨年からの傾向として、CO・GOが微増傾向にあり、生徒に注意を呼びかけている。



3. 歯科保健活動の取り組み

1) 歯科健康診断時の啓発

春期定期歯科健康診断の際は、受診前に養護教諭がクラスごとに、健康診断の目的やCO・GOの説明、検診の手順などのミニ指導をしている。健康診断結果は速やかに分析し、「本年度の傾向としてCOが増加傾向」などをグラフに示して、保健室前に大きく掲示し、生徒に注意を促している。12月の臨時歯科健康診断の際は、受診を待つ間、歯科講話のスライドを印刷したパネルを掲示して、受診前に自分の口の健康を守る意識を高めている。



2) 歯みがき習慣の実施

6月の「歯の衛生週間」11月の「いい歯の日」に、保健たよりで歯ブラシの方法を掲載し、昼食後の「歯みがき習慣」を実施している。生徒保健委員会では、生徒が男女別のイラストを描いてポスターを作製し、保健委員が率先して行うよう、学校歯科医との話し合いが行われた。歯みがき習慣開始当日は、朝礼で保健委員長が宣言し、担任教諭も協力して熱心に取り組んでいる。



3) 学校歯科医による講話

12月に行われる臨時歯科健康診断は、永久歯列がほぼ完成する1年生に対し、学校歯科医が体育館でまず「歯科講話」を行う。内容は、食育に関しては、自分の身体は毎日の食べ物で出来ていることから、大切な食べ物をしっかり考えることから始まり、だらだら喰いがなぜ悪いか、むし菌や歯肉炎の話、歯列や顎関節の話と続き、最後に8020を達成した



おばあちゃんと、健康的な笑顔のスポーツ選手の画像で締めくくる。昨年度より、保健委員の生徒が、講話中のクイズにお手製のプラカードを持って参加、生徒の興味をより一層引く結果となった。

4) 歯科衛生士による個別歯ブラシ指導

臨時歯科健康診断では、事前に生徒が自宅で染め出をする。磨き残しと感想（保護者も参加）を記入したカードを持ち、学校歯科医が健康診断中に当日の歯みがき状態をチェックする。磨き残しがある生徒に対して、「歯





科衛生士による個別歯ブラシ指導」がカーテンで仕切られた個室で実施される。3名の歯科衛生士が生徒の歯肉の状態や磨きくせを把握し、一人一人に適切な指導をしている。中学生の羞恥心を考慮し、積極的に質問ができたり、指導を受けられたりするように考慮した。

5) 保健たよりの活用

歯科健康診断後、その結果を生徒に周知させることは、事後処置において重要なことである。定期・臨時歯科健康診断後には、結果を保健室前に掲示するとともに「保健たより」で生徒・保護者に知らせている。健康診断結果以外に、歯ブラシ方法の他、生徒の興味を引くよう、スポーツ選手など有名人は、みなさん歯がきれいなことを示し、将来どの職業に就くにせよ「健康的なきれいな歯」は魅力的であることを、見た目が気になり始める敏感な中学生に訴える「保健たより」も発行した。

6) 生徒保健委員会での取り組み

歯みがき習慣では、積極的にポスターや宣誓文作りに参画し、放課後遅くまで熱心にかつ楽しそうに取り組んでいた。作製したポスターは各クラスに掲示され、保健委員が率先して昼食後の歯みがきを実践した。歯科講話でのクイズ回答プラカードも、装飾を考工

夫を凝らしていた。本校では生徒が自主的に各種委員に立候補するが、保健委員会は人気の委員となっている。

7) 学校保健委員会の充実

本校では毎年学校保健委員会が開催されている。東京都学校歯科保健推進指定校になり、教職員、保護者にもさらに一層、生徒の「歯と口の健康」に留意するよう話し合われた。内科の校医による「食物アレルギー」に関して「エピペンの使用法」などの実技講習、学校薬剤師による、教室内の環境についての話など、学校保健委員会はかなり充実した内容となっている。

4. 取り組みの成果と課題

生徒は自分達の歯と口の健康が大事なことを実感してきている。中学生になって、自分の健康を自分で増進することに意識が推移するよう、今後は、学校歯科医の助言を受けながら、教職員だけでなく保護者も含め一丸となって進めていきたい。生徒学校保健委員会も、自主的に活発な活動が出来るよう、課題提起と実践できる力を養っていききたい。「歯と口の健康」に関しては、今の良い状態を維持することに加え、CO・GOが微増傾向にあることには注意喚起し、さらに歯と口の健康が維持できるよう、歯科保健活動の充実に向けて指導していきたい。

平成27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
◎ 府中市立小柳幼稚園	関 修 一	〒183-0013 府中市小柳町 6-23
港区立御成門小学校	松 浦 正 和	〒105-0011 港区芝公園 3-2-4
豊島区立千早小学校	大 関 房 代	〒171-0044 豊島区千早 3-33-5
荒川区立瑞光小学校	大 橋 昭 彦	〒116-0003 荒川区南千住 1-51-1
○ 町田市立小山田中学校	石 田 匡 志	〒194-0204 町田市立小山田桜台 1-12
東京都立小金井特別支援学校	坂 口 昇 平	〒185-0024 国分寺市泉町 2-2-9

◎優秀賞（文部科学大臣賞）

○日本学校歯科医会会長賞

平成27年度東京都学校歯科保健功労者表彰者

(順不同・敬称略)

本 村 志 磨 品川区立小中一貫校八潮学園主幹養護教諭

山 本 康 子 荒川区立第三中学校主幹養護教諭

山 下 博 一 大島町立第三中学校校長

田 中 かの江 あきる野市立五日市中学校主幹養護教諭

新宿区立戸塚第三小学校

東京都立石神井特別支援学校

平成27年度30年勤続表彰者

(順不同・敬称略)

氏 名	地 区	氏 名	地 区
本 内 充 雄	足 立	助 川 滋	板 橋
津 田 義 夫	江 東	中 田 郁 平	練 馬
薄 井 要 治	江 東	渡 邊 享	練 馬
安 斎 平 治	葛 飾	麻 沼 恵	西 多 摩
増 喜 禮 義	中 野	沖 倉 功	西 多 摩
立 花 司	中 野	布 田 博	西 多 摩
湯 浅 庸 子	世 田 谷	山 崎 文 子	西 多 摩
上 野 秀 夫	北	市 川 和 博	八 王 子
武 田 久 慶	北	河 西 宗一郎	八 王 子
大 谷 一 好	北	長 野 治 孝	八 王 子
新 井 洋	北	寺 村 豊 通	昭 島 市
市 川 豊	板 橋		

◎ 叙

勲

浮 地 文 夫 (八 王 子) 旭日双光章 (春)

渡 邊 洋 夫 (江 東) 旭日双光章 (秋)

◎ 東京都功労者表彰 (都知事表彰)

酒 井 克 典 (府 中)

久 保 和 彦 (浅 草)

中 山 行 雄 (豊 島)

森 山 憲 一 (練 馬)

◎ 東京都教育委員会表彰

福 澤 洋 一 (港 区 芝)

楯 野 英 實 (下 谷)

今 村 里 千 矢 (浅 草)

奥 野 圭 子 (足 立)

馬 越 章 夫 (足 立)

室 伏 聡 (江 東)

飯 塚 務 (葛 飾)

大 村 賢 治 (江 戸 川)

笠 原 眞 知 子 (江 戸 川)

米 山 博 巳 (荏 原)

西 澤 公 人 (大 森)

椎 原 成 章 (世 田 谷)

山 口 正 之 (豊 島)

及 川 澄 江 (北)

浅 井 智 司 (板 橋)

浅 田 博 之 (練 馬)

村 上 順 二 (練 馬)

弘 中 玲 子 (調 布)

安 村 治 國 (調 布)

長谷川 泰 (狛 江)

平成27年度「歯の作文」優秀入賞者

小学校の部

優秀は10名、◎は最優秀

	題 名	学 校 名	氏 名	学年
◎	むし歯になりにくい歯を育てる	豊島区立朝日小学校	市 川 凛	6
	そめだしを積極的に	中央区立月島第一小学校	三 上 乃 々	6
	母との約束	江東区立東川小学校	坂 本 星 空	6
	祖父の歯祖母の歯わたしの歯	世田谷区立砧小学校	三 海 由 奈	5
	一生ものの大切な歯	杉並区立方南小学校	栗 山 桜乃理	6
	おじいちゃんの歯	荒川区立第五峡田小学校	大 島 美 輝	6
	歯と私	江戸川区立西葛西小学校	井 上 聖 渚	6
	歯科医院は一生のパートナー	多摩市立東落合小学校	石 河 心 遥	6
	笑顔で人と接するために	多摩市立東落合小学校	鈴 木 玲 莉	6
	未来を守るきれいな歯	多摩市立東落合小学校	廣 瀬 愛 海	6

中学校の部

優秀は5名、◎は最優秀

	題 名	学 校 名	氏 名	学年
◎	小さいころに出会った「恩人」	練馬区立中村中学校	沖 原 奈津子	2
	歯科検診の大切さ	墨田区立両国中学校	河 上 由 衣	3
	Forever my Teeth	世田谷区立玉川中学校	木 村 彩 香	2
	歯が教えてくれたこと	東大和市立第三中学校	山 岸 陽 和	2
	豊かな人生にかかせないもの	東大和市立第三中学校	池 田 也 実	2

平成27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。

むし歯になりにくい歯を育てる

豊島区立朝日小学校 6年 市川 凜

ぼくは、生まれたころから二番目の前歯が二本生えてこなくて少し気になっています。だけど、ぼくは、

「生えている歯だけでもむし歯にならないように歯を必ずみがこう。」

と心がけています。だからぼくは、忘れないように工夫しようと考えました。その工夫とは、いつもおふろ場に歯ブラシをおいておくことです。おふろに入ると歯ブラシを見て、忘れないでみがけていてうまくいっています。

「もともとむし歯になりやすい歯ですね。」

とある時、歯医者さんに言われました。

保育園の時、ぼくは、むし歯になって歯医者さんに行ったら、とても痛い思いをしたことが何回あります。お母さんに、

「ママに似てむし歯になりやすいんだね。」

と言われました。

「ぼくの歯は、弱くてむし歯になりやすいから、歯みがきを忘れないようにがんばって、歯をじょうぶにしてむし歯になりにくい歯にしたい。」

と、ずっと思っていました。

学校で、給食が終わった後も、友達は、うがいだけで、早く遊びに行く人もいます。でもぼくは、遊びたくても歯みがきをしています。ぼくは、いつも、どんなときでも、歯がけずれないように、やさしく、ていねいに細かく歯みがきをしています。他にも、おくのあまりみがけなくてむし歯になりやすいところなどをすみからすみまで歯ブラシを細かく動かして歯をきれいにしようとしています。

また、食べ物も考えながら食べることで、もっとむし歯になりにくくなると思いました。たとえば、チョコレートやケーキなど、甘い物を食べすぎないようにする。おせんべいやパンの耳などかたい物をたくさん食べるようにする。また、ぼくの家では、あまりおやつを食べていません。晩ご

飯の後には、できるだけ食べないようにしています。それから、ぼくは、ガムをよくかんでいます。ぼくは、キシリトールガムをお父さんやお母さんにたのんで、かむようにしたいです。なぜ、キシリトールガムをかむのかと言うと、ふつうのガムよりキシリトールガムのほうが歯をじょうぶにさせる力をもっていると、学習したからです。

朝日小学校では、歯の健康診断をしています。その結果、むし歯がなかったらよい歯のバッジをもらえます。ぼくは、二年生のときだけ、バッジをもらえませんでした。一回もらえなかっただけでとてもくやしいです。でも、今年は、よい歯の賞状をもらえました。それは、むし歯だった子供の歯がぬけて、大人の歯には、むし歯がないからです。賞状をもらえてとてもうれしかったです。

また、一年生から毎年、赤い液をつけて、歯みがきや、歯のことを勉強しています。六年生の五月に、歯科校医さんが口の中の歯を顕微鏡で見せてくださいました。

「口の中に、こんなにたくさんの歯がいるんだ。歯を少しでも減らしたいなあ。」

と思いました。赤く染まったところが多く歯がいて、あまり染まってないところは、歯が少なかったです。ぼくの歯は、赤く染まった所が、あまりありませんでした。それは、歯を大切に歯みがきをはかっているからだと思いました。

ぼくの一生、生えてこない二本の歯は、大きくなったとき正して、歯を寄せるように、お父さんとお母さんが相談してくれています。お金がかかるのですぐにはできないかもしれないけれど、ぼくはすき間のない歯に早くなりたいと思っています。

その時まで、むし歯にならないように、今やっている事を続けます。むし歯になりにくい強い歯を育てていきたいです。

平成27年度 歯の作文

優秀作品 ● 小 学 校 の 部

そめだしを積極的に

中央区立月島第一小学校
6年 三上 乃々

六月の初め、私の学校では歯みがき週間という歯を大切に作る週間がありました。その活動の一つに歯をそめだして、みがき残しがないか確認するという活動があります。

このそめだしは毎年あるのですが、五年生まではあまり意識していませんでした。ですが、今年は最高学年です。小学校生活最後のそめだしということで、今回は意識して行ってみました。すると、私の歯は赤く染まりました。みがき残しがあるということです。私は毎日かかさず歯みがきをしていて、きれいにみがいたのに、なぜみがき残しがあったのか気になり、小さいころをふり返ってみることにしました。

私は小さいころ、母に歯みがきをしてもらっていました。そして母は毎日、

「歯は自分のもの。自分のものなのだから自分でお手入れしてきれいにしてね。」

と言っていました。私はその教えに従い、歯みがきは毎日五分以上行っていました。

しかし、今はどうでしょう。一回の歯みがきの時間は一分から三分です。これではみがき残しも出てきます。

そこで私はみがき残しをなくすために、小さいころの自分にもどって一回の歯みがきを五分以上、一つの歯を十回みがくように歯みがきをしました。すると、口の中がすっきりと軽くなるような感覚がありました。

そして私は歯みがきがどれほど大切かということかを学びました。そしてそのことを気がつかせてくれたのは歯みがき週間のそめだしです。私は今までそめだしを意識して行っていなかったため、この大切なことを思い出すのが六年生になっ

てしまいました。今思うと、とても残念に思います。ですが、結局は思い出すことができました。このまま、歯みがきは大切ということを思い出すことができなければ、きっと私の歯はむし歯になっていたと思います。最後にそめだしを意識して行ってよかったという気持ちもあります。

先ほどにも書いたように歯みがき週間などは歯にとって大切なことを思い出させてくれる良い活動です。今後、中学生、高校生になってこのような活動があったら、積極的に行っていきたいと思います。また、そのような活動がなくても歯は大切だということを頭に入れていきたいと思います。

母との約束

江東区立東川小学校
6年 坂本 星空

「あ、抜けた。」

私が一昨日の夜に言った言葉だ。乳歯が抜けるのは、十四回目だったので慣れたものだ。一番最初に抜けたのは、保育園に通っていた頃で、泣きそうになったしドキドキした。母が子供の頃は抜けた歯を投げたらしいが、私の抜けた歯は全部保存してある。

私の歯は、今現在二十四本だ。中学生くらいになると二十八本になるらしい。この歯は、私が八十才、九十才を過ぎても一生を共にする。人間の体からしたら、歯はとても小さい。しかし、この小さい歯一本一本をどのように扱うかで未来の歯の在り方は変わるのだ。年と共にしわが増え、身体や内臓はおとろえる。おとろえは自分の力ではどうする事もできない。だが、歯は自分の努力次第で年をとっても丈夫なままでいることができるのだ。

私が保育園に通っていた頃、母は歯科で働いて

平成27年度 歯の作文

優秀作品 ● 小学校の部

いて、私は母の仕事を待つ事が多かった。母を待つ間、先生に歯をみてもらったり歯みがきの仕方を教えてもらった。おかげで今までむし歯になった事は一度もない。

歯がなければ食べられない。健康な人生は歯で作られていると言ってもいいだろう。歯がある幸せ。むし歯が無い幸せ。食べ物がかめる幸せ。あたり前で気づかなかったが、そんなたくさんの幸せを教えてくれる人が私の周りには大勢いたのだ。そんな周りの人達に感謝するべきだと私は思った。

「八十才まで二十本の歯を保とう。」

と母はいつも言う。私と母の約束。私は今も守っている。自分の歯と一生を共にするために。

祖父の歯祖母の歯わたしの歯

世田谷区立砧小学校

5年 三海 由奈

祖父と話しをすると聞きとりづらいことがたびたびあった。

「何話してるかよくわからない。」

とわたしが言うと祖母が

「じいちゃんは歯がないからね。」

と教えてくれた。

まだ祖父が元気でいっしょに食事をしたり会話を楽しんでいたころは、祖父は入れ歯をはめていた。でも体が弱くなってくるとあまり入れ歯を使うことができなくなってこの様に会話をする事がむずかしくなってきた。

祖父は、わかいころに事故にあい数本の歯を失っていた。年れいを重ねていくうちにさらに数本の歯を失い入れ歯にたよっていた。

一方祖母はとても強く大きな歯を持っている。白くてきれいにならんだ歯のおかげで実さいの年れいよりわかく見られることもあるほどだ。

祖父と祖母は何十年もいっしょに生活し同じ食事をとっていたはずなのに歯にはこんなに差ができた。祖母はこのりっぱな歯をずっと使っている。

今十才のわたしの歯ははえかわりの時期だ。わたしのにゅう歯はとても小さい。ところがはえてくるえいきゅう歯はとても大きい。歯医者さんで見せてもらったレントゲンには、小さなにゅう歯の下にその倍以上の大きさもあるのではないかと思うほどのえいきゅう歯があっただろいた。それが今少しづつはえてきている。

祖父は、わかいころから魚が好きだった。肉はかみにくくてあまり好きではなかった。スルメやこんぶなどの固い食べ物もさけていた。祖母は、固いものをしっかりかんでバリバリと食べる事ができる。むかしから祖父が苦手とするような食材も好んで食べてきたそうだ。

わたしも、祖母といっしょにおこしやせんべいなどの固い食べ物をおやつに食べる。魚も好きだが肉も好きだ。でも、はえかわりのために歯がグラグラしている時に限っては、そうはいかない。固いものを食べ、グラグラの歯にあたるとズキンとして痛みが出るくらいいたい時がある。もしかしたら祖父はこういう感覚だったのかもしれない。

祖母のきれいな歯ならびを見ているとあこがれる。上の歯も下の歯もきれいにそろっていてかみあわせがちゃんとしているからこそ年れいをかさねても強くじょうぶなんだと思う。たとえ原因がなにであったとしても歯を失うことはさげたい。ましてやむし歯が原因で失うことはぜったいにさげたい。

歯は食べるだけでなくしゃべることにも大切だ。祖父とスムーズな会話をできなくなったさみしさを今でも覚えている。その時まで歯は食べるために使うものだと思っていた。まさか話すことに使っているとは知らなかった。相手に聞き取りやすく、自分の気持ちを話すためにも歯は必

平成27年度 歯の作文

優秀作品 ● 小 学 校 の 部

要だ。

わたしは身近に目標とできる歯を持つ人がいて幸せだと思う。わたしが祖母の年れいになった時、同じようにりっぱな歯でいられるだろうか。それは日々のわたし自身の生活にかかっている。数十年後わたしもだれかのあこがれや目標となる歯でいられるようにこれからも大切にしていきたい。

一生ものの大切な歯

杉並区立方南小学校
6年 栗山桜乃理

私は、むし歯になったことが一度もありません。友達に話をするといつもなぜ？とよく言われます。私は、その理由を自分でもよく分かりません。なので調べることにしました。まず、小さいころから現ざいまでの歯のみがき方をふり返ってみました。まだ歯みがきをできないほど小さいころは母に歯みがきをしてもらいました。幼稚園から小学校低学年は自分で歯みがきをして母に仕上げをしてもらいました。そして、小学校中学年から高学年の現在では母の仕上げはなく自分で歯みがきをしています。それでも分からなかったの、今まで自分が使ったそうじ用の歯ブラシを数えてみました。すると私の歯ブラシの本数は家族で一番多かったのです。ということは歯みがきの仕方は雑ということです。しかし、なぜ雑なのにむし歯がなかったのでしょうか。なので今度は夏休みや冬休みに配られる健康カレンダーを見てみました。するとある共通点を見つけました。それは、毎年朝と夜ほぼ毎日歯みがきをしていたことです。しかし歯みがきの仕方が雑では毎日みがいていても意味がありません。ますます分からなくなり、みがき方が雑なのに十二年たってもむし歯が一つもないのか母に聞いてみました。すると母

は、

「私は、赤ちゃんの時からていねいに歯みがきをしてあげていたし、歯みがきの後には絶対に物を食べさせなかったんだよ。目と歯は一生ものだから大切にしてほしいんだよ。だから毎日歯みがきをするように言っているんだよ。」

この母の言葉から不思議と思っていたことがすべてわかりました。母の工夫や自分でも気が付いていないほど小さいころからの習慣や心がけが十二年たった今でもむし歯がないということが分かりました。逆にむし歯になってしまう原因も分かりました。それは、食後に歯みがきをしなかったり、きちんとみがかなかったりすることが原因だと分かりました。

歯についての作文を書くうちにむし歯ってどういう歯になってしまうんだろうと思い調べてみると、本当におどろきました。きれいな白い健康な歯ときたない汚れているむし歯を比べると月とすっぽんでした。私は、前からむし歯にはなりたくないと思っていましたが、その気持ちが強くなりました。現在でも歯みがきは手をぬかずていねいに毎日しっかりみがいています。母の工夫や小さいころからの習慣や心がけを忘れずに、今日も歯みがきや工夫を実行してがんばっています。大人になってもおばあちゃんになってもきれいで白く健康な歯でいたいです。

私の親せきで一度もむし歯になったことがない上、白く健康な歯でとても歯ならびがきれいな人がいます。その親せきは、今年で高校一年生です。なぜ今までむし歯にもならず健康な歯でいられたのか聞いてみました。すると、

「私は、とても歯を大切にしているんだよ。特に三つのことを気を付けて歯みがきをしているの。一つ目は、毎食後は、かならず歯みがきすること。二つ目は、ぬけそうな歯はすぐぬくこと。すぐぬかないとちゃんと歯をみがけないし、歯ならびも悪くなるからね。三つ目は、力を入れずに

平成27年度 歯の作文

優秀作品 ● 小学校の部

一本一本ていねいに時間をかけてみがくこと。この三つを守っていればきっといつまでも歯は健康でいられるよ。」

私も今まで歯を大切にしていたのですが、ここまですべて大切にしていなかった。例えば、ジュース一口を飲んでも私は一口だけなら平気と思ってなにもしません。しかし親せきの子はうがいやかるく歯みがきをしています。私も見習いたいです。これからはきれいな歯でいたいと言っていました。

おじいちゃんの歯

荒川区立第五峽田小学校

6年 大島 美輝

前におじいちゃんが、ご飯を食べるのにとっても大変そうにしていました。私は心配して「おじいちゃん大丈夫？」と聞くと、おじいちゃんは口を開けて、歯を見せてくれました。私は、おじいちゃんの歯を見てびっくりしてしまいました。なぜなら、おじいちゃんの歯は、たった5本しかなく、歯ぐきの上はすかすかだったからです。私は、歯が生え替わるときに、1本ないだけでもとても食べづらくて不便なのに、5本しかない歯で食事をするのは大変だろうなと思いました。話を聞くと、おじいちゃんはむし歯になってもめんどうだったので、歯医者に行かなかったそうです。そのせいで、どんどん歯がなくなってしまい、残ったのはわずかに5本だけになってしまったそうです。また、先日担任の先生が自分のお子さんの歯の話をしてくれました。そのお子さんは、むし歯が7本もあるのに、いろいろな用事をつけて、なかなか歯医者に行かないと言って困っていらっやいました。私の友達もよく「歯医者に行くのいやだな。」と言います。私は、むし歯になったことがありませんが親や友達に聞くと、

「むし歯ほどいたいものはない。」と言っています。むし歯には、4つの段階があるということを知りました。第一、第二段階までは、むし歯ができていたみがないので、知らないうちに進んでしまうそうです。早く気づいて早期に歯医者に行くことが、とても重要だということを強く感じました。さて、おじいちゃんは、歯を大切にすることができませんでしたが、おばあちゃんは、とても大切にしています。月に一度は必ず歯医者に行っています。入れ歯の手入れもきちんとできているので何でもおいしく食べることができます。お父さんやお母さんは、歯をしっかりみがいていますが、実はむし歯がいくつかあるそうです。だから私に「むし歯になっても知らないよ。治りようは大変だからね。」といつもしっかりみがくように言っています。私は今全部の歯が、大人の歯に生え替わりました。この歯が抜けたらもう生える歯はないので、むし歯だけではなく、歯肉炎という病気にも気をつけて、歯を大切にしたいと思います。そして、自分だけでなく周りにお友達にも「自分は平気などと人ごとのように思うのはやめて、歯の健康管理に気をつけましょう」と言いたいと思います。

歯と私

江戸川区立西葛西小学校

6年 井上 聖渚

「歯」と聞いて、まず一番最初に私が思い出すのは、赤ちゃんのころのことです。私が一才になる前のころ、人より早く生え始めていた私の歯は強く、お母さんの乳首をかみ、出血させていたそうです。

この話を聞いて、0才の赤ちゃんの歯の力のすごさに、自分のことながらびっくりしたのを覚えています。手をギュッとにぎることもできない赤

平成27年度 歯の作文

優秀作品 ● 小学校の部

ちゃんが、かむ力は強く育っているなんてすごいと思いませんか。

私を産んで母乳をあげている間、お母さんはむし歯になって歯医者さんに通ったそうです。赤ちゃんを育てるために必要なカルシウムが歯からとけ出して行って、むし歯をつくったと聞きました。

そうやって、私は大きくなりました。お母さんの歯は、私を育ててくれました。そう思うと、私の体はお母さんの一部のような気がして大切に思えます。

今11才になった私の歯は、すべて乳歯から大人の歯にかわりました。去年、最後の乳歯がぬけた時、その歯をなくしてしまい、お母さんがあわてていました。実は、今までぬけたすべての乳歯を保管していたのだと知りました。私の体の中でもこんなに小っちゃな歯、一本一本を大切にしてくれていたんだと、とてもうれしくなりました。歯を通して、お母さんのたくさんの愛情をうけ取っているんだと気づきました。

いつか、私が大人になって子供ができた時に、赤ちゃんが育つために必要な栄養がとれる立派な歯をもっていたと思います。お母さんがしてくれたように、私も自分の子どもを育てたいです。

今、毎日、当たり前のようにしている食事や、歯みがき。これが、未来の命につながるのなら、やっぱり大切にしていこうと思います。

歯科医院は一生のパートナー

多摩市立東落合小学校
6年 石河 心遥

「いやだ、歯医者には、行きたくない。」

保育園のころの私は、一人でトイレに行くより、遊園地のおばけ屋敷より、歯科医のイスが怖かった。初めて歯科医院に行った時、診察室の

ドアを開けたしゅん間、聞こえてきた「ウィーン」という音に、とりはだかたったことを今でもおぼえている。さらに、みんなマスクをしていて、診察台のイスの周りには、たくさんの機械があった。それを見た私は逃げ出したい気持ちでいっぱいだった。

ところが、「なにをされるのだろう」と泣きそうな私に衛生士さんは笑顔で話しかけてくれたのだ。機械の説明も、くわしくおしえてもらった。ホースから水が出て歯をあらってくれる物、ホースから空気が出る物、つばを吸いこむ物、「ゴロゴロ」と歯をきれいにする物など、ていねいに説明してくれた。それを聞いた私は安心してイスにすわることができた。

それからは、四ヶ月に一回歯科医院にいく。しかし、歯科医院に行くと、一・二個は、むし歯が見つかる。「なんでだろう」と私はいつも不思議に思っていた。まっ先に思い当たったのは、夜の歯みがきの仕方が悪いのではないかとということである。

その夜、私は衛生士さんに教わったみがき方をやってみた。私の前歯は、うしろにひっこんではえているところがある。そこは、ふつうにみがいてみると、歯ブラシが上手にあたらない。なので、歯ブラシをたてにしたり、ななめに入れたりしてみがいてみた。さらに、おく歯から順に一・二本を二十回ずつみがくなど自分なりの工夫もいれてみがいた。すると、思った以上に歯がきれいになり、舌でさわってみると、歯がつるつるになったことが分かった。同時に「本当に長つづきするのかな」と少し心配にもなった。しかし私は、「心配していても歯はきれいにならない!」と、考えるようにし、歯みがきにとりくんだ。

最初の一週間くらいは、きれいにみがこうと、やる気が出ていた。しかし、しだいにやる気がなくなり、「めんどくさい」という気持ちに負け、適当なみがき方になってしまった。そこで私は、

平成27年度 歯の作文

優秀作品 ● 小学校の部

「どうしたら長く続くだろう」と考えた。自分が、「めんどくさい」と思ったら、当然みがき方も雑になり、みがくのがいやになる。大切なことは、「どう、やる気を持ち続けるか」ということだ。

私は小さいころからバレエをならっている。バレエも同じでとても練習が楽しく感じる時もあれば、練習がつらくてつらくて行きたくない時もある。しかし、発表会やコンクールなどが定期的にあるおかげで、やる気を持ち続けることができています。歯みがきも同じではないかと思う。定期的に、歯科医院に行って見てもらったり、学校でそめだしをしてもらったりするような「イベント」をつくれば、「ほめられる歯になりたい」と、がんばる気持ちを持ち続けることができる。ラッキーなことに、私の通っている歯科医院は、怖がっていた私をイスにすわらせてくれたすばらしい先生たちがいる。そして今は、安心して歯科医院に通えることができる。これからも、歯科医院を自分のパートナーとして、一生きれいな歯を保ちつづけたい。

笑顔で人と接するために

多摩市立東落合小学校
6年 鈴木 玲莉

「あかり、歯みがきしたの？」

学校に行く前と夜ご飯を食べ終わった後はいつも母に言われる。四年生の頃のいつもの光景だ。そう言われるたびに「歯みがきなんて一回だけでいいじゃん」と、ずっと思っていた。

今朝も母に注意された。注意されている間に時間は過ぎ、結局歯みがきをせずに学校に行った。しかも今日は、運悪く四年生の歯科検診の日だ。その結果「歯こうあり」だけでなく「初期むし歯」と「むし歯」のらんにも丸がついていた。私

は結果の紙を見た時、おどろきと同時にショックな気持ちでいっぱいだった。

確かに、休みの日は歯みがきをしなかったり、手早くすませたりして少しだけ手をぬいていたけれど、自分なりに歯みがきはしているつもりだった。だから当然、むし歯にはならないと思っていた。私はその時初めて「歯みがきをしているつもりだけではダメなんだ」と思うと同時に、やはり一回だけの歯みがきでは足りないということを実感した。

その日から私は、二つのことを心に決め頑張ってみることにした。一つ目は、そめだしの授業で習った「順番を決めて歯をみがく」こと。二つ目は、鏡を見ながら一本一本でいいいにつるつるになるまでみがくことだ。この方法を行ってみると、歯がつるつるとしてとてもスッキリした。こんなにスッキリしたのは久しぶりだ。

しかし翌年、「初期むし歯」と「むし歯」はなくなっていたが、再び「歯こう」に丸がついていた。私は「なんでこんなに歯みがきをしたのに歯こうがあるの？」というくやしい気持ちでいっぱいになった。そのくやしさを生かし気合いを入れて再び頑張ってみた。その結果、六年生では「歯こう」は見事になくなっていった!!

しかし、私の中で一つの疑問が残った。それは、きちんとみがき出してから、なぜ歯こうがついていたのかということだ。それを知りたくて保健の先生にそめだしをしてもらうことにした。すると、きちんとみがけていたはずの歯と歯の間や、歯のすじが赤くそまり歯こうがついていることが分かった。自己満足でなく定期的に、きちんと歯がみがけているかをチェックすることがとても大切だと感じた。

私は将来、理学療法士になりたいと思っている。理学療法士は、人と近い距離で接する職業だ。だから、きれいな歯でいることが大切だ。

これからもずっと、きれいな歯で人に笑顔で接

平成27年度 歯の作文

優秀作品 ● 小 学 校 の 部

していけるように、毎日の歯みがきを欠かさず頑張りたい。

未来を守るきれいな歯

多摩市立東落合小学校

6年 廣瀬 愛海

「歯を大切にしよう」

保健室前にはあってあるポスターの言葉だ。しかし低学年の頃の私は、「どうして歯を大切にしないといけないんだろう？歯なんて生え変わるのに…」いつもそう考えていた。そんな気持ちで行っている私の歯みがきは、雑で鏡を見ればまだ汚れていることがすぐわかる状態だった。「お母さんが、しあげみがきをしてくれるから大丈夫！」そんなふうにも考えていた。

四年生になった頃、母から、

「もう高学年なんだから、自分の歯ぐらい自分できれいにしなさい。」と言われた。すでに奥歯に初期むし歯があった私は、さすがに「しっかり歯みがきをしなければ！」とあせりだした。しかし私は、歯みがきなんて気にしたことがなかったため、いつもより力強くゴシゴシとみがいた。確かに、強い力でみがくとスッキリはするが、母にみがいてもらった時のように、歯がつるつるにはならない。

「何でだろう？」そんな疑問を抱いていた頃、学校で、ブラッシング指導が行われた。そこで今まで抱いていた「歯は生え変わるのになぜ大切にしなければいけないのか」「強い力で歯をみがいているのに歯がきれいにならないのはなぜか」この二つの疑問が解決されたのだ。

私は、歯が何度も生え変わると思っていたので、歯科衛生士さんの「歯は、乳歯から永久歯の一回しか生え変わらない」という言葉を聞いて、

とてもおどろいた。初めて歯を大切にしなければいけないんだと自分から思った瞬間だった。歯は強い力でゴシゴシとみがくのではなくても、ていねいに一本一本「シャカシャカ」とみがくときれいにみがけるということもわかった。この方法で歯みがきをしてみると、母にみがいてもらっていた時と同じようなつるつるの歯になった。

五年生の時は、少し油断してしまい、再びゴシゴシとみがく方法に戻ってしまうこともあった。そんな時は、つるつるな歯の感触を思い出してみがいていた。六年生になった今は、仕上げみがきをしてもらわずに自分の力だけで歯をつるつるにすることができている。

先日、保健の先生に

「まなちゃんは、本当に歯がきれいだね。自分だけでみがいているの？」と聞かれたので「うん、だってみがいていないと気持ち悪いから。」と答えた。すると

「みがいていないと、気持ち悪いという感覚が育っているんだね」と言われ、はっとした。考えてみると、これまでの歯みがきの取り組みを通して、口の中がスッキリして「当たり前」の感覚が育っていたのだと思う。その感覚は、とても大切なことかもしれない。

私は、小学一年生から剣道を習っている。剣道では、打った瞬間、歯に力を込める。しかし、むし歯があると歯に力を込めることができない。強さと歯の健康はとても関係しているのだ。

私は将来、警察官になりたい、心と体の強さを求められる職業だ。そのために剣道で心と体をきたえている。この体の力を十分に発揮するためには、口腔内の健康管理は、欠かせない。それは、私の将来を守るためであり人々の未来を守ることにつながる。そのために、これからも「未来を守るきれいな歯」でいられるような、歯をつるつるにする歯みがきが続けていきたい。

小さいころに出会った「恩人」

練馬区立中村中学校 2年 沖原奈津子

わたしの手元には、六つのバッジがあります。そのバッジは、誰もがもらえるわけではありません。一年に一回の歯科検診でむし菌のない練馬区の児童だけが毎年一つもらえる、「よい菌バッジ」というものです。小学校の六年間きれいに歯を磨いてもらうことができた、わたしの「努力の証」です。

わたしは、人生で一度もむし菌になったことがありません。バッジをもらった、小学生のころより小さいときも、中学生の今でも、どんなにそがしくても毎日欠かさず念入りに磨いています。こうして磨き続けているきっかけは、ある一人の歯科衛生士さんとの出会いでした。

わたしは、幼稚園にも行ってないころ、とても怖がりでした。だから普段経験しないことをするのは怖かったです。そんなとき歯科医院に行くととても優しい歯科衛生士さんと出会いました。かたくなに口を閉じて、歯を見せようとしなかったわたしに、「怖くないよ、痛くないよ」と笑顔で話しかけてくれました。無理やり口を開けるのではなく時間が経ってもわたしが自分から開けるのを待っていてくれました。それ以来「怖いものってあまりないのかな」と他のことも怖くなくなってきました。その歯科衛生士さんにほめてもらいたいと思い、このときから念入りに歯を磨くようになりました。歯科医院に行くのが楽しみにさえたのです。

しかし、突然当時のわたしにはショックだった出来事が起こりました。大好きだったその歯科医院は他の県へ移転することになったのです。わたしは母と二人で花束を渡しました。歯医者さんもお世話になった歯科衛生士さんも、とても喜んでくれました。温かく力強く「ありがとう」と言われました。このときわたしは、無意識に「むし菌

になったらこの方に失礼だな」と思っていたのだらうと思います。小さかったですが、歯科衛生士さんの記憶は鮮明に覚えています。

歯科衛生士さんと別れてしばらくたった今、改めて、感謝することがたくさんあります。もし、口を開けようとしなかったとき口を無理やり開けられていたら、歯科医院に行くのを嫌がり、むし菌になっていたかもしれません。今よりも歯をきれいに磨いていなかったかもしれません。何より、「歯を大切にしなければ」と、今ほど深くは考えていないと思います。

わたしは今後、小さいころに出会った歯科衛生士さんのような、話した相手が心を開いてくれる優しい人になりたいです。そのために、人の気持ちを考えて行動していきたいです。また、歯科衛生士さんのしてくれた、「相手が口を開けるまで待つこと」や「笑顔で話すこと」、今お世話になっている歯医者さんがしてくれている「よくできていると思ったらとことんほめること」も将来に生かしていきたいです。わたしは小学校の先生になるのが夢です。だから、こういうことができる、児童から慕われる先生になりたいです。歯科衛生士さんや歯医者さんからは、人生において大事なことを学べました。児童たちには、歯が大切だということを教えて、児童たちの歯がいつまでもきれいでいられるようにしたいです。わたし自身も、大人になってもずっと、毎日欠かさず歯を磨き、あのとき出会った「恩人」に、失礼がなく喜ばれるようにしたいです。「恩人」のためにも、そして「わたし」のために、歯を磨くことは、大切であると思います。「よい菌バッジ」も、いつまでも手元においてそれを自信に変えたいです。

平成27年度 歯の作文

優秀作品 ● 中学校の部

歯科検診の大切さ

墨田区立両国中学校
3年 河上 由衣

私は、今までも歯科検診は大切なものだと思っていましたが、中学三年生になって、改めて歯科検診の大切さを学びました。

六月の朝礼で、ライオン株式会社の人が、ライオンちゃんと一緒に話をしに来ました。そのお話の内容は、私の学校にあるボランティア部と協力して、もう使わない歯ブラシの回収を今年二万五千本を目標に行っていくというものでした。そして、この活動を私の学校から世界へ広げていこうというお話でした。私は最初その話を聞いたときになぜ世界へ広げていこうとしている活動をこの両国中学校から始めるのかなと思いました。しかし、今の全国の学校で行われている歯科検診は、大正時代に本所歯科医師会が口腔衛生のために児童の歯科検診を行いその石碑が両国中学校にあるからだという理由を聞き、私はすぐに納得し、今まで通り過ぎていた石碑にはそんなにすごいことが書いてあったのかとびっくりしました。

家に帰ってその話を家族に話し、その石碑について調べてみました。そのときに、歯科検診がなかった時代はどんなだったのだろうと思いました。大正時代以前は、今のように歯医者がたくさんあるわけでもなかったし、衛生環境もそこまで良くなかったと思います。そんな時代に、歯について考えることはあまりなかったのではないかと思います。そして、その時代に歯科検診というのは歯の健康をチェックするとても画期的なものだったのではないかという考えになりました。さらに、今私達が行っている歯科検診も、とても大切でなくてはならないものだと思いました。だから、この歯科検診の大切さを教えてくれた歯ブラシ回収に私もどんどん積極的に参加していこうと

思いました。

歯ブラシ回収が始まった日に、私はさっそく家にあった使わなくなった歯ブラシを持っていきました。私が持って行ったことにより、私の友達も歯ブラシの定期的な交換もできるし、使わなくなった歯ブラシで募金もできるから、と歯ブラシ回収に参加してくれました。

私は、あと一年遅かったら知ることのできなかった歯科検診の大切さに気付くことができて良かったです。そして、歯科検診の大切さを知るきっかけになった歯ブラシの回収は、私の学校ではこれからもずっと続けて全国に、世界にこの活動が広がっていくといいなと思います。

Forever my Teeth

世田谷区立玉川中学校
2年 木村 彩香

「あっ…。」

その時口の中で血の味が広がった。そう、歯が抜けたのだ。それは夕食時の出来事だった。口の中の白いご飯とまちがって飲み込まないように慎重に歯を取り出した。それと共に出てきたお米はうっすらと赤く染まっていた。これぞ本当の赤飯である。その後私は急いで洗面所へ向かいきれいに歯を洗った。私は嬉しくて「やっと抜けた。」という言葉がつい声に出てしまった。なぜならその歯はなかなか抜けずに悩んでいた歯だったからだ。

歯が抜ける一週間前のある日の朝、歯に痛みを感じた。むし歯が出来たのかと思い、慌てて鏡で見てみた。よくみると子供の歯の上の方から大人の歯が生え始めていた。親子二世代の共演である。このまま生え続けていけば兄のようになってしまうのではないかという不安に駆られた。私の兄も乳歯が抜けないまま上の方から永久歯が覆い

平成27年度 歯の作文

優秀作品 ● 中学校の部

かぶさるように生えてしまいその結果、見事な八重歯となり、歯並びが悪くなってしまった。常日頃から兄を見ていたため兄のような歯並びには絶対になりたくないと内心思っていた。今までは他人事のように感じていたが今では自分もそうなりつつある。それを思うだけで恐ろしくなり、次の日に歯医者へ行った。そして医師に相談してみると、

「もう揺れているからすぐに抜けるよ。一週間後までに抜けなかったら抜いてあげるよ。」と言われた。私は抜かれるのかと思い、何としてでも一週間後までに抜けてほしいと心の底から願った。数日経っても、徐々に揺れが大きくなってはいるもののまだ抜ける気配はなかった。「このまま抜けないのではないか」そんな不安な思いが日に日につのっていった。ついに前日となり、不安もピークに達していた時突然抜けたのだ。だから私は「やっと抜けた。」と思わず言ってしまったのである。翌日、歯医者で消毒してもらいほっとした。ところが歯が抜けたことで歯が生えてくるまでの間歯を磨くのに食べるのにも、そして私の好きな英語の発音をするのにもあらゆる場面でとても苦労をした。

私はこの経験から二つの事を学んだ。一つ目は歯並びが良いことの大切さだ。この経験の後歯並びについて少し調べてみると歯並びが歯に対して大きな影響を及ぼしていることが分かった。例えば歯並びが悪いと口内炎が出来たり歯磨きの際に歯ブラシがいき届かず、汚れが残りむし歯を発生させる原因になったりすることがある。歯並びが悪くならないためには堅いものをよくかんで食べ、あごを広くすることで歯の生えるスペースを確保することが大切だ。こうした歯のためのケアが歯並びをよくするために重要だと私は思う。二つ目は全ての歯がそろっていることの大切さである。たった一つの歯が欠けているだけで歯を磨く時や食事の時、英語を発音する時など様々な場面

で大変な思いをした。歯というものが、普段の生活を送る上で非常に大きな役割を担っていることを強く実感した。私は歯の重要性や役割についてしっかりと理解し、これからも毎食後の歯磨きや定期的に歯の検診を受けるなどのケアを続けていきたい。

自分の歯と一生付き合っていくために。

歯が教えてくれたこと

東大和市立第三中学校

2年 山岸 陽和

私は、小学生の時にむし歯になりました。歯科医院へ行き治療をしましたが、ひどいむし歯は麻酔の注射を三本も打たなければならない程進行していました。

歯科医院で、歯科衛生士の方から正しい歯の磨き方を教えていただきました。その日私は、歯の磨き方について間違った考えを持っていたということと、歯磨きに対する意識が低かったということを知りました。私は食べカスが残らないように、歯ブラシを強く歯に押しつけてゴシゴシ磨いていました。しかし、この磨き方では、歯ブラシの毛が歯と歯のすき間に入っていかず、磨き残しが出てしまうことを知りました。歯ブラシを鉛筆を持つように握り、軽い力で磨く方が歯の汚れが落ちることを学びました。又、私は早く歯磨きを済ませようとしてしまい、歯ブラシを大きく動かしていました。それでも、上の歯も下の歯もまんべんなく磨けているような気がして満足していました。この磨き方も不十分で、歯ブラシは細かく動かし一本一本を様々な角度から磨くと磨き残しがなくなると教えていただきました。家に帰ってから、教えていただいたばかりの正しい歯磨きを実践しました。私が特に気をつけたのは、奥歯を磨く時です。奥歯はむし歯になりやすいと聞き

平成27年度 歯の作文

優秀作品 ● 中学校の部

ました。奥歯を様々な角度から磨こうとすると、唇が痛いぐらいグイッと横に広げなければならぬということに気づきました。又、歯と歯茎の間や歯と歯の間は、歯ブラシの毛先がしっかりすき間に入っているか確認しながら磨きました。一回の歯磨きで、こんなにも色々な事を考えながら磨いたのは初めてでした。この作業を毎日するのは少し大変だなと感じました。しかし、健康な歯がなければ食事をする事が出来ません。運動をする時に力を入れる事も出来ません。家族や友人と楽しく笑顔で会話する事も出来ません。歯の役割を考えた時に、私は歯の健康を保つことの大切さを実感しました。

毎日の生活を送るために欠かせない歯、体の一部である歯は世界中の人が共通して持っているものです。私は世界のむし歯予防について調べてみることにしました。調べていくと、興味深いデータが出てきました。平均むし歯本数が日本の半分以下、歯周病にいたっては日本の四分の一以下という歯がとても健康な国がありました。その国は、スウェーデンです。なぜスウェーデンは、むし歯も歯周病も日本に比べてずっと少ないのでしょうか。

それは「PMTC」というものが理由の一つにあるそうです。PMTCとは、プロが専門の機械を使って歯の汚れを落とすという治療法なのだそうです。日本ではあまり知られていませんが、スウェーデンではPMTCを子どもが百パーセント、大人が八十パーセントの人が定期的に受けているそうです。

もう一つの理由として、歯ブラシの形態にあるようです。スウェーデンでは「ワンタフトブラシ」という歯ブラシを多くの人が使っているそうです。ワンタフトブラシは、植毛部がとても小さい歯ブラシで、磨きにくい部分もしっかり磨くことが出来るそうです。

今では、日本よりもずっとむし歯や歯周病が少ないスウェーデンですが、昭和三十年代頃まで、スウェーデンも日本と同じくらいむし歯や歯周病が多い国だったそうです。日本も世界のむし歯予防法を少しずつ取り入れていくと、国レベルでむし歯や歯周病患者を減らすことが出来るのではないかと思います。いつか日本がむし歯ゼロの国になる時代が来ることを願って、今は私の出来る精一杯のむし歯予防を頑張って続けていきます。

豊かな人生に欠かせないもの

東大和市立第三中学校

2年 池田 也実

私は、中学一年生の時に歯の矯正を始めました。学校の歯科検診で、

「歯並びについて、保護者の人やかかりつけの歯科医院で相談して下さい。」

と言われ、矯正を始めることになりました。当時、私は歯並びが悪くても、むし歯がなければ良いのではと考えていました。しかし歯科医院で、歯並びが悪いと見た目が気になるだけでなく、むし歯になり易くなったり、顎関節の異常や肩こり、頭痛を引く起こすこともあると教えていただきました。

ではなぜ歯並びが悪い人とそうでない人がいるのだらうと疑問に感じました。調べてみると、大きく二つの原因があると分かりました。

歯の大きさは、ほとんど遺伝的な要素によって決まるそうです。顎の大きさや形は、遺伝的な要素だけでなく、その後の生活習慣に大きく影響されると分かりました。口唇閉鎖不全（唇を閉じずに口が開いたままの状態）、食べ物の食べ方、舌の癖、姿勢が悪い等が原因だそうです。歯並びを治しても、これらの生活習慣が治らなければ、再

平成27年度 歯の作文

優秀作品 ● 中学校の部

び歯並びが悪くなってしまう「後戻り」が起こるそうです。

私は姿勢が悪いと言われたことがあります。私の歯並びが悪いのは様々な原因があると思います。が、姿勢が悪いのも関係しているような気がします。歯科医院に通うだけでなく、日頃から姿勢も意識して生活していきたいです。又、食事も大切です。よく噛んで食べることや、歯ごたえのある硬い食材を意識して選んで食べていきたいです。

私の通っている歯科医院の先生に、
「矯正中にむし歯ができないよう注意して下さい。きれいに歯並びが治るかは、全てあなたのやる気次第です。」

と言われました。むし歯ができてしまうと、矯正の治療が進めたくても進められなくなってしまうからです。

私が、毎日の歯磨きを頑張っていこうと思っていた頃、学校で歯科校医の先生による歯科講話がありました。私に歯の矯正をすすめてくれた先生です。先生は、正しい歯磨きの仕方について丁寧に教えてくださいました。先生の言葉でとても印象に残っている言葉があります。「歯や口が健康な人は、豊かな人生をおくることができる」という言葉です。私は最初、その言葉の意味を理解することが出来ませんでした。しかし、その後の先生のお話を聞いて、歯の大切さをしみじみと感ずることができました。

現在の医療は、歯を失って口から食べることが出来なくても、胃に直接穴を開けて、栄養をおくることができるのだそうです。しかし、そこには“味わう”という行為はありません。私は夏になると、冷たいシャーベットを食べたいと思うことがあります。味はもちろん、シャリシャリとした歯ごたえがあるから、美味しいと感じるのだと思います。歯ごたえがあるからこそ、その食べ物の美味しさをしっかりと味わうことが出来るのだと思います。

又、私は卓球部に所属していますが、スポーツをする時にも歯は重要です。スポーツ選手で矯正をしている人もいますが、力を発揮するためには歯並びや噛み合わせが重要なのだそうです。部活動は学校生活の中でとても楽しみにしている時間です。そこでも歯が大きく関わっていることを知りました。

私が考える豊かな人生に欠かせないもの、それは「笑顔」だと思います。歯がなければ自分の笑顔に自信が持てず、表情も心も暗い人になってしまうと思います。笑顔でいると周りの人達と良い人間関係を築くことが出来ると思うし、日々の生活を明るく楽しい気持ちで過ごすことが出来ると思います。

私は、これから先も自分の歯の健康を守り、豊かな人生がおくれるよう努力していきます。

平成27年度「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」入賞者

〈保育所・こども園・幼稚園 図画・ポスターの部〉

順位	氏 名	学 校 名	年 齢
1位	早 田 乙 稀	東京都市大学二子幼稚園	年長5歳
2位	猪 野 瑛 太	中央区立堀留町保育園	チャレンジクラス
2位	野 原 さくら	学校法人 私立聖母の騎士幼稚園	年長5歳
3位	露 木 颯 人	荒川区立汐入こども園	5歳
3位	富 澤 裕 未	葛飾区立花の木保育園	年長6歳
3位	山 浦 茉 奈	学校法人 杉の子学園 横川幼稚園（私立）	年長5歳
佳作	木 村 優 花	中央区立月島第一幼稚園	年中5歳

〈小学校低学年 図画・ポスターの部〉

順位	氏 名	学 校 名	学 年
1位	梅 木 香 音	港区立白金小学校	3
2位	葛 城 妃 菜	江戸川区立篠崎第五小学校	3
2位	滑 川 花菜子	小平市立小平第二小学校	1
3位	橋 本 愛有加	墨田区立菊川小学校	3
3位	田 口 茉 宙	世田谷区立桜丘小学校	2
3位	塩 原 聖 也	町田市立小山田小学校	2
佳作	熊 澤 幹 太	千代田区立九段小学校	2
〃	宮 澤 相 良	千代田区立お茶の水小学校	3
〃	瀧 澤 優 衣	中央区立久松小学校	1
〃	江 原 花 乃	中央区立城東小学校	2
〃	岡 田 百 可	港区立赤坂小学校	1
〃	東 山 維 玖	新宿区立落合第一小学校	3
〃	住 吉 宏 仁	新宿区立市谷小学校	3
〃	窪 田 ゆ り	文京区立根津小学校	2
〃	山 口 星 風	台東区立東浅草小学校	1
〃	和 泉 栞 奈	台東区立平成小学校	2
〃	高 橋 美 月	墨田区立第三吾嬬小学校	2
〃	平 松 萌	江東区立浅間竪川小学校	2
〃	遠 嶋 勇 香	品川区立清水台小学校	3
〃	徳 永 彩 乃	品川区立御殿山小学校	3
〃	寺 嶋 智 希	目黒区立不動小学校	2
〃	宇賀持 佑 未	大田区立小池小学校	2
〃	佐 伯 海二希	大田区立羽田小学校	3
〃	板 優 希	世田谷区立深沢小学校	3
〃	箭 内 政 哉	中野区立江古田小学校	3
〃	橋 本 唯 奈	杉並区立桃井第一小学校	3
〃	竹 本 みなも	豊島区立豊成小学校	2
〃	渡 辺 ひとこ	北区立赤羽台西小学校	3

順位	氏 名	学 校 名	学 年
佳作	栗 元 將太郎	北区立東十条小学校	3
〃	高 橋 心 温	荒川区立第五峡田小学校	3
〃	河 西 日 向	板橋区立板橋第九小学校	2
〃	岡 部 羽 汰	練馬区立向山小学校	3
〃	櫻 木 仁 弓	足立区立島根小学校	3
〃	渡 邊 侑 暉	葛飾区立青戸小学校	2
〃	西 村 実 桜	八王子市立横山第二小学校	1
〃	幸 島 未 羽	武蔵野市立第四小学校	2
〃	永 浜 友里瑛	三鷹市立第一小学校	2
〃	武 居 花	府中市立本宿小学校	3
〃	春 日 乙 芭	昭島市立拝島第三小学校	2
〃	蒔 田 千 博	調布市立国領小学校	3
〃	石 黒 友 理	小金井市立東小学校	3
〃	松 山 一 輝	日野市立日野第四小学校	1
〃	石 井 惲	東村山市立化成小学校	2
〃	土 井 琴 子	福生市立福生第二小学校	3
〃	二之形 奈 穂	東大和市立第一小学校	1
〃	野 口 春 弥	清瀬市立清瀬小学校	3
〃	山 村 優 奈	武蔵村山市立第十小学校	3
〃	中 森 菜々美	多摩市立東寺方小学校	3
〃	後 藤 美 咲	小笠原村立小笠原小学校	2

〈小学校高学年 図画・ポスターの部〉

順位	氏 名	学 校 名	学 年
1位	佐 倉 温	港区立御成門小学校	5
2位	野 口 ことみ	杉並区立杉並第二小学校	6
2位	砂 澤 あゆみ	江戸川区立第二葛西小学校	5
3位	濱 道 健 成	品川区立小中一貫校品川学園小学校	6
3位	富 田 真優奈	中野区立新山小学校	5
3位	内 堀 綾 乃	東村山市立化成小学校	6
佳作	増 渕 右 之	中央区立有馬小学校	5
〃	小 池 明	中央区立明石小学校	5
〃	佐 藤 柚 月	港区立筭小学校	6
〃	田 中 陽 光	新宿区立落合第一小学校	6
〃	劉 俐 伶	新宿区立花園小学校	6
〃	大久保 優	文京区立礪川小学校	4
〃	坂 口 桂里奈	台東区立台東育英小学校	5
〃	小 島 佑果子	台東区立大正小学校	6
〃	廣 田 芽 萌	墨田区立二葉小学校	6
〃	小 池 佑 奈	墨田区立第三吾嬬小学校	5
〃	田 中 真 紘	江東区立亀高小学校	4
〃	草 薙 咲 颯	品川区立旗台小学校	6
〃	寺 嶋 友 菜	目黒区立不動小学校	4

順位	氏 名	学 校 名	学 年
佳作	仲 本 彩 花	大田区立嶺町小学校	6
〃	齋 藤 ひより	大田区立矢口西小学校	5
〃	金 子 和 矢	世田谷区立桜丘小学校	6
〃	石 田 瀬 七	世田谷区立等々力小学校	4
〃	東 蓮	豊島区立千早小学校	5
〃	佐 藤 美 瞳	北区立赤羽台西小学校	6
〃	森 小波瑠	北区立滝野川第六小学校	4
〃	松 野 ふたば	荒川区立汐入東小学校	6
〃	町 田 芽 衣	板橋区立志村第四小学校	5
〃	矢 口 茉 穂	練馬区立石神井台小学校	6
〃	角 田 弥美香	足立区立東測江小学校	4
〃	井 口 結 子	葛飾区立住吉小学校	6
〃	穂 坂 綾 乃	八王子市立横山第二小学校	4
〃	三 島 里 帆	武蔵野市立第四小学校	4
〃	江 口 岬	三鷹市立南浦小学校	4
〃	今 井 琉 葉	府中市立新町小学校	6
〃	池 本 奈 緒	調布市立杉森小学校	4
〃	南 雲 遥	町田市立南成瀬小学校	5
〃	小 町 優 奈	小金井市立小金井第二小学校	6
〃	丸 山 雛奈子	小平市立小平第一小学校	6
〃	生 沼 実 歩	日野市立日野第四小学校	5
〃	菊 地 彩 衣	狛江市立狛江第一小学校	5
〃	大 川 陽 向	東大和市立第一小学校	5
〃	森 陽 那	清瀬市立清瀬小学校	5
〃	迨 田 空 良	武蔵村山市立第二小学校	6
〃	斉 藤 翔 馬	多摩市立永山小学校	6
〃	青 木 結 愛	稲城市立稲城第七小学校	5
〃	田 村 百 花	羽村市立小作台小学校	5
〃	石野田 樹 里	神津島村立神津小学校	6

〈中学校 ポスターの部〉

順位	氏 名	学 校 名	学 年
1 位	山 下 絢 香	武蔵野市立第三中学校	3
2 位	河 本 葵	杉並区立杉森中学校	3
2 位	長谷川 多 月	小平市立小平第三中学校	3
3 位	三 木 芙 深	港区立青山中学校	2
3 位	岩 崎 り ん	品川区立富士見台中学校	7
3 位	徳 丸 颯 介	小金井市立小金井第一中学校	3
佳作	島 村 美 那	中央区立日本橋中学校	3
〃	富 樫 夏 幹	中央区立晴海中学校	2
〃	薄 井 瑠 南	新宿区立西戸山中学校	2
〃	齋 藤 圭 祐	新宿区立牛込第一中学校	3
〃	兒 玉 七 恵	文京区立第三中学校	3

順位	氏 名	学 校 名	学 年
佳作	千代愛莉	墨田区立竪川中学校	2
〃	水野弘子	墨田区立吾嬬立花中学校	3
〃	小宮 鈴	江東区立第四砂町中学校	2
〃	櫻井優太郎	品川区立荏原第五中学校	7
〃	岡村 耀	目黒区立目黒中央中学校	1
〃	小野 鈴太郎	大田区立馬込中学校	2
〃	小林彩花	大田区立安方中学校	2
〃	宮崎 ひより	世田谷区立玉川中学校	1
〃	足立 愛奈	豊島区立西池袋中学校	3
〃	庭野 紡	荒川区立尾久八幡中学校	1
〃	吉岡 菜月	板橋区立桜川中学校	1
〃	椿野 祥汰	葛飾区立双葉中学校	3
〃	川島 菜瑠	江戸川区立松江第四中学校	2
〃	對馬 彩夏	八王子市立上柚木中学校	2
〃	藥袋 香奈江	昭島市立福島中学校	3
〃	鈴木 詩織	調布市立神代中学校	1
〃	禧久 真麻	日野市立日野第四中学校	2
〃	新井 南帆	東村山市立東村山第一中学校	2
〃	高橋 ひかり	狛江市立狛江第二中学校	2
〃	小林 琴音	武蔵村山市立第四中学校	3
〃	山田 ひろか	多摩市立和田中学校	2
〃	小野 愛莉	瑞穂町立瑞穂第二中学校	1

〈高等学校 ポスターの部〉

順位	氏 名	学 校 名	学 年
1位	邊見 優香	東京都立府中高等学校	2
2位	山本 絵里香	東京都立赤羽商業高等学校	3

〈特別支援学校・特別支援学級 図画・ポスターの部〉

順位	氏 名	学 校 名	学 年
1位	佐藤 緋真佳	東京都立青山特別支援学校	小4
2位	山本 将寛	東京都立王子特別支援学校	高2
2位	佐々木 菜摘	東京都立志村学園	高3
3位	高橋 幸恵	新宿区立西新宿中学校	中3
3位	三浦 龍久	東京都立小金井特別支援学校	小4
3位	宮崎 大樹		
3位	吉田 樹		
3位	香川 滉太	東京都立小平特別支援学校	小6

平成26年度収支計算書

平成26年4月1日～平成27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	[6,000]	[7,925]	[△ 1,925]	
特定資産利息収入	6,000	7,925	△ 1,925	運営基金積立預金利息等
会費収入	[51,900,000]	[51,950,000]	[△ 50,000]	
正会員会費収入	51,875,000	51,750,000	125,000	25,000円×2,070人
賛助会員会費収入	25,000	200,000	△ 175,000	25,000円×8人
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	[940,000]	[921,200]	[18,800]	
都歯助成金収入	50,000	30,000	20,000	
日学歯交付金収入	830,000	831,200	△ 1,200	400円×2,078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	[255,000]	[1,357,633]	[△ 1,102,633]	
受取利息収入	5,000	7,933	△ 2,933	普通預金利息等
雑 収 入	250,000	1,349,700	△ 1,099,700	広告収入及び冊子収入
事業活動収入計	53,501,000	54,636,758	△ 1,135,758	
2 事業活動支出				
事業費支出	[30,838,767]	[28,821,167]	[2,017,600]	
普及事業費支出	(8,594,767)	(8,528,312)	(66,455)	
優良校表彰費支出	{ 650,000 45,139	695,139	0	
作文図画ポスター 関係費支出	{ 1,150,000 21,811	1,171,811	0	
島嶼特別支援対策費 支出	{ 100,000 27,817	127,817	0	大島・八丈島学校歯科保健 支援事業
会誌広報費支出	5,400,000	5,399,497	503	広報、ホームページメンテナンス等
功労者表彰費支出	500,000	491,933	8,067	記念品、退職者賞状
歯科保健広報費支出	550,000	510,143	39,857	ポスター作成等
教材費支出	100,000	81,972	18,028	書籍等購入
雑 支 出	50,000	50,000	0	
研究事業費支出	(13,486,000)	(12,061,114)	(1,424,886)	
大会費支出	5,000,000	4,960,865	39,135	第49回都学歯大会
講習会費支出	550,000	534,079	15,921	学校保健(学校歯科医)研修会
ブロック別研修費支出	620,000	607,338	12,662	
各種大会参加費支出	2,923,000	1,995,216	927,784	全国学校歯科保健研究大会等
地区交付金支出	2,073,000	2,062,000	11,000	1,000円×2,062人
負担金支出	130,000	101,684	28,316	健康づくりフォーラム等

科 目	予 算 額	決 算 額	差 異	備 考
雑給与支出	2,160,000	1,769,932	390,068	
雑 支 出	30,000	30,000	0	
調査研究事業費支出	(7,400,000)	(7,088,348)	(311,652)	
活動費支出	1,900,000	1,616,480	283,520	ブロック支援・推進校支援等
学術研究費支出	2,450,000	2,446,487	3,513	学校歯科医の資料教材作成等
渉外費支出	3,000,000	2,975,381	24,619	
雑 支 出	50,000	50,000	0	
その他の目的達成 事業費支出	(1,358,000)	(1,143,393)	(214,607)	
その他の目的達成 事業費支出	1,358,000	1,143,393	214,607	各種委員会等
管理費支出	[24,447,995]	[23,449,133]	[998,862]	
役員報酬支出	2,400,000	2,400,000	0	役員20名
実費弁償支出	2,200,000	1,784,548	415,452	
給料手当支出	9,787,500	9,688,972	98,528	職員2名
福利厚生費支出	1,480,500	1,404,012	76,488	社会保険料等
会議費支出	250,000	250,000	0	役員会、総会、代議員会
旅費交通費支出	3,018,000	2,949,585	68,415	役員会、総会、代議員会等
通信運搬費支出	900,000	827,212	72,788	
消耗什器備品費支出	100,000	32,369	67,631	
消耗品費支出	250,000	237,899	12,101	文房具等
修繕費支出	100,000	91,595	8,405	
賃借料支出	{ 1,960,000 24,995	1,984,995	0	コピー機等リース代
印刷製本費支出	450,000	368,172	81,828	代議員会資料等
共益費支出	350,000	346,032	3,968	
慶弔費支出	150,000	129,900	20,100	香典代、生花代
諸謝金支出	857,000	792,750	64,250	税理士法人顧問料等
租税公課支出	{ 0 70,000	70,000	0	都民税（均等割）
雑 支 出	100,000	91,092	8,908	振込手数料等
事業活動支出計	55,286,762	52,270,300	3,016,462	
事業活動収支差額	△ 1,785,762	2,366,458	△ 4,152,220	
Ⅱ 投資活動収支の部				
1 投資活動収入				
特定資産取崩収入	[1,000,000]	[0]	[1,000,000]	
運営基金引当資産 取崩収入	1,000,000	0	1,000,000	
投資活動収入計	1,000,000	0	1,000,000	

科 目	予 算 額	決 算 額	差 異	備 考
2 投資活動支出				
特定資産取得支出	[2,885,580]	[2,885,580]	[0]	
退職給付引当資産取得支出	785,580	785,580	0	
名簿作成引当資産取得支出	100,000	100,000	0	
特別事業積立金取得支出	1,000,000	1,000,000	0	
役員退職慰労引当資産取得支出	1,000,000	1,000,000	0	
投資活動支出計	2,885,580	2,885,580	0	
投資活動収支差額	△ 1,885,580	△ 2,885,580	1,000,000	
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	{ △ 189,762 199,202	—	9,440	
当期収支差額	△ 3,680,782	△ 519,122	△ 3,161,660	
前期繰越収支差額	3,680,782	6,840,399	△ 3,159,617	
次期繰越収支差額	0	6,321,277	△ 6,321,277	

平成27年度収支予算書

平成27年4月1日～平成28年3月31日まで

(単位：円)

科 目	27年度予算	26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	(10,000)	(6,000)	(4,000)	
特定資産利息収入	10,000	6,000	4,000	預金利息
②会費収入	(51,925,000)	(51,900,000)	(25,000)	
正会員会費収入	51,775,000	51,875,000	△ 100,000	25,000円×2,071名
賛助会員会費収入	150,000	25,000	125,000	6名
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	(1,040,800)	(940,000)	(100,800)	
都歯助成金収入	50,000	50,000	0	
日学歯交付金収入	830,800	830,000	800	400円×2,077名
日学歯助成金収入	100,000	0	100,000	隔年支給
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	(530,000)	(255,000)	(275,000)	
受取利息収入	5,000	5,000	0	預金利息
雑 収 入	525,000	250,000	275,000	広告収入他
事業活動収入計	53,905,800	53,501,000	404,800	
2. 事業活動支出				
(1)事業費支出	(30,003,000)	(30,744,000)	(△ 741,000)	
①普及事業費支出	(9,010,000)	(8,500,000)	(510,000)	
優良校表彰費支出	700,000	650,000	50,000	
作文図画ポ関係費支出	1,160,000	1,150,000	10,000	図画ポ事業（大会にて表彰）
島嶼支援対策費支出	470,000	100,000	370,000	島嶼学校実態調査
会誌広報費支出	5,500,000	5,400,000	100,000	
功労者表彰費支出	530,000	500,000	30,000	記念品・退職者賞状・東京都学校歯科保健功労者
歯科保健広報費支出	500,000	550,000	△ 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	(12,967,000)	(13,486,000)	(△ 519,000)	
大会費支出	5,350,000	5,000,000	350,000	第50回都学歯大会
講習会費支出	550,000	550,000	0	学校歯科保健研修会
ブロック別研修会費支出	670,000	620,000	50,000	
各種大会参加費支出	2,202,000	2,923,000	△ 721,000	全国歯科保健研究大会（長野県）
地区交付金支出	2,071,000	2,073,000	△ 2,000	1,000円×2,071名（賛助会員6名）
負担金支出	130,000	130,000	0	都庁健康フォーラム・日学保

科 目	27年度予算	26年度予算	差 異	備 考
雑給与支出	1,960,000	2,160,000	△ 200,000	パート職員4名
雑 支 出	34,000	30,000	4,000	
③調査研究事業費支出	(6,428,000)	(7,400,000)	(△ 972,000)	
活動費支出	1,880,000	1,900,000	△ 20,000	ブロック支援・教材資料作成等 学研究委員会・小冊子作成
学研究事業費支出	1,498,000	2,450,000	△ 952,000	
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	(1,598,000)	(1,358,000)	(240,000)	
その他の目的達成 事業費支出	1,598,000	1,358,000	240,000	各種委員会費用
(2)管理費支出	(26,763,000)	(24,353,000)	(2,410,000)	
役員報酬支出	2,400,000	2,400,000	0	役員20名
費用弁償費支出	2,000,000	2,200,000	△ 200,000	
給料手当支出	9,900,000	9,787,500	112,500	正職員2名
福利厚生費支出	1,550,000	1,480,500	69,500	
会議費支出	250,000	250,000	0	
旅費交通費支出	2,994,000	3,018,000	△ 24,000	参事・代議員1名減
通信運搬費支出	900,000	900,000	0	
消耗什器備品費支出	315,000	100,000	215,000	事務局PC1台およびプロ ジェクター1台入れ替え
消耗品費支出	250,000	250,000	0	
修繕費支出	100,000	100,000	0	
賃借料支出	1,960,000	1,960,000	0	115,344円×12ヶ月(都歯)
印刷製本費支出	450,000	450,000	0	
退職金支出	2,000,000	0	2,000,000	10万×20名 役員退職慰労金
共益費支出	350,000	350,000	0	28,836円×12ヶ月(都歯)
慶弔費支出	150,000	150,000	0	
諸謝金支出	961,000	857,000	104,000	会計事務所顧問料他
雑 支 出	233,000	100,000	133,000	役員登記・振り込み手数料他 役員賠償保険
事業活動支出計	56,766,000	55,097,000	1,669,000	
事業活動収支差額	△ 2,860,200	△ 1,596,000	△ 1,264,200	
Ⅱ. 投資活動収支の部				
1. 投資活動収入				
特定資産取崩収入				
運営基金引当資産 取崩収入	0	1,000,000	△ 1,000,000	
役員退職慰労金 引当資産取崩収入	2,000,000			
基本財産取崩収入	24,708,326	0	24,708,326	基本財産取崩
投資活動収入計	26,708,326	1,000,000	25,708,326	

科 目	27年度予算	26年度予算	差 異	備 考
2. 投資活動支出				
退職給付引当資産 取得支出	832,840	785,580	47,260	
役員退職慰労金 引当資産取得支出	1,000,000	1,000,000	0	役員20名
学術研究引当資産 取得支出	14,708,326	0	14,708,326	基本財産より新設
運営基金引当資産 取得支出	0	0	0	
名簿作成引当資産 取得支出	0	100,000	△ 100,000	
特別事業積立基金 取得支出	10,000,000	1,000,000	9,000,000	基本財産より
投資活動支出計	26,541,166	2,885,580	23,655,586	
投資活動収支差額	167,160	△ 1,885,580	2,052,740	
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	466,577	199,202	267,375	(臨時総会1回分 45万程度)
当期収支差額	△ 3,159,617	△ 3,680,782	521,165	
前期繰越収支差額	3,159,617	3,680,782	△ 521,165	
次期繰越収支差額	0	0	0	

平成27年度東京都学校歯科医会役員・各種委員会委員

委員欄の◎は委員長 ○は副委員長

—役員—		員—		—選挙管理会委員—						—会誌・広報委員—				
会 長	川 本	強		豊 島	◎寺 田	誠			麻布赤坂	◎関 根	正 行			
副 会 長	小 嶋	憲		本 所	○和 泉	一 清			麻布赤坂	○清 水	浩 一			
〃	末 高	英 世		麴 町	愛 知	徹 也			杉 並	吉 野	勝 久			
専務理事	鈴 木	博		江 東	青 木	満			北	濱 野	晶 子			
理 事	渡 邊	実		中 野	増 喜	禮 義			板 橋	氷 見	育 夫			
〃	箭 本	治		蒲 田	小 林	正 幸			練 馬	河 奈	文 彦			
〃	奥 野	圭 子		多 摩	後 藤	伊都子			—学術研究委員—					
〃	長 沼	善 美		(予 備 委 員)										
〃	高 橋	裕 幸							学 識	内 川	喜 盛			
〃	酒 井	克 典		昭 島	村 山	恒 夫			浅 草	◎久 保	和 彦			
〃	高 橋	文 夫		練 馬	角 田	不二彦			荒 川	○三 浦	みつ子			
〃	中 村	卓 志		浅 草	久 保	和 彦			江 東	小 川	仲 子			
〃	長 井	博 昭		板 橋	山 口	英 也			中 野	横 山	いづみ			
〃	澤 田	章 司		品 川	片 岡	正 行			目 黒	嘉 部	暁			
〃	牧 野	寛		—予算決算特別委員—						豊 島	鈴 木	あい子		
〃	後 藤	有 里								多 摩	北 村	新		
監 事	石 川	文 一		町 田	◎澤	正 宏								
〃	吉 田	慶 造		港 区	芝 〇華	岡 眞 幸								
				杉 並	小 川	学								
				世 田 谷	神 田	隆 直								
				練 馬	河 奈	文 彦								
				西 多 摩	井 上	雄 温								
				武蔵村山	土 方	靖 夫								
				(予 備 委 員)										
				東 村 山	橋 本	健 一								
				東久留米	田 口	耕 平								

平成27年度地区参事・代議員・学術委員

地 区	(参 事)	(代 議 員)	(予備代議員)	(学術委員)
麴 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 橋	中村 章生	大野 健	鹿野 久代	鹿野 久代
京 橋	今村純一郎	浜中 裕	今村純一郎	山田 隆久
港区 芝	華岡 眞幸	華岡 眞幸	木村 充	斎藤 淳
麻布赤坂	氏家 賢明	藤野 珣男	清水 浩一	朝倉健太郎
文 京	松原 真	土居 浩	高橋 健二	渡辺 文秀
下 谷	秋山 欣也	岩間 隆洋	脇野 仁	小野 潤
浅 草	久保 和彦	今村里千矢	小林てい子	品川 尚一
本 所	丸山 満博	丸山 満博	戸嶋 誠司	真下 裕道
向 島	三好 克則	高田 敬一	長澤 太郎	野村家 清
足 立	岡谷 進	片桐 博陽、岡谷 進、 小倉 雅光	宮坂 和志、古庄 研策、 仲谷 敦	平塚 武司
江 東	室伏 聡	室伏 聡、小川 伸子、 保雄	杉山日出樹、齊藤 秋人、 一ッ子延大	斎藤 秋人
葛 飾	飯塚 務	飯塚 務、柳原 健司	嶋田 直季、古宮 秀記	古宮 秀紀
江 戸 川	阪上 泰彦	阪上 泰彦、伊能 暁、 川野 浩一	金丸 充徳、宮山 英之、 川口 安子	室岡 孝二
四谷牛込	磯谷 亮	栗原 眞人	松本 一彦	石川 雅朗
新 宿	星野 太一	星野 太一	佐藤 俊仁	福井 裕昌
渋谷	坂本眞理子	長田 博史	伊藤 知周	齋藤 敬太
中 野	土田 和彦	横山いづみ	藤森 理	河合洋嗣人
杉 並	小川 学	小川 学、山崎 靖	若井 現、吉野 勝久	成田 文雄
品 川	丸山進一郎	丸山進一郎	竹内 正和	柴田 純弘
荏 原	米山 博己	寺岡 康利	井口 裕一	皆川 淳
目 黒	川井 洋一	川井 洋一	野村 良二	井上 崇
大 森	梅澤 宏亘	吉田 厚、村田 正夫	田沼 洋平、東 昇一	山村 慎二
浦 田	小林 正幸	中田 裕康	富樫 敏夫	小濱 哲彦
世 田 谷	吉田 慶造	石井 孝典、神田 隆直	小森 幸道、田中 教順	高野 秀幸
玉 川	渡邊 嗣	蒔田 裕	齋藤 正之	齋藤 正之
豊 島	野口 賢治	中島 陽州	鈴木 章敬	柳澤 達雄
滝 野 川	江口 淳一	江口 淳一	前川 俊介	小林 力
北	百瀬 保	百瀬 保	難波 竜児	難波 竜児
荒 川	横井 伸洋	山岸 克彦	菊田 礼夫	荻原 栄和
板 橋	田中 進一	田中 進一、鈴木 勝	高橋 正行、氷見 育夫	中山 行夫
練 馬	草柳 英二	望月 兵衛、河奈 文彦、 草柳 英二	金田 和彦、南 誠二	金田 和彦
西 多 摩	井上 雄温	井上 雄温、小澤 庄二	吉成 勝海、鏡 一郎	波多野敬二
多 摩	浅井 英夫	久保 雅幸	後藤伊都子	北村 新
八 王 子	渡邊 実	山内 英史、橋本 直樹、 岡部 浩子	山田 幸英、横山 邦雄、 氷見 元治	山田 幸英
町 田	澤 正宏	澤 正宏、咲間 義輝	石川 義洋、山田 潔	原田 洋好
府 中	野間 秀郎	高木栄太郎	矢代 譲治	桑田 徹
三 鷹	竹下 敦	金子 純一	竹下 敦	杉井 章子
国 分 寺	杉谷 祐	鹿島 千佳	松井 典子	神原 学
東 久 留 米	鈴木 普久	田口 耕平	宮崎 至洋	北村 晃
立 川	竹崎 秀人	伊東祐太郎	片岡 滋	勝沼 正明
東 村 山	小西 勇人	橋本 健一	小西 勇人	細野 正博
西 東 京	田中 大平	田中 大平	奥村 雅子	田中 大平
武蔵村山	比留間修一	土方 靖夫	伊東 良之	伊東 良之
昭 島	村山 恒夫	松田 武彦	村山 恒夫	松尾 豊
調 布	矢野 章	矢野 章	宮本 了	古仙 芳樹
清 瀬	島田 尚範	加藤 淳	倉田 琢哉	井植 温
東 大 和	片山 均	小池 剛	片山 均	齋藤 寛
狛 江	香田 忠正	松浦 康文	香田 忠正	塩谷 達昭
日 野	峯岸 大造	佐々木智史	高品 和哉	森田 高広

編集後記

例年だと2月に「都学歯大会」が開催され、今頃（3月）は広報、会誌とも編集の終盤に向かっているところですが、今年は「都学歯大会」が3月開催となったので、今が編集の真っ最中です。今年は広報委員の一部が交代しましたが、ご熱心な先生方に助けられて順調です。
（委員長 関根正行）

平成28年度新入社員のタイプは「ドローン型」。経済状況などの強い風にあおられたが、なんとか自律飛行を保ち、目標地点に着地（希望の内定）できたものが多かった。さらなる、技術革新（スキルアップ）によって、様々な場面での貢献が期待できるためだそうです。皆様のところも、新入社員をお迎えになったところかと思います。きっと、ドローン以上に活躍してくれることでしょう。新年度も広報委員に変更はございません、引き続きご協力のほどよろしくお願いいたします。
（清水浩一）

世界中から理不尽な紛争報道がやみません。健全なる精神は健全なる身体に宿ると古来言われますが、学校歯科医して日本の子供達のお口の健康を守り育て、微力ながら平和な世の中にしたいものです。
（吉野勝久）

3月の都学歯大会終了後から一週間、写真整理を毎日少しずつやりましたが慣れないことで委員の先生方にご迷惑をおかけしてしまいました。来年は関根先生にまず割付表をもらうこと！と今頃気づきました。しばらくは先生方のもとで委員として頑張りたいと思います。

北学校歯科医会でも児童生徒のために講話資料作成を始めています。先生方と情報交換したいです。
（濱野晶子）

今年度より、広報委員になりました。地元の会務も不慣れで、忙しい1年でした。年末3ヶ月程体調を崩し、好きな酒も満足に飲めない悲しい年末でした。年始より原因がわかり、飲めるようになり広報委員会後の飲み会を楽しみに会務に行っております。少しでもお役に立てるよう、カメラ撮影も勉強していきたいと思います。
（氷見育夫）

平成27年度より会誌広報委員を拝命致しました。地区でも会誌広報の経験が無く先輩諸先生にご指導を仰ぎながら原稿の校正や写真撮影等、一から勉強中です。ご多忙の中原稿を書いて下さる先生方、時間を割いて読んで下さる会員の先生方の橋渡しに成るよう努力して参りますので宜しくお願い申し上げます。
（河奈文彦）

昨今の活字離れの中、会員の皆様に興味を持って読んでいただくにはどうしたら良いのかと考え続けています。担当させていただいたおかげで、記事について、写真について、WEBについて、委員の先生方や担当の方に教えてもらい大変勉強になります。年末に軽いノートパソコンを買ったので、活用してこれからも頑張りますのでよろしくお願いいたします。
（担当理事 奥野圭子）

東京都学校歯科医会会誌第79号

平成28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