

東京都 学校歯科医会 会誌

第81号
平成30年3月

食べ物の
おいは伝わる
じょうぶな歯

平成29年度 歯・口の健康啓発標語コンクール
東京都学校歯科医会 会長賞 作品

【グラビア】平成29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】「新しいスタート」	5
第52回東京都学校歯科保健研究大会 特別講演 「縄文人と現代人の咬合はなぜ違うのか？」	6
国立科学博物館人類研究部 3万年前の航海徹底再現プロジェクト代表 海部 陽介	6
平成29年度学校保健（学校歯科医）研修会 「子どもと電子映像メディアの問題 ～スマホ社会の落とし穴～」	15
公益財団法人日本小児科医会理事（子どもとメディア委員会担当） 吉村小児科 院長 内海 裕美	15
研究発表 平成28・29年度東京都学校歯科保健推進校（園）支援事業 「歯・口の健康づくりの日常化を目指す歯科保健活動」	18
品川区立城南第二小学校 校長 森嶋 尚子 養護教諭 小林あづさ 学校歯科医 東川 輝子	18
平成28・29年度東京都学校歯科保健推進校（園）支援事業 「知的障害特別支援学校の歯科保健活動について」 ～歯みがき指導と摂食指導を中心に～	22
東京都立水元特別支援学校 校長 田邊陽一郎 主任養護教諭 曾根 涼子 主任養護教諭 相澤 美佳 学校歯科医 根岸 浩二	22
■ 平成29年度全日本学校歯科保健優良校表彰受賞校	25
■ 平成29年度東京都学校歯科保健功労者表彰者	26
■ 平成29年度30年勤続表彰者	27
■ 平成29年度受賞者	28
■ 平成29年度「歯の作文」優秀入賞者	29
■ 平成29年度「歯の作文」優秀作品	30
■ 平成29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	45
■ 平成28年度収支計算書	49
■ 平成29年度収支予算書	52
■ 平成29年度東京都学校歯科医会役員・各種委員会委員	55
■ 平成29年度地区参事・代議員・学術委員	56
■ 編集後記	57

〔表紙〕平成29年度 歯・口の健康啓発標語コンクール 東京都学校歯科医会 会長賞 作品
台東区立桜橋中学校 1年 大島 美月さん
書：小木 弘子氏

平成29年度

歯・口の健康に関する 図画・ポスターコンクール

平成29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29年9月28日（水）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14,105作品の中から、地区学校歯科医会で選ばれた優秀作品として、保育所・こども園・幼稚園の部8作品、小学校低学年の部47作品、小学校高学年の部47作品、中学校の部35作品、高等学校の部4作品、特別支援学校の部5作品、合計146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名誉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のコンクールに推薦されました。（保育所・こども園・幼稚園の部は2位の作品が全日本推薦作品となりました）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。

平成29年度「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」審査員

〔審査員長〕

増田 金吾 国立大学法人東京学芸大学名誉教授

〔審査員〕

安部 典子 東京都教育庁地域教育支援部長

山田 善裕 東京都教育庁地域教育支援部
歯科保健担当課長

笠松 恒司 東京都教育庁都立学校教育部
学校健康推進課長

田村砂弥香 東京都教育庁指導部
指導企画課統括指導主事

山崎 一男 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〕

末高 英世 会長

鈴木 博 副会長（学術担当）

長沼 善美 副会長（事業担当）

澤田 章司 専務理事

渡邊 実 理事（総務担当）

箭本 治 理事（総務担当）

高橋 裕幸 理事（会計担当）

奥野 圭子 理事（広報担当）

酒井 克典 理事（事業部チーフ）

高橋 文夫 理事（表彰・大会担当）

清水 浩一 理事（表彰担当）

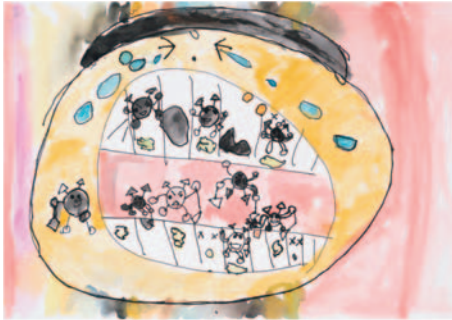
西村 健 理事（大会担当）

（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名誉教授 増 田 金 吾

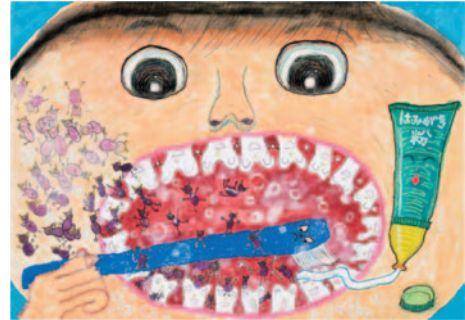
保育所・こども園・幼稚園の部



中央区立堀留町保育園(5歳) 高木 遥也さん

「むし歯の虫」に攻撃されて、悲鳴をあげ、泣いているところです。むし歯の虫は見えないはずですが、はるやさんにはこのように見えるのでしょう。ドラマを感じさせる画面になっていて、歯を綺麗にすることの大切さがよく伝わってきます。

小学校低学年の部



港区立白金小学校(3年) 野地 眞緒さん

美しい絵です。それは、肌の色をベースとして、口の赤、歯ブラシの青、歯みがき粉の緑、黒い瞳、そして主役の白い歯、と配色のうまさに囚まります。歯みがきの魅力を感じます。ただ、この場合、歯などに顔を描くのはどうでしょうか。

小学校高学年の部



世田谷区立塚戸小学校(6年) 和田璃々花さん

インパクトのある標語と絵が画面一杯に描かれ、歯の大切さを力強くうたっています。顔は画面ギリギリの所で切られて歯が最大に強調され、愛犬も自己主張をしつつ人物の補助役を務めています。画面全体の色の使い方も素晴らしいです。

中学校の部



清瀬市立清瀬第二中学校
(3年) 久保田萌子さん

「世界中の人が、白い歯を目指す」というアイディアは素晴らしいですね。人物のそれぞれの服装も、丁寧に、うまく描かれています。色彩もたいへん美しいです。欲を言えば、白い色が少し目立ち過ぎた、ということでしょうか。

高等学校の部



東京都立府中高等学校(2年) 秋元 愛結さん

「むし歯を防ごう!」という標語と口に歯だけの絵、といったシンブルさが目立ち、まずここに目がいきます。次に、左下に描かれた歯みがきチューブを持った「正義の味方」が右下の「むし歯菌」をやっつける、という展開でしょうか。

特別支援学校の部



小笠原村立小笠原小学校(特別支援学級2年) 水野 陽翔さん

白い歯がしっかりと描かれているのが、まず目につきます。歯ブラシが口に入ろうとしているところでしょうか。顔、唇、歯、歯ブラシ、洋服などの色が美しいです。これらの色が全体としてうまく調和し、画面が構成されています。

2位入賞作品

保育所・こども園・幼稚園の部



港区立南青山保育園(6歳)

増田 瑛斗さん

保育所・こども園・幼稚園の部



私立聖母の騎士幼稚園(年長5歳)

菅原 拓大さん

小学校低学年の部



世田谷区立等々力小学校(2年)

林 怜生さん

小学校低学年の部



多摩市立東落合小学校(2年)

江頭ひまりさん

小学校高学年の部



江戸川区立新堀小学校(5年)

関 凜華さん

小学校高学年の部



武蔵村山市立村山学園小中一貫校第四小学校

(5年) 武 菜桜香さん

中学校の部



文京区立茗台中学校(3年)

崔 喜源さん

中学校の部



都立両国高校附属中学校(2年)

金 佳音さん

特別支援学校の部



東京都立久我山青光学園(視覚障害教育部門)

(小6) 小林 瑤さん

高等学校の部



東京都立小山台高等学校(定時制)

(3年) 圓山 将博さん

3位入賞作品

保育所・こども園・幼稚園の部



港区立伊皿子坂保育園(5歳)
小池菜々子さん

保育所・こども園・幼稚園の部



荒川区立汐入こども園(5歳)
池田実寿々さん

保育所・こども園・幼稚園の部



私立さかえ保育園(年長6歳)
田中 平蔵さん

小学校低学年の部



大田区立六郷小学校(3年)
中川 煌さん

小学校低学年の部



荒川区立瑞光小学校(1年)
重見 侑希さん

小学校低学年の部



小平市立小平第二小学校(3年)
滑川花菜子さん

小学校高学年の部



港区立白金小学校(6年)
新井 梨央さん

小学校高学年の部



豊島区立豊成小学校(4年)
竹本みなもさん

中学校の部



墨田区立竪川中学校(2年)
栗田さくらさん

中学校の部



荒川区立尾久八幡中学校(3年)
庭野 紡さん

中学校の部



狛江市立狛江第三中学校(3年)
太田 里奈さん

小学校高学年の部



多摩市立東落合小学校(6年)
小林 雪乃さん

特別支援学校の部



東京都立南大沢学園(高等部1年)
吉原 遼さん

特別支援学校の部



東京都立小金井特別支援学校
(小1) 陳 通さん

特別支援学校の部



東京都立小平特別支援学校(小4)
深海 舞音さん

高等学校の部



東京都立小山台高等学校(定時制)
(3年) 中田 末夢さん

「新しいスタート」



一般社団法人 東京都学校歯科医会

会 長 末高 英世

日頃より、皆様には東京都学校歯科医会に多大なるご理解、ご協力を賜りまして、心より感謝申し上げます。

平成29年7月より新しい執行部となり、一丸となって各部門ごとに成果をあげるべく努力しております。数年来の懸案事項でありました公益社団法人への移行に関しましては、新定款案を作成しつつ滞りなく準備を進めているところです。平成31年4月より公益社団法人へ移行する予定となっております。

学術研究委員会では、平成29・30年度の2年間をかけて口臭をテーマとした冊子を作成する予定であります。既に中学校、高等学校を中心に約5,000名を超える生徒にアンケート調査を実施し、現在取りまとめている段階です。お手元に届いた際には、特に中学生や高校生の歯科保健活動の資料としてご活用いただければ幸いに存じます。

島しょ地区における学校歯科保健活動の支援事業では、今後も継続して取り組む予定であります。平成29年度は大島町の小学校を対象とし、口腔内細菌の観察を含め児童に興味を促す活動をして参りました。東京都内どこの地域であっても、同一の歯科保健教育が享受できるよう取り組んでいるところです。大島町教育委員会や学校関係者からは大変喜ばれていることから、有意義な活動となっていることを自負しております。

広報委員会では、会誌の内容を再検討し、興味深い事柄を盛り沢山に、読み応えのある内容を目指しております。広報誌においては表紙を刷新し、ホームページもリニューアルする予定です。リニューアル後は、スマートフォン対応となりますので、ますます便利に使用していただけるものと確信しております。また、今後は公益社団法人に移行する予定でもあり、多くの都民の皆様にも閲覧していただき、本会の活動意義を含めてさまざまな観点から広報できるよう努力して参ります。

学校歯科医の先生方を対象にした研修会として、毎年実施している学校保健（学校歯科医）研修会は、平成30年11月15日（木）に開催する予定となっておりますが、当日は、併せて基礎研修の更新研修を実施することにしていきます。昨年度、新たに発足した更新研修の目的は、「学校歯科保健に関する新たな事柄や各種法令などに基づく変更点について、知見を取得すること」となっております。また、基礎研修・修了証の有効期間は10年間となっておりますので、更新を迎える先生方はご注意願いたいのと、有効期間がまだまだ残っている先生方におかれましても、新たな知見を取得するために積極的にご参加いただきたく思っております。

総務と事業部においては、平成31年2月28日（木）に開催予定の第53回東京都学校歯科保健研究大会（文京シビックホール）の準備を早々に開始しております。平成30年度は、ちょうど創立70周年・法人化40周年の年に当たりますので、大会終了後、記念式典を挙行する予定であります。今回は、過去の周年事業と比較して、規模を縮小する方向で企画しておりますが、実り多いものにすべく、鋭意努力して参る所存です。

これからも、どうぞ先生方のお力添えを賜りますようお願い申し上げあけて、巻頭の言葉とさせていただきます。

縄文人と現代人の咬合はなぜ違うのか？

国立科学博物館人類研究部

3万年前の航海徹底再現プロジェクト代表 海 部 陽 介

今日はお招きいただきまして、ありがとうございます。国立科学博物館の海部と申します。先ほどから、皆さまが子供たちを守るためのいろんな取り組みを拝聴しておりましたが、私の今日の話はちょっとそこからは少し離れるかもしれないんですが、中にはそういったことにも役立てるネタが幾つかあるんじゃないかなと思っております。そんなふうに聞いていただければと思います。

今日は一番のテーマは、縄文人と現代人の歯とかみ合わせが全然違うということについてお話をしたいんですが、まず最初に歯から分かる人類の進化史という、もっと大きな話をしたいと思います。それから縄文人の歯、そして次に進化という言葉について、よくある誤解が幾つかありますので、そのことをお話した上で不正咬合の人類史。なんでこれが起きるか。私たち人類学者から見た考えというのをお話ししたいと思います。

まず最初に歯から分かる人類の進化史ということなんですけれど、ヒトは哺乳類ですので、哺乳類としての歯の特徴を当然持っています。例えばこれはワニですけれど、人間と比べて彼らは同形歯、同じ形の歯がずらっと並んでいます。ヒトの場合は、哺乳類ですから前の歯と後ろの歯と当然形が違う。異形歯性といいますが、哺乳類はかむために異形歯性を発達させ、臼歯は臼歯の形、切歯は切歯の形をしていて、それから頬を発達させました。

これは咀嚼している時に物がこぼれないように、当然そうするわけですね。それから、お母さんのおっぱいを飲む時にも吸引するために必要な構造ですけど、ですから、僕らは口を開けてもあ

んまり歯が見えない。ですが、ワニは口を開けるとぱかっと開いて、すぐ見えるわけですね。つまり、私たちはかむためにこういうふうになったわけで、それは哺乳類としてそうであってという話は、先ほどのかむということにも当然つながってくる話だと思います。私たちは異形歯性、何度も生え替わるわけじゃなくて、1回しか生え替わりませんので、なくしたらおしまいと。それは、そういう仕組みを背負っているわけです。これは哺乳類としてそうだということになります。

次に、私たちは哺乳類の中の霊長類なわけですが、哺乳類は咀嚼機能を進化させたので、いろんな歯の形を多様化させています。ゾウの歯もウマの歯も非常に特殊化しています。例えば、ウマなんていうのは高冠歯ですね。これは歯が消耗品で摩耗するので、たくさん作っておいて、一生の消耗に耐えられるような構造を持っています。ですから、ウマの顔がでかいのは実は歯がでかいからなんですけれど、私たち人間は、霊長類はそこまで歯が特殊化していなくて、これは恐らく雑食性であることの反映だと考えられます。

ですが、人間はその中でもさらに違う歯の特徴を持っています。これはそれぞれ南米にいるオマキザル、チンパンジー、それからヒトの歯ですけれども、歯の数でいうと、私たち人間はチンパンジーやニホンザル、ヒトと同じです。オマキザルは臼歯が3本あるんですけど、これを私たちは1個減らしました。一方、人間と他のサルたちとの一番大きな違いはやっぱりこれです。犬歯。人間以外のサルは、全て犬歯が発達しています。これは恐らく防御のためなんですけれど、私たちは

その構造を失っているのが特徴です。それからあとは、歯列の形です。有名な話ですが、サルたちはこういうU字の歯列をしています、私たちはもっと放物線状をしているというのがヒトの特徴になります。

続きまして、実は私は人類の化石の研究というのが一番の専門でして、化石を研究して、私たち人類の進化史を復元するという仕事をやってきています。これはジャワ原人の化石の一部なんです、ご覧のとおりで、歯というのは人体の中で一番硬い組織ですから、化石としても最もよく残りやすい部分です。ですからジャワ原人の化石も、頭の骨もたくさんあるんですが、ほとんどは歯なんです。このように。ですから、私たちは歯の形態のことをすごく詳しく解析をします。

例えば、これは最近インドネシアのフローレス島というところで見つかった小型の原人なんですけれど、身長1メートルしかないこんな、これはうちの博物館の展示ですが、1メートルしかない原人が、かつて島に生きていたということが判明しまして、私たちもびっくりさせられました。そのような変った原人の特徴も、歯の解析からもちろん知ることができます。私はこの化石の研究、実際、頭の骨と歯の解析を担当してまして、こんな論文を書いています。

それから、これも最近、台湾の沖、台湾海峡の海底からヒトの、人類の顎が見つかりました。これは原人の顎ですけど、これも驚きの発見だったんですが、こちらもやっぱり顎の骨と歯しか残っていませんので、歯の形態を解析して、実は北京原人もジャワ原人も違う、第4の原人も呼んでよいようなそういう存在であると、そういう発表をしています。そんなふう、歯やその他の部分の証拠を積み重ねていって、私たちは私たちの過去を探求しています。

例えばなんです、そうやって証拠を積み重ねて、15万年前の世界にどこに誰がいたのかというのを描いてみると、こんなふうになるんですね。アフリカでホモサピエンスが誕生しているんですが、ヨーロッパにはまだネアンデルタール人がい

て、アジアに行くとこういった旧人やさっきの台湾の原人、インドネシアにはジャワ原人、フローレス原人。つまり、この時代、15万年前というのは、ホモサピエンスとネアンデルタール人とジャワ原人が共存しているという時代です。世界の違う場所には違う人類がいたという時代ですが、そういったことも歯を中心とした化石の記録からひもといていくことができます。

私自身が今一番力を入れているのは、実は原人の化石の研究ではなくて、日本列島にどうやって人が渡ってきたかというテーマなんですけれど、今、遺跡の証拠、さまざまな証拠から、大体3万8000年前ぐらいに幾つかのルートで日本列島に人が入ってきたということが見えてきています。その過程で非常に面白いのは、この時期は海面が下がって陸が広がっているのですが、日本列島は海で隔てられていますので、最初の日本列島人は海を越えてきたんだということが明らかになってきています。

それでこういうプロジェクトをやっておりまして、唐突に皆さまのお手元の資料にこんなものがあるんですけど、それはこちらの紹介ということで入れさせていただきました。沖縄の島々に海を越えて渡ってきた、3万5000から3万年前に渡ってきた祖先たちがいるのですが、彼らがどうやって海を越えてきたのか。これは謎なんですね、全く。

それを実際に当時の舟を推定して造って、実験航海をして、それがいかなるチャレンジだったのかということを明らかにしよう。そういった実験プロジェクトを今、科学博物館のほうで進めているところです。2019年に本番の台湾出航を目指しておりまして、今年は6月にクラウドファンディングもありますので、もし関心のある方はぜひこういった形でフォローいただけたらありがたいです。

では、縄文人の話に移りたいと思いますが、例えば縄文人の骨というのは全国で何千体と出ているんですけど、大体、貝塚遺跡から見つかっています。これはその一例として、岩手県の宮野貝塚

というところに出てきた縄文時代人の骨になります。これは男性ですね。僕らが見ると、結構イケメンなんじゃないかなと思うんですけど。

この彼らの、今日は歯列と歯について集中的にお話をしたいんですが、これが実は縄文人の歯列とかみ合わせなんですね。違う個体ですけど、こちらは関東地方のもの、千葉県ですね。こちらは岡山県から出た縄文人のものなのですが、ご覧のとおりで。僕は大学の歯学部でも授業することがありますが、その時、学生さんたちに、現代人と何が違うんですかというクイズを出して考えてもらうんですけど、まず非常に歯列がきれいですよね。しっかり、ぴったり並んでいて、歯の乱れが全くありません。

それから、こちらを見ると、いわゆる鉗子状咬合、切端咬合をしています。前歯の重なりがない。横から見たほうが分かるかもしれませんが、切端咬合をしています。これは普通の現代人の感覚でいったら、不正咬合に分類されてしまうかもしれませんが、縄文時代人はみんな実はこうなんです。全員こうなので、不正咬合ではあり得ないんですけど、歯並びが何しろいいから、むし歯も私たちに比べると少ないです。歯周病も僕らに比べると少ないです。

ですから、口腔衛生状態は私たちよりはいいんですが、だけどころと違うんですね。これがどうしてこうなるのかということは後でお話しますが、ちょっとだけ言ってしまうと、要はこれはすごく摩耗しているわけです。この歯が黄色く見えているのは、象牙質が見えちゃっているわけです。ここまで歯が削れちゃっていますので、歯冠もほとんどなくなっちゃっていて、歯が真っ平になっている、そういう状態です。これが縄文人の当たり前なんです。普通なんです。

ところがこれは江戸時代人、江戸時代の方ですけど、江戸時代になると口腔衛生状態が急に悪くなります。古墳時代からそういうのはだんだん始まっているんですが、これは後で名前を明かしますが、この方は非常に高貴な方なんですけど、上顎、下顎と、ご覧のとおりで、まず歯並びが非常

に乱れていますし、大きなむし歯もたくさんあるという状態です。非常に高貴な方なので、ちょっとかわいそうという言葉も失礼なんですけど、本当にそういうふうになってしまう状態です。

こういった状態が江戸時代の人にはものすごく普遍的に見られます。私自身が江戸時代の人たちのあまりにひどい、歯が抜けてむし歯がたくさんある状態を見て、自分がちゃんと歯磨きをするようになった経験があるので、博物館の収蔵庫を案内する機会があったときには、子供たちに必ずこの話をします。これはものすごく説得力があります。歯の抜けた江戸時代の人をいっぱい見せて、「こういうふうになりたくないよね」と言うと、みんな「うん」と言います。間違いなくですね。

それで、ちょっと寄り道をしなければいけないんですが、日本人の歯の形態を理解するには、僕らの起源を知っておく必要があります。さっき話した3万年前の航海というのは、縄文時代の前の旧石器時代の話なんですけど、その後、縄文時代が始まります。その時には一応、日本列島全国縄文文化というふうに定義できて、僕らが縄文人と呼んでいる人たちが列島上にいたと。その後、弥生時代の当初に大陸からまた新しい集団が、大規模な移住があります。この人たちがいわゆる金属器、稲作、そういった文化を持ってきて、弥生時代が始まるわけです。

この渡来系の弥生人と在来の縄文人が大きく混血をして、今の日本人になっていったという経緯があります。アイヌの人たちはその混血の影響をあまり受けていない。ですが、アイヌの人たちは一方で、北方からやって来たオホーツク人という人たちと交流があったことが分かっているんですが、こんなふうにして今の私たちが形成されてきました。骨を見ると、さっきの縄文人に対して渡来系の人というのはちょっと様子が違うんです。縄文人は彫りが深いんですが、渡来系弥生人のほうはあんまりそうではなくて、顔が高くてといった特徴がある人たち。この両者がミックスして、今の私たちになっています。大多数の日本人は、

渡来人の影響の方を強く受けていると言われて
います。

この2つの集団なんですけど、実は歯の形態も
ちょっと違います。縄文人のほうが、上が縄文人
の歯なんですけれども、歯が小さめなんですね。そ
れから、例えばシャベル状切歯だとかああいうの
は少ないです。全体に歯の形態は単純です。それ
に対して、渡来系の弥生人たちは歯が大きくて、
シャベル型切歯の頻度も高くて、歯のいろんな複
雑な、咬頭のパターンとかが複雑な傾向がありま
す。もう1つ面白いのは、こちらのグループは第
三大臼歯の欠如率が高いんです。歯が大きいで
すが、M3の先天性欠如が高いという、そういう
特徴があります。この両者がミックスしているの
が私たちなので、そういったルーツについても、
細かい解析をするときは理解しておく必要があり
ます。

では次に、進化についてなんですけど、これは生
物系の学生でも理解していないことがあるので、
ちょっと分かりやすく説明したいと思うんですけ
れど、まずこの絵をご覧になったことがあるかも
しれません。これはも随分前なんですけど、縄文人
の骨とさっき言った渡来系弥生人の骨から復顔を
して、大体顔がこんなになると。それを組み合わ
せて現代の学生になったと。つまり、この在来の
縄文人と渡来系弥生人がミックスして今の私たち
になるという仮説でもって、これを2つミックス
させて。そうすると、現代人のほうがどちらの祖
先に比べても顎がきゃしゃなんですね。そういう
傾向がありますので、それをずっと延長させると
未来人の予測ができるだろうと、そういう話だっ
たんですね。

これが現代人で、こちらが予想される未来人で
すが、この説の根拠は、この前に縄文・弥生人が
いて、その現代に至る変化を未来に先延ばしした
らこうなりますということでした。ところがその
背景というか、生物の進化がどう起こるかとい
うことをきちんと考えたときには、こういう考えに
はならないはずなんです。

ちょっと、そのことを説明したいと思います。

これも私が大学なんかの講義で必ず使うスライド
ですけど、生物の進化って何なんでしょうと。
まず、幾つか例を挙げます。この進化という言葉
の使い方が正しいかどうかというのをちょっと考
えていただきたいんですが、戦後50年間に日本人
は進化して身長が伸びた。これは事実です。もう
今70年たっていますけれども、身長は伸びていま
す。これは事実です。じゃあ、これは一体進化な
んでしょうか。多くの学生が、「いや、それは進
化とは言わない」と言います。

次に、日本人の視力は現在退化傾向にあると
言っているんでしょうか。近眼の人が増えていま
す。私もそうですけど、そうするとこれは視力が
退化していると言っているのか。多くの学生さん
は、「いや、それもちっと違うような気がする
」と言います。

じゃあもう1つ、最後です。縄文時代以降、日
本人の顎の骨は退化し、きゃしゃになってきてい
る。先ほど申しましたとおり、縄文人や弥生人の
顎に比べて、私たちのほうがきゃしゃであるのは
事実なんです。じゃあ、これは退化なんだろう
かと聞くと、多くの学生さんが「それはいいん
じゃないかな。退化なんじゃないかな」というふ
うに手を挙げます。

多分、感覚的に、これは長い時間たってそう
なっているものが進化・退化なのかなというふう
に考えているのだと思いますが、実は進化・退化
の定義は時間じゃないんです。そもそも、進化と
いうのは何らかの変化のことを進化と言うわけ
ですが、一方で全ての変化を進化と呼んではい
ないわけです。じゃあ、その定義する鍵はどこに
あるのかというのが最後のクエスチョンなんです
けれども、これは意外に答えが出てこないんです
けど、答えをばっと言ってしまいますと、これは
遺伝子の問題になります。これは進化の定義
です。

進化とは遺伝子が変わることなんですね。た
だし、もう一言含めないといけなくて、進化とは
集団の遺伝子構成が変化することです。「集団」
を入れる必要があるというのは、つまり遺伝子
の突然変異はしょっちゅう起こっていますので、ある

個体レベルで遺伝子が変わった。それを全部進化と言っていたら、進化がそこら中に起きてしまうわけですね。あくまでもある集団のレベルで、この遺伝子が増える・増えないといったことを考えます。

つまり、日本人の身長が伸びたのが遺伝子が変わって伸びたのであれば進化なんですけど、これは恐らくそうじゃない。戦後ただか50年、70年の話で、2世代とかの話ですから、そこで日本人の遺伝子構成ががらっと変わるというのはあり得ないですよ。ですから、そうではないわけです。ですが、縄文時代以降の顎の骨に関しては可能性はありますが、これはでももう少しよく追究してみないと、本当にそうかどうかは分からないということになります。

少し図にして進化の仕組みを簡単にお話ししますと、ここに祖先集団がいて、それぞれの個体の色に注目していただきたいんですが、ある時、個体レベルの突然変異が起こって、こういう赤い個体みたいなのがぼんと出てきます。遺伝子が変わってですね。これはあくまでも個体レベルで起きます。もう1つ大事なのは、これは生殖細胞に起こる変異じゃないと意味がありません。体細胞に起こる突然変異もありますけれど、それは子孫に伝わりませんので、進化には寄与しないわけですね。

つまり、まずこのプロセスというのは非常に確率的なものです。いつ、何が、どう起こるか分からない。しかも、誰もコントロールもできない。私が願ったところで、そっちの方向に進むものでもないわけです。子供たちはよく誤解していますので、「じゃあ僕も頑張って進化しよう」とか口にしますが、そんなことはできないわけです。個人が自由に遺伝子を変えることはできない。最近それを変える技術が登場していますが、自然界ではそうです。

その次が必要で、これだけではまだ進化ではなくて、この赤い遺伝子が集団の中で増えないといけないわけです。その増えるプロセスに、2つあります。世代を重ねて遺伝子が頻度変化してい

く。このプロセスの1つが、有名な自然淘汰です。これは自然選択ともいいますが、ダーウィンが発見したメカニズムですね。もう1つは、遺伝的浮動というプロセスになります。これを経て、集団にこういうものが定着します。

ですから、進化というのは実は偶然が最初であって、その後また違うプロセスがあって集団が変わっていくという、そういう流れをとっているわけです。自然淘汰の有名な例として、オオシモフリエダシャクがありますけど、ガがいて、シラカバの林の中にいるガですが、白い個体と黒い個体と同じ種の中にいます。これは個体変異として存在しますが、シラカバの林の中ではこちらのほうが圧倒的に有利です。目立たないほうが鳥に見つかりにくい。人間と違って、目立たないほうがいいわけです。僕らは目立ちたがりますが、逆ですね。昆虫たちがそんなことをしたら命取りになるわけです。

ところが、シラカバの林が黒くなってしまった。そうすると立場が逆転してしまいます。こちらのほうが目立ってしまうので数が減る。このように、環境の変化に応じてどっちが生き残りやすいかという選択圧が掛かるわけです。その網に引っ掛かって、個体が増減する。遺伝子の頻度が変わる。それを自然選択とダーウィンは呼んだわけです。そんなに難しくない概念です。

それに対して遺伝的浮動というのは、単に遺伝子が偶然頻度変化するという話です。例えば血液のABO型ってありますが、日本ではA型、B型、O型って性格と関連があると言われていたんですが、それは世界の常識ではありませんで、少なくともABO型は生存率には関係ないですね。何型のほうが生き残りやすいなんていうことはありませので、そのような中立な変異に関しては、偶然の作用でどれかが増えたり減ったりすることが起こり得ます。それは集団のサイズが有限であれば、小さな集団ほどこの効果が利いてきます。大きいとなかなか利かないんですが、集団が小さくなると偶然の作用でA型の人が増えたり、O型の人がいなくなっちゃったりということが起こり

ます。こういうのを遺伝的浮動といいます。

この2つのファクターで遺伝子が変わるんです。じゃあこの問題に戻りますけど、要はこの過程は、縄文人から現代までこうなったから未来までこういうふうにくだらうという定向進化を仮定しているところに問題があるんです。進化はそういうふうには起こらないわけですね。さっきのメカニズムを考えれば、遺伝子の突然変異があって、それが選択の網、あるいは浮動の偶然によって変動するわけですから、どっちに転ぶかは分からないというのが進化の本質なんですけど、これは今までこうだったから将来もこうだというふうに仮定しているところに問題があるわけです。

それから顎に関しては、近年、顎のサイズはむしろ増大しているんだという矯正歯科の先生方の指摘もありますし、この次にお話しするように、実は縄文-現代に至る顎の縮小化というのは、恐らく退化ではないんです。これは発育不良だと思います。次のセクションでその話をしたいと思います。

では、最後の不正咬合の人類史という話なんですけれども、これは複数の要因があることは間違いないで、これは実は僕の学位論文のテーマだったんですが、その当時の教科書を読んだらいろんなことが書いてありました。口呼吸だとか、指しゃぶりだとか、生活上の癖だとか。ですが、すごく疑問があったんです。これら1つ1つの要因が利くこともあるだろうけれど、私が見た縄文人と現代人の劇的な違いはどうやって説明するんだろうと。縄文人に不正咬合はほとんどないんですね。縄文時代には矯正歯科医が本当に必要ないんです。ですが今は必要で、私の娘も行かせましたけれど、この劇的な時代差を説明しないと、不正咬合の原因は分からないだろうというふうに思います。

1つの可能性として集団の混血というのがあるんですが、つまりいろんな集団が混血して、顎のサイズと歯のサイズのバランスのアンバランスが起こったという考え方ですが、これは話としてはおかしいです。つまり、集団の混血でバランスが

崩れるんだったら、歯列のスペースの過剰が生じてもいいんだけど、実際に起こるのはほとんど全てがスペース不足ですから、そうじゃない何かがあるだろうと。結論を言いますと、顎の発育不良による縮小化とこれから話す歯の咬合量の減少。これが2つの主因であると思われます。

では、発育不良の話をちょっとしたいんですけど、こちらは東京タワーのそばにある増上寺の徳川家のお墓になります。戦争の時に傷んで、それを改修するというので1度ご遺体を外に出して、その時に東京大学の先生が研究をしたということがあったんです。鈴木尚先生といって僕らの大先輩なんですが、徳川將軍家の骨の研究というのをされてます。

そうすると、これは三代將軍家光の子に当たる、四代目ぐらいに当たる綱重さんですね。それから十四代將軍の家茂將軍ですけど、この間200年ぐらい違いがありますが、ご覧のとおりで、家茂將軍のお顔はものすごく繊細、きゃしゃになっています。細い。それから顎が、何と表現したらいいのかですけど、こんなお顔になっている。究極の小顔だと思うんですけど、見ると歯並びが悪いわけです。実はさっきお見せしたこれは、家茂將軍の歯列だったんです。むし歯だらけです。

江戸時代というのはまだむし歯の原因が分かっていないので、歯磨きとかもちゃんとやっていない、予防をやっていなかったからこうなるわけなんですけれども、顎も非常にきゃしゃになっているわけです。これは退化したというよりは、やっぱり何かそうじゃない環境的な原因が背景にあるだろうと。鈴木先生は当時の文献などを調べて、徳川將軍家の食べ物なども調べて、やっぱり食べ物が軟らかくなったことが主因だろうという考察をされています。

これは私自身の修士の研究、昔の懐かしい研究なんですけど、鈴木先生は貴族の研究をされました。僕は庶民にターゲットを当てようということで、縄文人、鎌倉時代人、弥生人、それから現代人。こうやって平均的な、これは平均的な人たち

ですけど、違いを見たところ、見事に、鎌倉まではまだ顎が頑丈だったということがわかりました。中世までは。ところが中世・近世の境で急激にこういう変化が起きます。咀嚼筋の付く場所、咬筋の付く場所が縮小します。下顎角の部分、それから幅が狭くなります。こういうふうに、一般庶民の間でもいわゆる小顔化というか、そういうことが起きていたことが分かりました。

このことは、つまり顎の縮小というのは過去2000年、3000年かけてゆっくり進んできたのでは実はなくて、中世・近世のあたりで急激に生じたということになります。ですから、そのことからいっても、これは退化とはちょっと考えにくくなるわけです。

それから、いろんな動物実験の研究があることを知って勉強したんですけど、ラットだとかサルでも軟らかい食べ物を食べさせると、やっぱり咬筋の付着部だとか幅が狭くなるということが報告されていました。これはさっき私たちの人間で見たパターンと全く同じですので、これを見ると、やっぱり食べ物が軟らかくなっているから顎が小さくなっているんだというふうに見えてきます。ですから、今の小顔ブームというのは本当に困ったもので、あれがいいのか悪いのか。止めることはなかなかできないでしょうけれど、少なくとも手放しに奨励してよいものではないというふうに思います。

じゃあ結論の1ですけど、顎の縮小は結局、発育不良であろうと。よくかまないことによって起こる発育不良ですね。かまないことは本当にいろんな問題を引き起こすと思われませんが、歯の萌出スペース不足を招いて、不正咬合につながることもあると考えられます。

それから次の話題なんですけど、単にかみ合わせというだけじゃなくて、昔の映画でよく日本人は出っ歯にさせられていたのがありますけど、「ティファニーで朝食を」とか、日本人というとすごく歯の出た人が出てきていましたが、今はそんなことはなくなりましたけど。実は骨を見ると、本当に出っ歯だったんです。鎌倉時代とか江

戸時代の人は本当に出っ歯で、こんななんです。ところが、縄文人はそうじゃないわけです。

このことにもちょっと興味を持って、この変化のパターンを調べました。そうすると、この赤いところを見てください。これは角度を見ているんですが、縄文から古墳時代になって急激に出っ歯というか、歯槽性突顎が強くなります。それでずっと江戸時代までいくんですけど、要するに古墳時代にこういう状態になっているんですね。ところが面白いことに、これはさっき見た顎の縮小のパターンとは一致していません。顎の縮小のパターンというのは、中世までは頑丈で、室町あたりから急にきゃしゃになっていくんですけど、そのパターンと一致していないので、これは顎がきゃしゃになったから歯が前に出たというのではどうもないんです。

何か違う原因があるだろうということで探り当てたのが、実は歯の摩耗でした。これはみんな縄文人なんですけど、これはまだ第三大臼歯が生えかけの個体です。まだまだ歯冠形態は残っていますが、全部生えそろうとだんだん咬合面が摩耗していきます。切歯があんまり切歯じゃなくなっていくます。大臼歯の咬頭がなくなっていくます。もっと進むとエナメル質がなくなって、象牙質ばかりになっちゃう。これは非常に過激な状態ですけども、歯冠が全くなって歯根でかんでいる状態です。これでもちゃんと立派に生きているというか、生活しているわけですね。

もう1つの謎は、実は歯髄腔が露出していないという問題があるんですけど、これは要するに二次象牙質が出てこういうふうになるわけなんですけど、縄文人は何しろこのように激しい摩耗をするのが普通なんです。これはいろんな原因があります。歯と歯同士がすり合うとか、食べ物の中に混ざりものがある。それから食べ物自体が硬いだとか、あとは歯が化学的に溶解する。いろんな原因がありますが、何しろそうやってこういう激しい摩耗をするのが縄文人の普通の世界。実はこれは縄文人に限らず、先史時代の人は世界中どこでもそうだったんです。もっと広くいえば、

哺乳類であれば歯を摩耗するものなんです。というのが、実はそもそもの状態です。

これは面白いなと思っている時に出会ったのが、オーストラリアの矯正歯科医だったベッグという人が1950年代に書いた古い論文でした。彼は非常に独特なことを言っていて、咬耗して、ああいうふうに今見たような先史時代人の咬合、かみ合わせのほう人類のそもそも正しい歯列咬合形態なんだと。非文明環境下のそういう激しく摩耗するのが正常で、教科書にある咬耗のない文明社会の現代人の歯列は異常だということです。

僕はこれにちょっと衝撃を受けました。もしかしら、これは本当に正しいんじゃないかなと思いました。ただ、彼はもっとその先をいって、正常なのは昔なんだから、歯列形態を回復するために将来歯を削る治療をやるべきだということを言いました。そこまでやっていいかどうかはさておき、この1番目のポイントは、考える価値がすごくあるんじゃないかなと思います。それで、学位の研究のテーマとしてこれを選びました。

さっき紹介したウマですけど、歯の摩耗を見越すためにこれだけ歯を大きく作っていますよね。人間はこのようには作りませんが、何しろ哺乳類は咀嚼して、歯は消耗品なのでどんどんどんどん減っていく。そのための補償作用をたくさん進化させているんです。歯をたくさん、高く作るというのもその1つ。さっき見た縄文人の歯髓腔が開放しているように、つまり二次象牙質が歯髓腔を埋めていくという生理メカニズムも、あれも摩耗に対する補償作用としか、ちょっと考えづらいと思うんです。なんであんな仕組みがあるのか。要らないですよね。摩耗しないんだったら。あれは過去の社会では、摩耗するということがどうしても起こってしまうので、それを見越した生理的適応として進化したんじゃないかなというふうに考えます。

ベッグは細かい考察をされていて、歯が摩耗することによってこういう鉗子状咬合や、水平なかみ合わせができるんだということを主張していました。ちょっと時間もないので細かいことは

しよりますが、僕は彼の言っていること、それに追加の検証をすることを目的として、縄文人の歯をたくさん研究をしたんですが、まず摩耗が進んでいない若い個体は歯根の露出が少なく、摩耗すればするほど露出が高くなります。これを昔の研究者は歯周病だというふうに判定していたんですが、実はそうじゃないということが後で分かりました。これは歯が生え続けているんですね。

つまり、歯というのは、放っておくとどんどんどんどん生えてくるんです。大人になって歯列が完成しておしまいで実はなくて、その後も動き続けている。そうじゃないと、摩耗した時にどんどん咬合高径が減っちゃいますので、困るわけですね。摩耗した分、歯を動かしていかなければいけないというメカニズムを僕は持っている。矯正歯科の先生方ならよく知っている、挺出という現象がありますが、対合歯がなくなると歯がどんどん生えてきちゃう。あれが困るんだよねと言っているのは、まさにこれなんです。ということが見えてきます。

それから、歯が摩耗するのは垂直方向だけではなくて、実は隣接面でも摩耗しています。この歯はよく見るとおかしいんです。歯はもともと丸っこい形をしていますから、点と点で接触しているはずですね。ところが、今は面と面でべちゃっと接触しています。これは上顎歯、こちらは下顎歯ですけど。つまり、隣接歯間でも摩耗が起きているんですが、摩耗が起きてそのままだったら歯と歯のすき間が開くわけです。ところが、すき間がなく非常にきれいにびっちりくっついている。

これはなぜ起こるかという、これがあの有名な近心移動なわけです。つまり近心移動、臼歯が近心にどんどん移動してくる現象も摩耗に対する適応だと考えると、納得できませんか。ほかには説明ができないと思います。つまり、私たちは摩耗に対して適応的に来ている。

次ですけど、鉗子状、切端咬合がなんで出来るかといいますと、これはやっているうちに面白いことに気が付いたんですが、これは縄文人の大人で鉗子状、切端咬合なんですけれど、これは縄文

人の子供なんです。縄文人とはいえ、子供はちゃんと普通にオーバーバイトしているんですね。考えてみたら、当たり前です。これは歯が摩耗していないんだから、こういうふうにならざるを得ない。最初はオーバーバイトの状態なんですけど、摩耗が進むので垂直方向に歯が倒れていきます。

それからもう1つ、隣接方向に歯が摩耗すると同時に、上顎の歯がだんだん立ってくるわけです。これはその角度なんですけど、歯の摩耗が進むに従って角度は大きくなっていきます。最初60度ぐらいで生えているのが、だんだん90度まで直立してきます。下顎のほうがその変化が少ないので、上顎のほうが大きく倒れ込んできて、最終的に切端咬合になるんです。こんなふうに縄文人の歯というのは劇的に動いていたのです。成長過程が終わって大人になっても、そういうことが起きているということが分かってきました。

まとめますと、歯の磨耗には、咬合面の咬耗と隣接面の水平方向の磨耗の両方があります。それを補償するために、1つにはまず垂直方向の連続的な萌出が起こるし、臼歯は近心移動します。切歯のほうは舌側に傾斜、倒れ込んでくるわけです。そうやって磨耗が起こっても、歯の隣接歯間の接触関係を維持しているということが見えてきます。

こんなふうに、私たちは磨耗することを前提として、そういった歯列の動くメカニズムを持っているわけです。こういうことにはなりますが、つまりある意味、私たちは食べ物を変えて、世の中を変えて、便利にしてしまったんですけど、その代償というか、予期せぬ代償として、もともとの状態を実は壊してしまっているようなのです。ですからその意味で、ベッグの言っていることは僕は正しいと思います。でも、これは本当に難しい問題でもあります。

じゃあ、ベッグが言うように歯を磨耗させれば

いいのかというと、磨耗させなくてもうまくいっている分には、そこまでやる必要はないと思います。ですが、一方で矯正の先生方が1人1人の患者さんの治療にあれだけ苦勞している。1人1人の応答が多様なので苦勞されている理由が、僕はすごくよく分かります。今まで人類が体験したことのない、こういう難しい時代を僕らがつくってしまったからですね。そういうのを背負っているんじゃないかなということが、人類学からは考えられます。

この話は今、進化医学という視点から問い直すこともできて、要するに私たちが例えば食べ物が変わるんですけど、食性を変えてしまったがゆえに、もともと持っている代謝のメカニズムと違う食習慣を取り入れてしまったがゆえに、いろんな成人病やら何やらを起しているということと同じです。僕らが文明の発展とともに環境を変えてしまったために、もともとあった体のデザインと違うことを始めちゃっているということになります。

ちょっと長くなりましたが、最後に今日の話のまとめですけど、歯は、人類の歴史について意外にたくさんのことを語ってくれるということが分かっていただけたのではないかと思います。それから、遠い祖先たちから学ぶことは多いです。縄文人と現代人の違いを問うことは、歯の問題の本質が何かというのを理解することに役立つはずだと思います。現代人は既にみんな異常かもしれない。異常な人の中でその原因を探っても、多分駄目なわけです。そういうことがあるんじゃないかなと思います。それから、進化については正しく理解しないと読み誤ってしまうということを、常々思います。

以上です。どうもご清聴ありがとうございました。

子どもと電子映像メディアの問題

～スマホ社会の落とし穴～

公益社団法人日本小児科医会理事（子どもとメディア委員会担当）

吉村小児科院長 内海裕美

わが国では、1953年にテレビ放送が開始され、その後の技術進歩に伴い今日では身の回りにパソコンや、小型ゲーム機などさまざまな電子メディア機器が溢れている。

特にほぼ10年前に国内発売されたスマートフォン（以下スマホ）は爆発的に普及した。そして、乳幼児期という極めて早い時期からスマホに触れ、おしゃぶり代わり、おもちゃ代わり、あるいは子守り（電子ベビーシッター）に使われ、子どもたちの育ちに大きな影を落としている。

スマホと子育ての関連の調査の結果では、母親の年齢が若いほどスマホ利用率が高く、子ども（幼児）が勝手にスマホを操作している割合は45%に達し、泣く乳児をなだめたり、「しつけ」や「知育」に有効とされるアプリを利用している。幼児から動画を見せて時間を過ごさせている保護者も少なくない。

子育てで大事なことは、見かけ上の身体的な成長を促すことだけではなく、共感力、表現力、判断力、行動力、我慢する力などの社会性を育て、自己肯定感を持たせて複雑な人間社会を生きる力を育てることである。愛着（アタッチメント）の形成や、体力・運動能力、五感、自律神経、学力、社会性の獲得などの多くは、乳幼児期からの親や周囲の人々との体験の共有やコミュニケーションが十分に図られてこそ成し得るものである。乳幼児期からの、不必要なメディア接触は、人生のスタートに影を落とす可能性がある。

睡眠時間の減少も、子どもたちの発育に大きな支障をもたらす。睡眠には、脳や身体の休養・疲労回復・成長ホルモンの分泌、記憶の定着、免疫

機能増加など成長・発達に非常に重要な役割があるが、電子映像メディアの出現、とりわけスマホの爆発的な普及により、子どもたちの夜更かし傾向と睡眠時間短縮には拍車がかかっている。睡眠相の逆転（昼夜逆転）と睡眠不足症候群は深刻だ。睡眠相の逆転は不登校につながる。睡眠不足症候群では、前頭前野の活性の低下、記憶・学習・集中力・感情のコントロール力の低下などが起きてくる。

学校保健統計より、子どもたちの視力の低下が過去最高となった。外遊びの減少、至近距離で物を見る時間の増加などが原因と考えられる。

アメリカ小児科学会の勧告（2016年）では、18ヶ月までの乳児にはスクリーンメディアの使用を避けること、2～5歳までは良質の内容に限り一日1時間に制限し子どもの理解の手助けをするために親と一緒に見ること、6歳以上では引き続き視聴時間と内容を制限し、睡眠・身体活動・健康に必要なさまざまな実体験を保証すること、電子メディアから離れた時間と空間を設け、ネット使用のマナーや安全性について良く話し合うことが必要としている。

しかしながら、スマホなどの使用に関係したはじめ、性の加害・被害、課金問題、学力低下、睡眠不足、昼夜逆転、不登校、犯罪などに子どもたちが巻き込まれていることが多くの事件や報道がされている。学力に関しては、文部科学省が実施している全国学力・学習状況調査によればスマホ使用が長くなるほど国語や算数の正答率は低くなっていた。例えば、国語Bでは、4時間以上ケータイ・スマホを使っている子どもと30分未満

の子どもでは正答率に18.3%も差が出ている（平成27年度、クロス集計より）。

ネット依存症対策はわが国の対応は後手に回っているのが実情である。韓国では、諸外国の中でも早い段階から国を挙げて精力的にIT化を推進してきた結果、子ども、青少年のネット問題が大きな社会問題となり、2000年代から予防・治療が国の各省庁を挙げて取り組まれてきている。ネット依存の診断基準の作成、治療に当たる医師の養成、医療機関の充実、相談員の養成、相談機関の充実、児童生徒へのスクリーニング調査とその尺度の研究開発、キャンプ治療などが展開されている。

わが国では、2011年に国立久里浜医療センターでネット依存に治療を開始し、認知行動療法、入院治療、外来治療、キャンプ治療などを展開している。

依存の内容は、オンラインゲーム、動画、SNSなど多岐にわたるが、接触時間のコントロールが出来ずに多くの時間を費やして正常な生活が破綻している、

児童青年期の心身の発達の機会が奪われていることが共通している。

2014年からは、韓国のキャンプ治療に習って、文部科学省が主催して、全国にある国立の自然の家を利用したキャンプが数回行われているに過ぎない。キャンプ治療の目的は、ネットの時間を減らし本来の生活を取り戻すことにあり、中には親子一緒に参加し、親子関係の修復などに役立っているものもある。

今後も進むであろう情報化社会、より便利な情報機器の中で育っていく子どもたちであるが、人間という生物は、寝て、食べて排泄して、体を動かして、人と関わって育っていくことに変わりはない。特に、乳幼児、児童期の直接体験は間接体験よりも重要であり、スクリーンから学ぶことを

優先させるべきではない。

WHOによる国際疾病分類に「ゲーム依存」が入ることが今年に公表される。

新しい技術や環境のマイナスの部分への対応は常に遅れている。子どもには何が必要か、何が有害か、我々医療関係者も、IT化の便利さを享受するだけでなく、マイナス面にも目配りし、学校関係者、保護者などと互いに協力し合い、情報の共有を図り、問題の予防・解決に努力していかなければならない。

【略歴】

- 1980年 東京女子医科大学卒業
小児科学教室に入局
- 1982年 同教室助手
- 1987年 スウェーデン王国、ストックホルム市で
1年間子育てに専念
- 1988年 東京女子医科大学小児科学教室研究生
愛育病院（港区）、水野病院（足立区）
等で外来勤務
- 1997年 吉村小児科（文京区）継承

現在

吉村小児科院長
日本小児科医会理事（子どもの心対策、子どもとメディア担当）
小石川医師会副会長、文京区学校保健会会長
文京区要保護児童対策協議会メンバー
NPO チャイルドライン全国支援センター、アドバイザーなど
日本小児科学会認定専門医、日本小児科医会子どもの心相談医
医学博士

著書：「メディア漬けで壊れる子どもたち」少年写真新聞社、「始めよう、子育てサポート21」医学書院、保健雑誌「チャイルドヘルス」絵本の世界から連載、「保育の友」全社協 教えて！園医さん、連載中など

※ 当日の研修会で使用されましたパワーポイントから抜粋致します。

睡眠をおろそかにしている！

3歳児：夜10時以降まで起きている子ども
2000年には過半数を超えた！
→最近では3割程度に

(小児保健協会)
※○や△が描けない、イライラする傾向あり

中高生の睡眠時間「6時間未満3割」
(厚生労働省 2000年調査)



乳幼児とメディア

1999年 アメリカ小児科学会(AAP)の勧告

Policy statement ; Media Education Pediatrics, 104:341-343, 1999

乳幼児の、脳の発育そして情緒的・知的・社会的発達にとって、
両親あるいは保育してくれる人との

“じかに触れあう関わりあい”が非常に重要であると
強調し、

2歳以下の乳幼児にはテレビをみせないよう勧告した

乳幼児期 発達段階の脳
対人関係や言語の発達に重要な時期

～～ある日の出来事～～

お母さん、スマホやめなよ！



赤ちゃんが危険！



聞いてみよう！

そのとき、親は何をしていたのか？

スマホを見ている時は
視野がとても狭い
愛知工科大学
小塚教授の研究

ネット依存の基準

- (1) 過剰使用
しばしば、時間の感覚を忘れてしまうほど
- (2) 離脱(禁断症状)
ネットが出来ない時の怒り、イライラ、緊張状態、
抑うつ状態など
- (3) 耐性
「よりもっと」(機器、時間、内容への渴望)
- (4) 悪影響
口論やうそ、業績悪化、社会的孤立、疲労など

歯・口の健康づくりの日常化を目指す 歯科保健活動

品川区立城南第二小学校

校長 森 嶋 尚 子

養護教諭 小 林 あづさ

学校歯科医 東 川 輝 子

1. はじめに

本校は品川区の東部に位置し、湾岸部の大規模な開発により開けた地域であるとともに、江戸の文化、伝統を大事に継承する海の香残る地域である。昭和13年11月1日に開校、平成30年度に開校80年を迎える16学級、児童数506名の中規模校で、義務教育9年間の連続性を大切にしたい指導、特に認知発達に着目した授業づくりや体力向上を柱に教育活動を展開している。

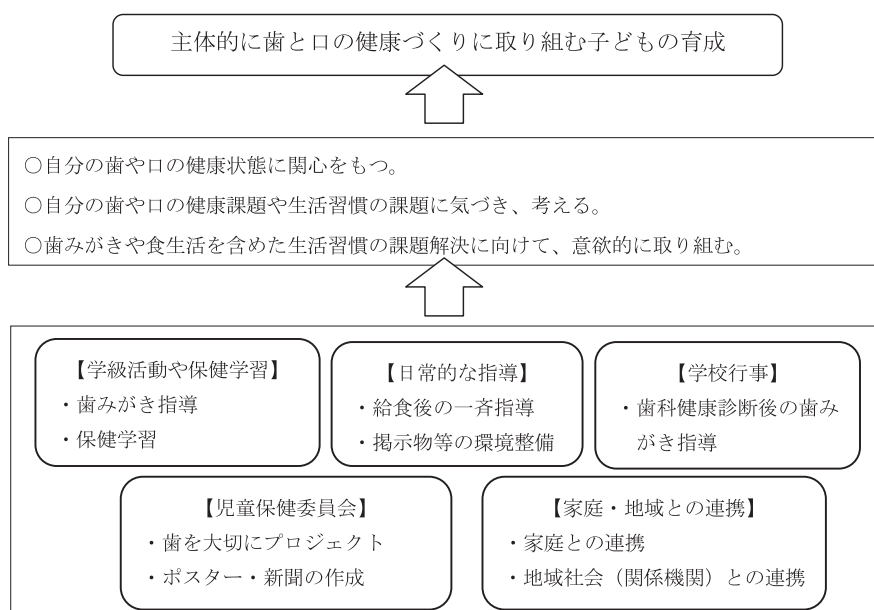
平成28・29年度の2年間「東京都学校歯科保健推進校」「品川区給食後の歯みがき実施モデル事業」の実践校として、歯科保健を中心とした健康

教育に取り組んだ。

2. 児童の実態と取組の概要

本校は、昨年度から給食後の歯みがきを強化して取り組んできたが、「全員がみがいていない、意識して丁寧にみがく」ということや、う歯保有率は低いが歯周疾患の多さに課題が見られた。

生涯を通じて健康づくりを実践していくために、児童が自らの健康問題について主体的に考え、実践していく力を育成することをねらいとし、家庭や地域の関係諸機関との連携により、実践に取り組んだ。



3. 歯科保健活動の実践

(1) 学級活動

学校歯科医による歯垢染め出しと歯みがき指導（全学年）

学年別歯みがき指導計画をもとに、発達段階や口腔の状態に応じた効果的な歯みがきの仕方を学校歯科医を講師に招き学んだ。歯垢染め出しを行い、みがき残しを確認し課題の意識づけを行った。

* 5年生「姿勢による咬合力チェック」

4年時と5年時の2年間、品川歯科医師会のご協力をいただき、リラックスした姿勢と良い姿勢では、噛む力にどれくらい変わるか咀嚼効率値計測ガムを使い数値化して児童自身が実体験する授業を行った。実施後には、学校歯科医より結果について原稿をいただき保健たよりに掲載し配布した。

～姿勢による咬合力チェックの結果から～

学校歯科医 東川輝子先生より

1学期に行った4年生の歯みがき指導の中で、食事をするときの姿勢が、かむ力にどんな影響があるのかを調べる実験を行いました。特殊なガムを使い、正しい姿勢の時と、そうでない時のかむ力を比べてみました。その結果、75人中、56人の児童は正しい姿勢の時の方がかむ力（咀嚼効率）が増加し、その増加率は18%でした。

背筋を伸ばし、足を床にしっかりつけて、あごを引いて食事をとるだけで、約2割もかむ力がアップすることが分かりました。

ぜひご家庭でも、よくかむことだけでなく、姿勢にも気を付けて食事をするようにしてください。



* 3年生「味覚の授業」

味覚の基本である「五味」と「五感」について説明を聞き、実際に3種類のダシを飲み比べ五感を使って「味わうことの大切さ」「食べることの大切さ」「味覚を元気にしよう」ということを学校歯科医、養護教諭、栄養士と連携を図り授業を行った。

【歯みがき指導計画】

ねらい：歯の衛生に関する正しい知識を得るとともに、正しい歯みがき方法について学習し、歯みがきの習慣を定着させる。

学年	指導内容
1年	第一大白歯をさがそう
2年	前歯をきれいにみがこう
3年	「だし」ってなあに？（食育）
4年	むし歯の仕組み
5年	ライオン歯みがき大会、姿勢による咬合力チェック
6年	生涯健康な歯を守るために（フロスの使い方）



歯みがき指導

(2) 児童会活動

① 歯を大切にプロジェクトの実施

保健委員が各クラスに出向いて、歯の役割や歯を失うことの怖さ、失わないために出来ることについてクイズを交えて話をし、歯や口に対する関心を持たせた。

② 歯みがき強化を呼びかけるポスター作成と朝会での呼びかけ

6月の歯と口の健康習慣、11月8日の良い歯の日に向けて給食後の歯みがきを呼びかけるポスターを作成し、各教室と廊下に掲示した。また、全校朝会で給食後の歯みがきの取り組みについて説明し、全校児童に歯みがきの実施を呼びかけた。

③ ライオン歯科衛生研究所との連携した新聞づくり

委員会活動での歯科に関する新聞づくりの事前指導として、ライオン歯科衛生研究所に依頼をし、30分程度の講話をいただいた。歯肉炎の

サインの見分け方やみがき方のポイント、デンタルフロスについてなど話を聞いた上で、低・中・高学年それぞれに向けた内容で新聞を作成し、校内に掲示した。



(3) 日常指導

① 給食後の一斉はみがき

給食後の5分間を歯みがきタイムと設定し、校内に歯みがきソングを流し、自分の席で歯磨剤を使わず歯みがきをし、水洗場でうがいをする。歯ブラシは毎日持ち帰るという方法で毎日の歯みがきを全校で取り組んだ。

② 歯・口の健康に関する環境整備

保健室前に歯科治療状況を掲示し常に情報を提供できるようにした。また、各教室では歯ブラシを持ってきたかをチェックする掲示物を掲示し毎日持ってくることを習慣化させたり、水洗場までの移動では、低学年はポーズを決めるなど安全面でも環境を整えた。



給食後の歯みがきの様子

(4) 学校行事

① 年2回の歯科健康診断の実施と事後指導

定期及び秋の健康診断時、健診終了後に廊下

の水洗場で染め出しをし、歯科衛生士から個別のブラッシング指導を受けた。



歯科衛生士によるブラッシング指導

(5) 家庭・地域との連携

① 学校歯科医による教職員への給食後の歯みがきについての講習

学校歯科医から歯みがき習慣の定着にむけて、教職員への講習会を実施した。

② 学校保健委員会の充実

東京都学校歯科保健推進校、品川区給食後の歯みがき実施モデル事業の実践校になり、教職員、保護者にもさらに一層、児童の「歯と口の健康」について留意するよう開催した。また、2年間は歯科をテーマに学校歯科医から歯科保健活動の取り組みについてや姿勢と噛み合わせなどの講話を実施した。

③ 給食後の歯みがきについて保護者アンケートを実施

品川区給食後の歯みがき実施モデル事業の1つとして昨年度、児童と保護者を対象に給食後の歯みがきをするようになって気が付いたことや家庭での変化、要望等のアンケートを実施した。アンケート結果を教職員に周知し、課題である「全員が歯みがきをする」ために役立てている。

④ 給食に「カミカミメニュー」の設定

毎月1回以上、よく噛んで食べることを目的としたカミカミメニューを設定し献立表での啓発を図った。

4. 取組の成果

- ① 給食後の歯みがきタイムを設定したことにより、歯みがきの習慣化につながった。その結果、昨年度と今年度の健診結果を比較すると、むし歯を保有する児童の割合が減少、歯肉炎（GO・G）においては、2割減少した。
- ② 学校歯科医・歯科衛生士から年3回専門的な指導を受けたことにより、効果的な歯みがきの仕方を習得することができた。
- ③ 学級活動における歯科指導は、健診結果からの課題や発達段階に合わせたテーマにしたことで、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り、解決する方法を学び合う場、そして実践への意欲を高めることができた。
- ④ 児童保健委員会の活動は、児童が積極的に意見や考えを出しながら学んだことで、歯や口に関する知識の定着と興味・関心を引き出すこと

に役立った。

- ⑤ 2年間、学校保健委員会のテーマを歯科に設定し開催したことで、歯科保健の課題を中心に協議する場となった。また、学校歯科医から専門的立場から指導や助言をいただけるため、保護者をはじめ教職員の関心を高めることができた。

5. 今後の課題

この2年間指導してきた給食後の歯みがきを今後児童の主体的活動として習慣化させていくために、児童の歯や口の健康への関心や意欲を高めるための工夫を加えていく必要がある。また、一人で多数本のむし歯を保有する児童についての治療がなかなか進まないことに対しては、今後、本人だけでなく保護者の意識の変容を図れるよう地域機関と連携を深める。

知的障害特別支援学校の歯科保健活動について ～歯みがき指導と摂食指導を中心に～

都立水元特別支援学校

校長 田 邊 陽一郎

主任養護教諭 曾 根 涼 子

主任養護教諭 相 澤 美 佳

学校歯科医 根 岸 浩 二

1. はじめに

本校は東京都の東側である葛飾区にある知的障害特別支援学校である。現在、小学部143名と中学部60名、合わせて203名の児童・生徒が在籍している。本校は葛飾区の特別支援教育におけるセンター校でもあり、特別支援コーディネーターを中心として、区立小学校中学校に在籍する児童・生徒の特別支援にも関わっている。

また、葛飾区歯科医師会は全都に先駆けて、障害児者の歯科診療を行う「ひまわり歯科」を立ち上げ、現在も障害児者の歯科診療及び摂食指導に携わっている。本校も密に連絡を取り合い、児童・生徒の口腔保健の向上に努めている。

2. 本校の学校保健の概要

本校は教育目標として「やさしい子」「げんきな子」「がんばる子」「かながえる子」「あいさつする子」を掲げている。それを受け、学校保健の年間目標を「自分の身体を大切にし、疾病予防に取り組むことができる児童・生徒の育成」としている。

3. 本校の実態

本校の児童・生徒は、広汎性発達障害を始めとした知的障害を有している。また、心臓疾患などの基礎疾患を有する児童・生徒も多い。歯みがき

習慣や歯科受診などの口腔内の健康に関する良い習慣の形成は、保護者の意識や協力が欠かせない。そのため、う歯がなく、歯肉等にも問題のない児童・生徒がいる反面、就学時からう歯が10本以上あったり、常時ブラッシングの際出血がある児童・生徒がいたり、口腔内の状況に大きな差があるのが特徴である。そのため、本人への継続的な指導を行いつつ、保護者への理解啓発を行うことが重要である。

また、嚥下や手指の使い方の発達における課題や、食に対するこだわり（特定のものしか食べないなど）についての課題など、食に関する課題が多いのも特徴である。

4. 主な活動内容

I. 「歯みがき教室」の実施

年に三回、歯科衛生士による「歯みがき教室」を実施している。保護者の出席もお願いしている。

① 小学部

小学部1年生と4年生を対象として行っている。1年生は歯みがきに慣れることを目標とし、楽しい雰囲気です短時間の指導を行っている。同時に保護者への仕上げ磨きについての指導も行い、家庭でも効果的な仕上げ磨きを行えるよう工夫している。

小学部 1 年歯みがき教室指導案

時間	学習内容	☆児童の活動 ★教師の支援	準備するもの
前半組 10:15～ 後半組 10:35～	① 始まりの挨拶	講師の紹介 本時の流れの説明(養護教諭)	児童用机と椅子(歯ブラシとコップ、手鏡を置くため) 保護者用椅子またはベンチ ホワイトボード (養護教諭が「今日の流れ」を貼ります。)
前半組 10:16～ 後半組 10:36～	② 食生活に関する指導 ③ 歯みがきに関する指導	歯科衛生士の話 ☆自分の歯の観察→手鏡を使って自分の口の中を見ながら、ブラッシングをする。 ★保護者がいらっしゃっているところは、児童の仕上げ磨きを行ってもらう。 保護者が欠席の児童は、教員が仕上げ磨きを行う。 ☆全体でブラッシング 全体指導が終わって時間があれば、歯科衛生士に個別に周ってみてもらう。	・歯ブラシ ・コップ ・タオル (保健室準備) ・ゴム手袋 ・手鏡 ・ゴミ袋 ・顎模型と歯ブラシ
前半組 10:26～ 後半組 10:46～	④ まとめ ⑤ 終わりの挨拶	・歯科衛生士に、児童のブラッシングの様子や感想等の話をさせていただく。	
前半組 10:30～ 後半組 10:50～	移動	保護者と歯科衛生士は和室へ移動 (前半グループの保護者は、後半グループが終わるまで和室で待機していただく。)	
10:55 ～11:20	歯科衛生士と保護者との懇談会	事前のアンケートで保護者から寄せられた質問等に歯科衛生士・学校歯科医より答えていただく。	副読本の配布「おとなの歯がはえてきたよ」

4 年生では、染め出し液を使用し、汚れやすい場所を児童と保護者に伝えながら、自分磨きと仕上げ磨きの両方を指導している。

② 中学部

中学部 1 年生を対象として行っている。染め出しを行った後、生徒に鏡を渡して磨きにくい場所をどのように磨いていくかを指導している。保護者にも仕上げ磨きの重要性について話している(中学部段階でも、保護者の仕上げ磨きは必要)

また、お菓子の取り方や歯みがきの重要性などについても生徒に伝えている。

③ 保護者懇談会

いずれの学年も、歯科指導後に保護者懇談会を行っている。事前に保護者よりアンケートをとり、歯みがきや歯科受診、お菓子についてなど、幅広く質問を募るようにしている。その内容に沿って懇談会を行い、保護者への理解啓発を行っている。

Ⅱ. 「食べ方相談」の実施

児童・生徒の摂食嚥下機能のアセスメント、保護者及び教職員の摂食に対する理解や指導力の向上、専門的な支援が必要となる児童・生徒について医療機関に結びつけていくことを目的として、年 5 回実施している。歯科医師と歯科衛生士 3 名を講師とし、一人 20 分程度の時間を取り、保護者同席の元指導を行っている。

① 新入生へのスクリーニング

小学部 1 年生及び中学部 1 年生に対し、摂食嚥下機能についてスクリーニングを行う。就学前の施設や入学後の給食の様子等をまとめた資料を基に、1 学期前半に実施している。スクリーニングの結果、詳しいアセスメントが必要なケースについては、次の回に設定する。

② 在校生への摂食指導

形態食(本校では中期食と後期食)を実施している児童・生徒、また、保護者や担任から形態食から普通食にしたいなどの要望があった場

合、その他食べ方に課題を感じていたり、摂食の練習について聞きたいなどの場合に行っている。



Ⅲ. 摂食指導研修会の実施

教職員の理解啓発を目的として、年に一回行っている。食べ方相談の講師である歯科医師を講師とし、

- ・口腔内の発達や正しい食べさせ方、食具の使い方などの基礎的な内容
- ・スルメなどを使った、具体的な摂食指導
- ・二人一組になって行う歯みがき指導
- ・児童・生徒の給食のビデオを見ながら摂食指導についてを学ぶ

など、学校の実態に即した研修を行っている。

Ⅳ. その他歯科に関する指導及び活動

① う歯のない児童・生徒の表彰

定期健康診断でう歯がなく歯垢の付着等も少なかった児童・生徒に対して表彰を行っている。

② 食べ物学習（食育）

月に一回、学年ごとにテーマを決めて栄養士との TT 授業を行う。事後に模造紙で資料を作成し、掲示する。

③ 給食「かみかみメニュー」

月に一回、よく噛むことをテーマとした献立を提供する。噛み切りにくい食材が苦手な児

童・生徒も多いが、全校的に了解をとり、噛むことを意識してもらうようにしている。

④ 健康診断前の練習

歯科健康診断時に不安や拒否を示す児童・生徒も多い。そのため、事前指導として数か月前から口の中に歯鏡を10秒間あてるなどの練習をしている。

⑤ 栄養相談の実施

肥満傾向の児童・生徒に対し、保護者から毎日の献立を提出してもらって、カロリーを抑える工夫について話すなど、栄養士と連携した相談活動を行っている。

5. おわりに

知的障害を有する児童・生徒においては、本人が歯に対する意識を高めていくことと、保護者により丁寧な対応が必要であることを伝えていくことの両方が重要である。就学時から保護者にきめ細かく歯科保健について関わってもらいつつ、高等部進学及び就労・自立に向けて根気よく本人の意識や歯みがきの技術等を高めていくことが小学部・中学部の役割となる。現在、う歯の数が多かったり、歯垢が多く付着している児童・生徒も一定数いるので、今後も歯みがき教室等を通して、理解啓発に努めていく。

「食べ方相談」では、講師から受ける指導が担任の行う給食指導の際に実践しきれなかったり、保護者の意識が摂食に向きずらく、学校では実施していても家庭ではなかなか実施できないなどの課題がある。専門の講師のアセスメントと日常的な給食指導及び保護者との連携の二つを両輪として、摂食指導を進めていきたい。



平成29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
江戸川区立下鎌田小学校	松 岡 立 子	132-0014 江戸川区東瑞江3-11-1
品川区立城南第二小学校	森 嶋 尚 子	140-0002 品川区東品川3-4-5
△ 足立区立第十三中学校	武 藤 秀 徳	121-0057 足立区神明南1-16-1
△ 東京都立大山高等学校(定時制)	小 山 秀 高	173-0037 板橋区小茂根5-18-1
東京都立水元特別支援学校	田 邊 陽一郎	125-0031 葛飾区西水元5-2-1
◎ 東京都立南花畑特別支援学校	木 村 泰 子	121-0062 足立区南花畑5-24-29

◎優秀賞(文部科学大臣賞)

○日本学校歯科医会会長賞

平成29年度東京都学校歯科保健功労者表彰者

(順不同・敬称略)

伊 藤 けい子	歯科衛生士
大 橋 昭 彦	荒川区立瑞光小学校校長
川 崎 浩 美	荒川区立瑞光小学校養護教諭
石 井 友 行	前 練馬区立北町小学校校長
島 村 はるみ	文京区立本郷小学校養護教諭
正 木 忠 明	一般財団法人東京都学校保健会専務理事
学校法人 東邦歯科学院	東邦歯科医療専門学校

平成29年度30年勤続表彰者

(順不同・敬称略)

氏 名	地 区	氏 名	地 区
市 川 邦 彦	江 東	白 橋 知 幸	葛 飾
鈴 木 雅 幹	江 東	伊 能 暁	江 戸 川
財 部 克 彦	江 東	倉 治 ななえ	大 森
續 益 展	江 東	森 岡 俊 介	板 橋
豊 村 登志男	江 東	森 田 勉	西 多 摩
長谷川 均	江 東	田 辺 稔	西 多 摩
梶 谷 憲 敬	江 東	中 村 篤	八 王 子
室 伏 聡	江 東	武 田 久美子	八 王 子
横 田 裕	江 東	佐々木 稔 郎	昭 島

◎ 叙

勲

塚 本 亨 (葛 飾) 旭日双光章 (秋)
川 本 強 (葛 飾) 瑞宝双光章 (秋)

◎ 文部科学大臣表彰

釜 我 克 正 (江 東) 野 田 純 久 (世 田 谷)
鈴 木 普 久 (東久留米)

◎ 厚生労働大臣表彰

高 取 眞 史 (西 多 摩)

◎ 東京都功労者表彰 (都知事表彰)

高 橋 文 夫 (葛 飾) 杉 田 廣 (練 馬)
木 所 義 博 (小 金 井)

◎ 東京都教育委員会表彰

船 曳 光 雄 (神 田)	高 橋 健 二 (文 京)
秋 山 欣 也 (下 谷)	宮 内 良 輔 (浅 草)
木 村 利 男 (足 立)	小 山 主 之 (江 東)
白 橋 知 幸 (葛 飾)	横 山 建 介 (葛 飾)
岡 村 徹 (江 戸 川)	広 田 政 司 (荏 原)
吉 田 厚 (大 森)	神 田 隆 直 (世 田 谷)
新 井 洋 (北)	田 中 進 一 (板 橋)
河 奈 文 彦 (練 馬)	草 柳 英 二 (練 馬)
井 上 雄 温 (西 多 摩)	上 田 義 博 (西 多 摩)
渡 邊 実 (八 王 子)	伊 東 祐 太 郎 (立 川)
小 西 勇 人 (東 村 山)	大 谷 哲 (昭 島)
川 崎 潤 一 (調 布)	

平成29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
◎	ライバルのおかげ	江東区立第二大島小学校	渡 邊 葉 月	6
	むし歯を科学する	文京区立関口台町小学校	沖 汐 龍	6
	家族の協力	江東区立第二大島小学校	木 村 心 美	5
	守り続けたい私の歯	品川区立立会小学校	大 島 花ノ子	5
	どうして歯みがきするの？	大田区立東調布第一小学校	原 はるか	5
	ひみこも、私も、歯がいーぜ	大田区立東調布第一小学校	浅 田 優 羽	6
	未来へつながる矯正治療	大田区立入新井第一小学校	土 谷 姫 粹	6
	歯ならびと矯正	足立区立足立入谷小学校	坂 口 優 香	6
	8028をめざして	多摩市立東落合小学校	甘 利 瑞 季	6
	歯の大切さを教えるために	多摩市立東落合小学校	藤 島 ななみ	6

中学校の部

優秀は5名、◎は最優秀

	題 名	学 校 名	氏 名	学年
◎	「美しい歯で笑顔をきれいに。」	文京区立茗台中学校	佐々木レヴィ沙羅	3
	楽しい食生活と健康のために	文京区立第三中学校	西 川 雄 大	2
	「歯は健康の原点」	文京区立第九中学校	行 徳 ひなた	1
	懐かしい、歯	日野市立日野第三中学校	鈴 木 佑 佳	3
	歯の大切さをもっと知りたい	武蔵村山市立第四中学校	澤 邊 薫 子	3

平成29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。

ライバルのおかげ

江東区立第二大島小学校 6年 渡邊 葉月

私は小さい頃むし菌がありました。「毎日お母さんにみがいてもらっているのに、どうしてむし菌ができるのだろう。」と思っていました。私には姉がいますが、姉にはむし菌はありませんでした。

私のむし菌はあまりいたくならなかったで、ほとんど気にしないでいました。小学三年生になると乳歯だったむし菌の歯は抜けて新しく永久歯が生えてきました。四年生になって歯医者さんに行くと、むし菌になりそうな歯があるので気をつけてくださいと言われました。そこで、毎日ていねいに歯をみがくようになりました。その頃、姉が歯について書いた作文を母から見せてもらう機会がありました。その作文には、私のことが書かれていました。「私はむし菌がありません。でも私の妹は、お母さんにみがいてもらったりしているのに、むし菌があります。」と書いてあり、なぜかとても悔しくなりました。それからは、毎日の歯みがきを姉よりも長くみがくようにしました。それをずっと続けて、生えかわった永久歯には、むし菌がありません。乳歯のむし菌が一本ありますが、歯医者さんにはこのままで大丈夫と言われています。

最近、姉は中学生になって忙しいせいか、朝は歯みがき粉をつけないでみがいています。私は姉より丈夫できれいな歯になれるチャンスだと思い、時間が少ない朝でも歯みがき粉をつけて、ていねいにみがいています。また、新しいむし菌は

絶対に作らないと決めて、歯を大切にしています。そして、今まで何度も通っていた歯医者さんにも定期健診以外は行かなくても良くなりました。今は、乳歯のむし菌が早く抜けてむし菌ゼロになる日が早く来ないかなと思っています。

以前、友達に「口を開けてみて」と言われたことがありました。その時、私にはいくつもむし菌があったので、恥ずかしくて口を開けてみせることはできませんでした。でも今は、ほとんどむし菌がないので、自信を持って大きな口を開けることができます。テレビを見ていても歯がきれいな人は、自信たっぷりに笑っていて笑顔がとても素敵です。また、むし菌がないと、なんでもよくかむことができるので、食べ物をおいしく食べる事ができます。私もむし菌のないきれいな歯で、自信をもって笑い、食事をおいしく食べたいので、これからもきれいな歯を守っていきたくと思っています。

私はこれまで、姉には負けたくない、「姉はライバル」と思って歯みがきをがんばってきました。そのおかげで、ほとんどむし菌がなくなり、歯をみがくのが楽しいと思えるようになりました。今では「ライバルの姉」にとっても感謝しています。その姉にもいつまでもきれいな歯でいてもらい、おばあちゃんになっても、おいしく食事ができて、自信をもって笑い合える姉妹でいたいと思います。

平成29年度 歯の作文

優秀作品 ● 小学校の部

むし歯を科学する

文京区立関口台町小学校
6年 沖汐 龍

歯の作文を書くにあたり、僕は以前科学雑誌でむし歯についての記事を読んだことを思い出して改めてじっくり読んでみました。さらにくわしく知りたくなり、インターネットで調べた結果、むし歯について理解が深まりました。

むし歯の原因は、歯垢とストレプトコッカス・ミュータンスなどの細菌と食べ物の残りカス（特に糖分）そして時間が関係しています。歯垢とは、単なる食べカスではなく細菌と細菌の産物（酸やグルカンなど）が一体となった白色の粘性物質の固まりのことです。

なぜ糖分がむし歯の原因になるかという、糖が細菌に分解され酸となり、この酸がエナメル質を溶かすからです。そのことを脱灰と言ひむし歯が進行していきます。この時、歯垢が存在すると酸の拡散を妨げて高い酸の濃度を維持して脱灰が進みます。

原因の細菌と口の中の環境を作用する糖分と歯その物の三つが重なり合うことでむし歯が発生します。

むし歯にならないためには、よくかんで食べることです。よくかむと、だ液がたくさん出ることでより酸を中和したり歯を洗い流してくれます。また、その働きはだ液の量が多い程その力が大きいと考えられています。歯みがきをすることは大切でと知られていますが、特に夜寝る前の歯みがきは重要です。なぜなら、寝ている時は体の活動が低下しているため、だ液が出にくいからです。

僕はむし歯になったことはありません。大学生の兄も同じです。そして祖父も今まで一度もむし歯になったことがなく、七十九才の今でも全ての歯が健康です。今年百十才になるひいおばあさん

は、高齢でもお肉をかんで食べれるそうでびっくりしました。歯は遺伝も関係しているのかもしれないと僕は思いました。

僕も祖父のようにおじいさんになってもむし歯のない健康な歯でおいしく食べるために、これからもよくかんで食べ、しっかり歯みがきをすることを決心しました。そして、今後歯の矯正もきれいな歯並びのためにがんばります。

家族の協力

江東区立第二大島小学校
5年 木村 心美

六月一日に全国小学生歯みがき大会に参加しました。資料えいぞうをみたり、実際に自分の歯をみがいたりしました。予想していた以上に、自分の知らなかった事が多くて、びっくりしました。その中でも特におどろいた事を紹介します。

はじめに、歯肉炎の見分け方です。歯ぐきの四つのサインで見分けることができます。健康な歯ぐきは、色はピンク色、形は三角でかたくしまっていて出血はありません。反対に歯肉炎の歯ぐきは、色は赤く、形は丸くてあつみがあり、ブヨブヨとやわらかくちょっとおすと出血があります。私は形のことにについては初めて聞きました。丸くなっている方が健康だと思っていたのですが、三角の方が健康でした。

次に歯のみがき方についてです。私も歯ブラシの他に簡単にできるデンタルフロスをできるだけ毎日やっていますが、歯をピカピカにするには歯ブラシの使い方が、とても大切だということがわかりました。まず、歯ブラシを歯の面にきちんと当て、毛先を歯と歯ぐきのさかい目に当てるようにするとよいです。次に軽い力でみがくことです。百五十グラムから二百グラムの軽い力でみがきます。最後は小さく動かす事です。私の考えで

平成29年度 歯の作文

優秀作品 ● 小 学 校 の 部

は一カ所十回くらいと思っていたのですが、実は一カ所二十回以上だそうです。他にも、デコボコした歯ならびは、歯ブラシをたてに当てて、一本ずつついでにみがいたり、せの低い歯は、歯ブラシをななめ横から入れてみがいたり、工夫した歯のみがき方もわかりました。

最後にデンタルフロスの正しい使い方です。歯と歯の接しているところを通すときには、力まかせにいきよよく入れるのではなく、ゆっくりと小さく動かしながら入れると歯ぐきからの出入をふせます。中に入ったら両方の歯の面にそれぞれ上下に動かすと歯こうが良く落とせます。

この歯みがき大会を終えて、私は、歯について知らないことがたくさんあると実感しました。また、歯みがき大会で学んだ事を、毎日実せんしていくことが歯と口の健康につながっていくと思いました。そこで、家でも家族に歯みがき大会のことを伝えて、自分に合った歯のみがき方などについて話し合いました。家族も歯ブラシのこまめなとりかえや、私がみがいていたあとに、かるくチェックしてくれるようになりました。歯みがき大会が、家族みんなで歯と口の健康を考える良いきっかけとなったと思います。これからも家族に協力してもらいながらすてきな笑顔でいられるよう自分の歯を大切にしていきたいです。

守り続けたい私の歯

品川区立立会小学校
5年 大島花ノ子

私は今、矯正をしています。上あごと下あごに、あごを広げるための器具を一つずつ付けています。半年ほど付けている必要があるそうです。付けてから私は、とても苦労しました。特に大変だったことが三つあります。

一つ目は、とてもしゃべりにくいことです。空

気がぬけている感じがして、口の中につばがたまっちゃってちゃんと発音するのが難しいです。特に「き」が話しにくい。「ち」や「し」などに聞こえてしまうので気をつけて話しています。

二つ目は、ものが食べにくいことです。器具に食べ物がつまってしまうので、母におかゆを作ってもらっていましたが、せんい質のものは今も食べにくい。最初のころは、ご飯も食べられなくて辛かったです。しかし、今は大体のものが食べられるようになりました。

三つ目は、歯が痛いことです。歯の裏に器具を付けているので歯が裏から押されて、とても痛かったです。特に前歯が痛くて、ものをかむということもできませんでした。でも三、四日たつと痛みにも慣れてきて上手く食べられるようになりました。固いものも食べられるようになりたいです。

私には矯正をして、なりたい自分があります。矯正といっしょに歯みがきもがんばって真っ白できれいな歯で笑いたいです。矯正自体は中学三年生くらいになるまで続くみたいだけど、矯正が終わるまでむし歯をつくらずに健康な歯と生活していきたいです。

歯というのは人生を楽しくするものだと思います。矯正をして分かったことですが、歯が不自由だと食事をするもおしゃべりをするのも楽しくなくなってしまいます。そうならないためには、毎日の歯みがきがとても大切です。私は、自分の歯を守り続けたいと思っています。自分のできることを一つひとつついでにやっけて守ることにつなげていきたいです。

平成29年度 歯の作文

優秀作品 ● 小学校の部

どうして歯みがきするの？

大田区立東調布第一小学校
5年 原 はるか

「歯みがきしっかりやったの？」と、毎日、母から言われます。私は「どうしてこんなに歯みがきをしなくてはならないのだろう」と、いつも思っていました。そこで、今回、この作文をきっかけに、私は歯について調べてみました。

まず最初に、「どうして歯があるのか」を調べました。歯の役割のひとつに食べ物をかむことがあります。歯でよくかんで、こまかくすることで、むだなく栄養を取りこみ、健康な体をつくることができます。また、歯があることで話すことができます。歯がなければ、きちんとした発音ができず、うまくしゃべることができないのです。もうひとつは、歯があることで力を出すこともできます。たとえば、とても重い物を持つ時、おく歯をかみしめると、大きな力を出すことができます。さらに、歯は顔の形を保つ役割をしています。

次に「歯のしくみ」について調べました。歯の部分は、大きく分けて七つあります。一番重要なのは、エナメル質です。エナメル質とは、歯の外がわにあって、半とう明で体の中で一番かたいところで、骨よりもかたいところです。そのほか、象牙質というところがあります。象牙質とは、エナメル質の中にあり、クリーム色を帯びた黄色をしていて、歯の大部分を占めています。これ以外にも、歯ずいや、セメント質などもあり、これらで歯がつくられています。

次は「むし歯になる理由」についてです。口の中には、七百種類もの「細菌」がいます。体にとって良い細菌と悪い細菌があります。悪い歯の住みかになっているのが歯こう（プラーク）であり、重さ一グラムの中には、千億個以上の歯がつ

まっています。むし歯は歯質・細菌・食べ物の三つの要素に時間の経過が加わってできると言われています。つまりこれら三つの要素が重なる時間が短ければむし歯になる可能性が低く、長くなればなるほどむし歯になりやすいのです。

最後に、「むし歯の予防法」についてです。まず第一に、しっかり歯みがきすることが大切です。食事の後や、特に、寝る前は、しっかりと歯みがきをする必要があります。歯ブラシは、古くなると機能が弱まり、同じ時間をかけていても汚れをしっかり落とせなくなるので、一ヶ月を目安に新しいものと交換すると良いです。そして、紅茶やウーロン茶などのお茶や、ケチャップソースを使った料理など、色が強いものを口にすると、歯の表面に少しずつ色素沈着してしまうのです。それは長年使用した湯のみ茶碗の中をのぞいたときに、茶色い茶渋がこびりついていることと同様です。その茶渋は洗剤をつけたスポンジでゴシゴシこすっても簡単には落ちません。そこで、色の濃い食べ物を口に入れた後には、すぐに歯をみがくことができれば歯に色素が沈着しにくくなります。外出先では、それは難しいので、お水を一口飲んで、口の中全体にいきわたるように、ブクブクうがいをする、少し防ぐことができるようです。最後に大切なのは、いつも口に食べ物が入っている状態だとむし歯になりやすいので、むし歯にならないためには、食事と食事のあいだに口を休ませることです。

私は、歯をみがくことが、歯と口の健康にとってとても重要であることを学びました。これからは、この学びを忘れず、健康で元気に生活することができるように、しっかりと歯をみがく努力を続けていきたいと思います。また、今まで、私の歯を気使ってくれた母に感謝しています。そして、これからは、母に声をかけられる前に、忘れずにていねいに歯みがきをします。

平成29年度 歯の作文

優秀作品 ● 小学校の部

ひみこも、私も、歯がいーぜ

大田区立東調布第一小学校
6年 浅田 優羽

皆さんは「ひみこの歯がいーぜ」という言葉を知っていますか。これには、噛むという行動により、「ひ」肥満防止、「み」味覚の発達、「こ」言葉の発音がはっきりする、「の」脳の発達、「歯」歯の病気予防、「が」がん予防、「い」胃腸の働きの促進、「ぜ」全身の体力向上と全力投球という効用があるということを表しています。

ひみこ（卑弥呼）は、歴史上の人物で、弥生時代に登場します。噛まない・噛めなくなった現在とはちがい、弥生時代はよく噛まなければ食べられない食事だったため、よく噛むという習慣がついていて、今、見直されています。

今では「オカアサンハヤスメ」という言葉があります。子供たちの大好物、オムレツ、カレー、アイスクリーム、サンドイッチ、ハンバーグ、ヤキソバ、スパゲッティ、メダマヤキ。どれもやわらかい料理で、よく噛まなくても食べられる食物です。今の子供が、よく噛まなく、噛めなくなるのも当然だと言えます。しかし、ゆっくり時間をかけて食べれば噛む回数は多くなります。だから、お母さんや、幼稚園・学校の先生方は、いつも、

「よく噛んで食べてね。」
と、言ってくれるのです。

私は今まではその意味がよく分かりませんでした。最近、「ひみこの歯がいーぜ」を知ったので、よく噛むことが大切だということが分かりました。

そして、噛むことは脳と関わっています。どういう強さで噛むのか、脳から歯へ指令が出されるのだそうです。「ひみこの歯がいーぜ」の、「の」脳の発達はこのことだったのです。

これからの私たちが、よく噛むようにと気をつけていけば、もっと日本中の人たちが健康で長生きするようになるかもしれません。そのために、「噛む」という活動をする歯を大切にしなければいけません。特に、歯は笑ったり、しゃべったりする時によく見えます。他人に見られるならきれいにしないとはいけません。だから、ていねいに、鏡などを使って歯をみがくようにしていくとよいです。

私は、朝は忙しいので時間がなくて、歯みがきをていねいにしていませんでした。すると歯ぐきの色がわるくなってきてしまいました。自業自得だと反省しています。これからは、きちんと歯をみがいてがんばりたいです。私は、これから三年後の東京オリンピックのときに、日本に来た、外国の方々に、

「日本人は歯がきれいだ」
と言われるくらい、日本中の人達が、きれいなピカピカの歯になれるといいなと思います。だから、私は、「ひみこの歯がいーぜ」を忘れずに、自分の歯を大切にしていきたいです。そして、「ひみこの歯がいーぜ」の意味をみんなにも広めたいです。日本だけでなく、世界中の人々が健康で長生きできるようになることを願っています。

未来へつながる矯正治療

大田区立入新井第一小学校
6年 土谷 姫粋

多くの観光客がおとずれている日本。2020年にオリンピックの開催が決定し、日本が世界へ様々なことを発信していくようになりました。私は、オリンピックの時にきれいな歯ならびで道案内をしたり、ピカピカの歯で日本の文化を伝えたいと考えています。そのために、矯正治療と、勉強を

平成29年度 歯の作文

優秀作品 ● 小学校の部

頑張っています。

私は、矯正の二期治療を始めました。一期とはちがい、全ての歯に矯正を付けています。月に一度ワイヤーを太くしに行っています。そのため、勉強中や運動中に痛くなり集中できないこともあります。特に、食事が大変です。ものをかむと、痛くなってしまい、かむ動作に時間がかかってしまいます。しかし、このデメリットに対して、考え方を私なりに変えてみようと考えました。食事に時間がかかってしまう分、そしゃく回数が増え、あごをきたえることができていると考えました。

このように、デメリットをメリットへ変えることで、楽しく矯正治療ができていると考えます。

二期治療を始めて今まで以上に歯みがきの大切さを感じています。ほぼ毎日母の歯みがきチェックがあります。むし歯の原因となるプラークを自分でとることが難しく、仕上げをしてもらうと、みがき残しが多く、自分では上手に歯みがきできていない現状です。プラークがたまってしまうと、歯ぐきも炎症を起し出血もします。これは、歯も歯ぐきもボロボロになってしまうと思います。歯ぐきが弱くなると、歯がぬけ、歯がぬけると、食事がとりにくくなり、体に栄養がいかず悪影響を引き起こしていくと考えます。

このことから、大事な体の一部である歯は人とのコミュニケーションをとることや、自分の第一印象になること、元気な体を維持すること、などたくさんの大きな役割を持っています。オリンピックの時には中学生になる私。乳歯のころから一本もむし歯がなかったことが自慢です。中学生になってもそう言えるように矯正治療を頑張ります。そして、歯みがきも自分でみがき残しがないように、一人でみがけるように衛生師さんのアドバイスを聞いて、努力したいです。

歯ならびと矯正

足立区立足立入谷小学校

6年 坂口 優香

私の歯は、周りのみんなとは少しちがうところがあります。それは、歯ならびです。二年ほど前から、私は歯ならびがあまりにもひどすぎると感じるようになりました。写真の時に口をとじたり、手で口をふさぎながらしゃべったりして、私の歯をできるだけかくしていました。そんなことがつづいて、私は自分の歯がいやになるようになりました。

「どうして私だけこんな歯なの？」

毎日のように思っていました。歯みがきはやりづらいし、からかわれそうでこわいし、もう、歯なんていらないと思うこともありました。どうしてこんな思いをしなくちゃいけないのか、どうして私と周りの人はちがうのか、そう思っている間に、私の歯ならびはさらにひどくなりました。自分のぎもんに自分で答えようと、どうして歯ならびがわるくなるのか調べてみました。

幼いころの悪いクセが原因の場合があります。爪を噛んだり、指をしゃぶったりすることが歯ならびを悪くする原因につながる場合もあります。その他には、乳歯がいつまでもぬけない、乳歯が虫歯などの原因で早くぬけてしまったなどの原因もあります。乳歯には乳歯、永久歯には永久歯のはえかわるタイミングがあるということです。

次に、歯ならびを治す方法です。やはり、自力では歯ならびを治すのは無理だと考えられているようです。しかし、治す方法はあるのです。知っている人も多いと思いますが、矯正というものがあります。この矯正について説明していきます。

まず、種類です。一つ目は、金属ブラケット。歯の表側に接着するそうちで、金属製のブラケットです。このブラケットは丈夫ですが、銀色のた

平成29年度 歯の作文

優秀作品 ● 小 学 校 の 部

め目立ちます。他のそうちに比べてねだんが安い
です。二つ目は、審美ブラケットです。白やとう
めい色の目立たない色を審美ブラケットと言いま
す。金属ブラケットよりは少し強度が弱いのです
が、非金属製のブラケットなので、金属アレルギーの人でも使うことができます。三つ目は、セルフライゲーションブラケットです。このブラケットは、痛みがへったり、効率的にちりょうができますと言われています。サイズは大きいのですが、歯が動かしやすいブラケットです。四つ目は、裏側矯正です。歯の裏側にそう着するブラケットです。表からは見えないので、周囲の人から気付かれずにちりょうできます。五つ目は、ハープリンガル矯正です。この矯正は、発音のじゃまになりにくくて、いいと思います。六つ目は、マウスピース矯正です。マウスピースはうすくてとうめいなので、周囲の人からほとんど気づかれません。指定された装着時間を守らないと、ちりょうの結果にえいきょうを及ぼすことがあるそうです。

次に、矯正をするタイミングについてです。中高生の時が、ベストタイミングだと言えるそうです。なぜなら、その時期は歯も骨もしっかりしているから難しい症例がほとんどないからです。

かんたんにまとめると、矯正には様々な種類があり、目立つものや目立たないものもあります。そして、中高生の時に矯正をするのがふさわしいということがわかりました。

この作文を書いて、歯ならびが悪くなる原因や、矯正の種類など、私の知らないことをいくつも知ることができました。

私の歯ならびがこれ以上悪くならないように、自分のクセなどに気をつけます。爪噛みをたまにやってしまうので、やらないように意識します。歯医者さんと、私の歯にはどの矯正が合うのか相談します。歯ならびをよくして、これまで以上に明るく笑えるようになりたいです。私は変わります。

す。

8028をめざして

多摩市立東落合小学校
6年 甘利 瑞季

「やった！」

歯科検診の結果が返ってきた。むし歯や歯こうのところ全て「なし」に丸が付いていた。

私がアメリカから日本に戻ってきた五年生から六年生の今日まで一度も「むし歯あり」となったことがない。なぜ、むし歯ゼロでいられるのか自分なりに考えてみた。すると理由は二つあることに気付いた。

一つ目は、アメリカにいたときに取り組んだ「予防歯科」の考え方だ。私は二年生のころから、アメリカに二年半住んでいた。アメリカでは、学校におかしを持っていくことも、食べることも自由だ。もちろん、歯みがきタイムもない。しかし、アメリカでは、多くの人が、むし歯がひどくなる前に、定期的に歯科医院に行っている。日本は、どちらかというところ「むし歯になってから行く。」という考え方がまだ多い。しかしアメリカでは、「むし歯を予防するために行く」という考え方が多い。そのためか、アメリカでは子供専門の小児歯科がたくさんある。もちろん、日本でも小児歯科は増えている。私の家の近所にも、テーマパークのような明るい建物の小児歯科ができた。思わず入りたくなるようなふんいきだ。私が通っていた歯科医院も同じようだった。そのおかげで、私はこわがらずに半年に一回、歯科医院へ行くことができた。その他にも、私は知らなかったのだが、アメリカでは水道水自体に歯を強くするフッ素が入っているらしい。色々な考え方はあるけれど「予防をする」という強い姿勢の表れのように思う。

平成29年度 歯の作文

優秀作品 ● 小学校の部

二つ目は、母が私に正しいはみがきの習慣を身につけさせてくれたことだ。母は、私が歯みがきをしないで寝ることは絶対許してくれない。ソファでうとうとしてると、必ず「はみがきしたの?」と言われる。そのおかげで、私はねる前に、自分から歯をみがく習慣が身についた。また、母から教わった方法で歯をみがいている。「細かく、やさしく、ていねいに」母は、合言葉のようにいつもこの言葉を使う。そして、いつのまにか、このみがき方は、私の中で当たり前になっていた。「当たり前」になっているというのはとても重要なことだ。母がしてくれた仕上げみがきによって、口の中がさっぱりした感じも「当たり前」になっている。

8020は、80才で大人の歯を20本残そうという取り組みだ。しかし私は、80才で大人の歯二十八本全部残るようにしたい。名付けて8028運動だ。それを実現するために、そのスタートとして、定期的に歯科医院へ行き、歯のチェックをしてもらう。そして、これまでに母から教わったみがき方で、毎日歯こうをしっかり落とす歯みがきを実践していきたい。私の8028運動は始まったばかりだ。机には、こっそりと自分で作った8028のシールがはってある。色々苦労はあると思う。しかし目標を失わずに、一日一日がんばっていきたい。

歯の大切さを教えるために

多摩市立東落合小学校
6年 藤島ななみ

「うわっすごいね。歯がまっかだよ。」

今日は委員会で、歯のそめ出しを行った。みんなの歯を見てまわっていた保健の先生は、私の口を見て思わず言った。自分でも歯がまっかだと言うことは予想していた。なぜなら、歯みがきをしていると言っても、時間は短いし、ただ歯ブラシ

を口の中で動かしているだけだったからだ。

まずは、一本だけをていねいにみがいてみた。すると、他の歯に比べて、舌でさわってみると、とてもツルツルになった。周りを見ると、みんな前歯一本だけまっ白になっていて、なんだかおもしろい光景だった。その歯と同じように、時間をかけ、鏡をみながら、しっかり歯ブラシが当たるようにみがいていくと、他の歯もどんどん白くなっていった。一生懸命みがいているつもりでも、ちっともみがけていなかったのだ。その時、私は、びっくりすると同時に、くやしい気持ちになった。

そこで私は、保健の先生に歯科検診の結果について、くわしく聞いてみた。すると永久歯にはなかったが、乳歯に5本もむし歯があることがわかった。さらに、歯こうも多くあり、歯石も「あり」となっていた。私の口の中は、最悪だった。

「これではマズイ」と思い、学校で友達と歯みがきの仕方を教えてもらうことにした。朝の歯みがきがしっかりできているかを確かめるため、朝早く学校に行き、そめ出しを行った。私は、しっかりみがいたので、少しだけ自信があった。しかし鏡を見てみると、委員会の時とほぼ変わらない状態だった。「なぜ一生懸命みがいたのに同じ結果なの?」とくやしい気持ちよりも、不思議な気持ちでいっぱいだった。もう一度、みがき方を一から教わると、自分の歯みがきの悪いところが、だんだんと明らかになっていった。歯ブラシを大きく動かしすぎてしまうため、よごれている部分にきちんと、歯ブラシが当たっていなかったのだ。さらに私の歯は、みぞが多く、でこぼこしているため、色々な方向から歯ブラシをあてなければならなかった。歯と歯肉の間もほとんど歯ブラシが当たっていない状態だった。そこで私は、まず歯ブラシを細かく動かすようにした。そして、鏡を見ながら、歯こうがたまりやすいところに、歯ブラシの面がしっかり当たるように心がけた。

平成29年度 歯の作文

優 秀 作 品 ● 小 学 校 の 部

自分の弱点がわかった私は、一人でもそのみがき方が出きるかを知りたくて、翌朝もそめ出しをして欲しいとお願いした。

翌朝、気合が入っていたはずなのに、私はねぼうをしてしまい時間が無く、教わったみがき方で急いでみがいて家を出た。結果を見るのがこわくて、しばらく友達と口をかくしたままだった。「せーの」と言って鏡を見ると、二人とも昨日とは比べものにならないくらい赤い部分が減っていた。私は友達と、思わず「ヤッター！」とさげんだ。なぜ昨日よりみがいている時間が短いのに、良い結果になったのだろう。それは、短時間でも歯ブラシがしっかりと、よごれにあたっていたか

らだと思う。私は、このみがき方を続けていこうと決意した。

私は将来、命に向きあう助産師になりたい。助産師は、出産を手伝うだけでなく、妊婦さんの健康を、サポートすることも仕事だ。私はその夢に向かって、調べたことを書く「助産師 BOOK」を作っている。調べてみると、妊婦さんは、普通の人の二十五倍もむし菌や歯肉炎になりやすい等、口の中の健康が大きな課題だということがわかった。私は、そんな妊婦さんの口の健康を守り、歯の大切さを伝えられる助産師になりたい。そのためにまず、毎日の歯ブラシをていねいに行い、自分自身の歯を大切にしていきたい。

「美しい歯で笑顔をきれいに。」

文京区立茗台中学校 3年 佐々木レヴィ沙羅

昨年、私は歯の矯正をしていた。昔から、八重歯に悩んでいたからだ。

矯正を始める前、私は少し不安だった。矯正をしていた友達は、「痛くて大変だよ。」と言っていたし、親からは、「矯正中は歯磨きが難しいから今の倍くらいしっかりと磨かなければむし歯になって、逆にみにくくなる。」と警告されていた。しかし、上手くいけば歯が整ってきれいになるという言葉信じて矯正を始めた。

始めてからも、様々な苦難があった。まず食事についてだ。初めはあまりにも痛く、米一粒さえ食べれなかったほどで、とても辛かった。二つ目は、滑舌である。演劇や歌が好きな私は、度々公演にも出ていた。ただでさえ、滑舌が悪いことがコンプレックスだったのが、矯正をすることで悪化した。劇や歌はもちろんのこと、日常生活でも、言いたいことが伝わらず困ったことを覚えている。三つ目に、歯磨きである。親に言われた通り、矯正中の歯磨きは大変だった。一本一本丁寧に磨かなければ、歯ブラシの毛先が針金に引っかかり、無理やりとろうとすると歯ブラシが痛み、その後使えなくなるということもよくあった。日に日に、歯磨きが嫌いになってきて、歯を磨く時間が短くなっていた。すると、歯医者に怒られ、親に怒られ、矯正をしたことを後悔もした。

ところが、慣れていくと、それらの苦難の中にも楽しさを見いだせるようになった。針金を避けるには、スリルもあったので、ゲーム感覚で歯磨きができた。歯を丁寧に磨いて歯医者にはめられると嬉しく、達成感があった。そして何より、外したときを想像すると頑張ることができたのだ。きれいな笑顔に、真っ白な歯に少しずつでも近づきたかった。毎日歯が整っていくのと同時に、矯正器具を外す日も近づいてくる。私の期待も、

段々とふくらんでいった。

そして、いよいよ器具を外す時がきた。外した瞬間、まるで重荷がとれたかのような爽快感を覚え、楽になった。もちろん八重歯の問題も解決されて、幸せな気分だった。しかしその後、医師が私に告げたのは思いもよらぬ一言だった。「むし歯ができているので治療しなければなりません。」その言葉を聞き、私は悲しんだ。やっと歯がきれいになってもう問題はないと思っていたためだ。幸い、初期のむし歯だったのでそこまで大変な治療は免れたものの、完璧に歯を磨けたつもりになっていた私は、悔しかった。「矯正がおわったら、むし歯が発見されるなど、よくあることです。」と言われてもなお、悔しさが募るばかりだった。

泣く泣く治療をし、今では特に問題なく、毎日歯磨きを欠かしていない。白い歯で、良い笑顔をつくるために、努力をしている。矯正をしていたころのことを、頭に思いおこしながら。

矯正は、私に辛さ、大変さ、悔しさ、悲しさや、楽しさ、嬉しさを与えてくれた。後悔したことも、嫌になったこともあったが、今では良い思い出だ。他の人が経験できなかったことを、学べなかったことを学べた。この経験をずっと忘れずにいたい。そして、一生八重歯、むし歯などとは無縁な、人生を歯牙春色できるくらいに楽しもう。これからは、歯の問題で歯がゆい思いなどしたくない。だから、歯磨きを欠かさないようにする。昔から、「歯科医院とは嫌な所だ。」という固定概念をもつ人が多い。しかし、そんなことはない。嫌なこともあるが、その分喜びがある。一人一人が歯磨きを好きになれば、より健康な笑顔あふれる世界を創れるのではないか。永遠に、白い歯で笑っていこう。

平成29年度 歯の作文

優秀作品 ● 中学校の部

楽しい食生活と健康のために

文京区立第三中学校
2年 西川 雄大

歯のエナメル質は、人間の体の中で最も硬い組織です。物の硬さを量る単位として、硬さを十段階で表した「モース硬度」というものがありますが、人間の歯はモース硬度七で、モース硬度四の鉄より、ずっと硬いことになります。しかし、その硬いエナメル質をも溶かしてしまうのが、むし菌菌です。むし菌菌は、僕達が食べたり飲んだりして口に入った糖分を利用して「酸」を作り、エナメル質を溶かしてしまうのです。

では、砂糖がなかった昔の人々は、むし菌はなかったのかというと、そうではありません。すでに縄文時代から、むし菌の人は少なからずいたようです。更に稲作が始まる弥生時代には、むし菌になる人は増えていったそうです。炭水化物に含まれる糖が原因なのでしょう。そして有名な戦国武将にいたっては、多くの人が晩年、歯槽膿漏やむし菌に悩んでいたと聞きます。食生活は多様化する一方なのに、むし菌の予防面が整っていたとは思えないし、歯医者もなかったので、治療をすることもできなかったと思います。この様に、むし菌と食生活は密接した関係だということが分かりました。

僕の祖父は七十八歳を迎えた今でも、むし菌が一本もありません。歯の治療経験すらなく、全てしっかりそろった自分の歯です。では、歯をしっかり磨いているかというと、あまり一生懸命磨いているようには見えません。やはり持って生まれた歯の性質もあるのでしょうか、子供の頃、小魚や硬い物を良く食べたと言っていました。現代は豊食の時代なので、甘い食べ物や、やわらかく食べやすい食べ物が多いですが、歯のためには硬い物を良くかんで食べることが大切なのだと改めて

思いました。

むし菌が一本もない祖父ですが、その娘である僕の母は、むし菌の治療跡がたくさんあります。しかも、ずっと歯医者にかかっていたなくて、東日本大震災があった日に、八年ぶりくらいで歯医者に行ったのだそうです。それまでは気になりつつ、ついつい行くのが面倒で行っていなかったのだそうです。そして治療を終え帰宅してから地震が起きたと言っていました。母はその日から、僕から見ると面倒な歯みがき方法を毎日欠かさず行っています。一回に十五分くらいかけて丁寧に磨いているので、何故そんなに丁寧に磨いているのかを聞いたら、理由の一つは「死ぬまで自分の歯でご飯を食べたいから」もう一つは「東日本大震災の時、避難所生活を送る人は歯みがきがあまりできなくて、今自分が歯みがきができることは、とてもありがたいことなんだと思ったから」だそうです。避難所では歯みがきなどの口腔ケアができないことで、細菌が繁殖し、お年寄りの方達は、それが原因で肺炎になったりしたそうです。僕はこの話を聞いて、歯みがきは生きることにも関係しているのだと思いました。

食べることは生きることです。食べるためには歯が必要です。おいしく食べるため、そして健康でいるために歯を大切にすることが簡単な第一歩なのではないかと思いました。僕も今の所、むし菌が一本もありません。これからも歯を大切に、いつまでも健康で、食事を楽しめればいいなと思います。

「歯は健康の原点」

文京区立第九中学校
1年 行徳ひなた

私がまだ小学二年生の時だ。私は公園で、ブランコがまだ揺れているのに飛び降りてブランコか

平成29年度 歯の作文

優秀作品 ● 中学校の部

ら落ちてしまった。顔面を強く打ち、永久歯に生え変わったばかりの中切歯が一本抜けた。なぜか痛みはなかったが、口をゆすぐ間は恐怖で顔がゆがんでいた。近くにいた大人の人がすぐに歯科医に電話をしてくれ、最善の処置をした状態で病院につくことができた。おかげで、抜けた歯をなんとかもう一度戻すことに成功した。歯茎に針を通され、痛すぎて涙も出なかったことを覚えている。手術は成功したが、抜けた歯に繋がっていた神経や血管が溶けてしまったため、もうその歯は私の体の一部ではなく、私の体にくっついた異物となってしまった。今になって考えると恐ろしいことだが、その時の私はどうにかなると軽く考えていた。

血の通っていない歯は成長しないため、隣の中切歯とはほんの少しだが大きさが違う。その歯を押し出すように周りの歯が成長していき、私は歯並びが悪くなってしまった。噛み切ることが難しくなったり、舌をよく噛むようになったりした。噛んでも噛んでもかみ切れず、最終的に舌を噛んでしまうなど、不便で仕方がなかった。中学校に入学してからは、吹奏楽部で楽器を吹くのも少しやりづらい。見栄えも良くないので、ついに矯正をすることにした。しかし、上あごに直接繋げることで固定した中切歯を動かすのは難しく、抜けた歯はいずれまた抜けるかもしれないと歯科医に言われた。私は、この時になってやっと、永久歯が一本でも抜けることの重大さに気づいたのだった。

私は、この風変りな体験から様々なことを学んだ。

歯は、狭い口の中で絶妙なバランスを保っている。一本でもそのバランスを崩すと、他の歯のバランスも次々と崩れていってしまい、取り返しのつかない事態になるということは身を持って感じたことだ。

また、矯正をすると決まった時に歯に興味を

持ったので調べてみると歯は健康の原点らしいのだ。口が清潔に保たれずに細菌に感染することで発症する。歯周病という病気がある。この病気は、口以外の病気にも関連していると考えられているそうだ。ストレスや喫煙などの身近なものから、低体重児出産や動脈疾患などの意外なものまで関連が疑われている。これは歯や口の中の奥深さを感じさせられる事実だ。

この学びから私は、改めて歯一本一本を大切にしていこうと肝に銘じた。そのためには、歯並びが悪くても、歯ブラシの先や糸ようじを使って丁寧に磨いて汚れを残さないようにするなど、実行に移していくことが大切だと思う。いつまでも、「自分の」歯と共に生きていけるよう頑張りたい。

懐かしい、歯

日野市立日野第三中学校

3年 鈴木 佑佳

私は人に会うとまず、過去、乳歯が抜けたらどうしていたか質問する。不思議に思うだろう。しかしこれが面白い。そしてぜひ皆さんにも聞いてもらいたい。懐かしく興味深い歯の話。

「おかあさん。歯が、抜けたよ。」

誰もが一度は口にしたことがあるこの言葉。これに私は注目した。友人にたずねた中でおかあさんの返答は主に二通り。

「そう、では外になげましょう。」

または、

「容器に入れ、保管しましょう。」

私は前者だった。上の歯は下に、下の歯は上に向かって投げる。経験したことがなくとも、聞いたことのある人は多いのではないだろうか。抜けた歯の逆方向、つまり歯が育つ向きに投げることで、丈夫な永久歯が生えることを祈る。一方、抜

平成29年度 歯の作文

優 秀 作 品 ● 中 学 校 の 部

けた歯を記念として容器に保管する家庭も少なくないようだ。最近、乳歯ケースなるものが普及し始めている。へその緒を保管するのと同じように、抜けた歯を残しておくのも親子にとっては成長を目視できる大きなチャンスなのではないだろうか。

では、海外ではどうだろう。アメリカやフランスなど、多くの国の子どもは乳歯を枕の下に入れ、眠る。翌朝、枕の下には歯の代わりにコインが置かれているらしい。寝ている間に妖精が歯を取っていくのだ。メキシコでは妖精ではなくネズミが来て、それもまたきちんとコインを置いていく。しかしイスラエルでは、枕の下に歯を入れず、外に投げもしない。これは偶像崇拜の厳しさに由来があると考えられる。

以上の国々での「乳歯が抜けたら」に共通することはなんだろう。私は、「祈り」に大きなポイントがあるとみた。そして先に一度述べたへその緒を保管する風習は、日本に留まっている。これがなにを意味するのか。時は、一万二千年前にさかのぼる。

縄文時代、人々は通過儀礼に抜歯を行った。抜歯は十三歳以降の人骨から見つかっており、多くが成人儀礼であると推測された。中学一年生で、故意に歯を抜く。乳歯ではない。成人儀礼の他に婚姻を祝ったり、病氣治癒、予防のための祭祀としてのものがある。歳をとり、経験の数だけ歯は抜かれる。麻酔も器具もない当時、抜歯の痛みは計り知れないものだろう。そしてそれは、集団内での自我を封じ、かつ集団意識を高めることに成功。食料を求め集団が分散していた縄文時代、縄張りを区別するにも抜歯は有利だったのだ。

日本人が歯を投げること。風変わりな呪術的思考には歴史とそのしぐみがあったのだ。皆さんが乳歯の話聞いて「懐かしい。」と思うのは、幼少のときの記憶を通り越して遠い昔、祝い、祈り、願いから成されているのかもしれない。

乳歯が抜けたらどうしていたのか。身近な人に聞いてみよう。人々の歩んだ歴史が今ここにあることを実感するだろう。

古代人が感じて来た「歯」を、私たちは忘れない。それは世界に通じることだ。今日も私はご飯を食べるだろう。そして明日も、あさっても私たちは歯に祈り、感謝すべきだ。あたたかさを、懐かしさを伝えゆくために。

歯の大切さをもっと知りたい

武蔵村山市立第四中学校

3年 澤邊 薫子

私の名前は「にこ」です。名前の由来は、「笑顔」です。いつまでも白い歯で笑顔が素敵な人になるようにと願いが込められて名付けられました。

私の母は生まれつき反対咬合でした。母は骨格のため歯並びが悪くなり、歯磨きがやりにくかったため奥までしっかり磨けずに、その頃むし歯があったと言います。母は、中学生時代は、笑うことに自信がなく、男子からも嫌なあだ名をつけられ良い思い出はなかったと教えてくれました。そんな経験をした母は、私の歯がむし歯にならないようにいろいろな工夫をして育ててくれました。フッ素スプレーを使ってくれたり、食べ物も歯が強くなるようなヨーグルトを作ってくれたり、固い物を選んでおやつにしてくれたりしたそうです。もちろん、幼い頃は自分で歯磨きがきちんとできていなかった私の仕上げ磨きを一日も欠かしたことはなかったそうです。固い食べ物は、「唾液の分泌を良くして唾液の中にある免疫物質が細菌を減少させ、口腔内の清潔を保てる。」と本で読んだとき、母がむし歯になってほしくないという強い想いで自分におやつを選んでくれていたことを知りました。いろいろな本を手にするうちに

平成29年度 歯の作文

優秀作品 ● 中学校の部

歯が体全体に及ぼす影響についても考えるきっかけがありました。歯は発音することと密接な関係があるといいます。私の祖父は70歳近くになりますが、むし歯がないために歯がきちんと残っていて、はっきり発音してとても聞きとりやすい言葉で話しかけてくれます。また、歯は、食べ物を美味しくする役割もあります。特に「食感」に特徴のある美味しい食べ物はいろいろあります。たとえば、お煎餅。歯ごたえが更に美味しく感じさせます。団子のように弾力のあるもの。パンのようにふんわりしっとりした食感のあるもの。この食感こそが自分の歯でしか感じるができないものだそうです。もしもむし歯になって歯が抜けたり入れ歯になったりしたら、舌や筋肉の調和がとれず食べた気がしないし、たとえ食べたいものがあつても食べられる食物に制限がかかってしまい

ます。生活していて疑問に思ったことを調べていくと、まだまだ歯に関する発見はありそうです。

中学校での生活は、部活に行事に毎日が大変忙しいです。しかし小さい頃から母の支えのもとで歯を大切にしてきた私にはむし歯がありません。母には大変感謝しています。母の努力を無駄にしないように自分の歯をずっと大切にしていきたいと思っています。そして歯に関する健康を意識して、知識としてとらえ、自分の歯をずっと大切にしていくつもりです。食べるのが大好きな私はおばあちゃんになっても美味しく食べられる人でありたいし、お喋りが大好きな私はいつまでも白い歯で笑ってられる人でありたいと思っています。自分の名前の由来が「笑顔」であることを誇りに思いながらしっかりと歯磨きをして健康な歯でいられるように頑張ります。

平成29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	高 木 遥 也	中央区立堀留町保育園	5歳
2位	増 田 瑛 斗	港区立南青山保育園	6歳
2位	菅 原 拓 大	私立聖母の騎士幼稚園	年長5歳
3位	小 池 菜々子	港区立伊皿子坂保育園	5歳
3位	池 田 実寿々	荒川区立汐入こども園	5歳
3位	田 中 平 蔵	私立さかえ保育園	年長6歳
佳作	須 田 麗	中央区立晴海保育園	5歳
々	坂 下 かなみ	八王子市立長房中央保育園	年少4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	野 地 眞 緒	港区立白金小学校	3
2位	林 怜 生	世田谷区立等々力小学校	2
2位	江 頭 ひまり	多摩市立東落合小学校	2
3位	中 川 煌	大田区立六郷小学校	3
3位	重 見 侑 希	荒川区立瑞光小学校	1
3位	滑 川 花菜子	小平市立小平第二小学校	3
佳作	青 木 香 穂	千代田区立九段小学校	1
々	宮 尾 佳 帆	千代田区立お茶の水小学校	3
々	中 山 康 輔	中央区立有馬小学校	1
々	吉 岡 紗 那	中央区立豊海小学校	1
々	羽 賀 え り	港区立赤坂小学校	3
々	高 村 玲 音	新宿区立落合第四小学校	1
々	田 中 柚 香	新宿区立鶴巻小学校	2
々	土 屋 璃 奈	文京区立青柳小学校	3
々	藤 井 智 也	台東区立蔵前小学校	3
々	餅 谷 莉 久	台東区立根岸小学校	3
々	山 下 貫 志	墨田区立錦糸小学校	1
々	森 本 香 凜	墨田区立八広小学校	2
々	西 澤 蓮	江東区立第二大島小学校	3
々	齋 藤 和 美	品川区立後地小学校	2
々	白 井 颯 洋	品川区立城南小学校	2
々	野 口 紗 生	目黒区立中根小学校	3
々	高 見 遙	大田区立調布大塚小学校	3
々	磯 部 いろは	世田谷区立駒沢小学校	3
々	伊 藤 あずさ	中野区立江古田小学校	3
々	北 原 圭太郎	杉並区立西田小学校	3
々	山野井 七 海	豊島区立長崎小学校	3
々	杉 本 美 晴	北区立滝野川第四小学校	2
々	吉 見 優 里	板橋区立常盤台小学校	2

順位	氏 名	学 校 名	学 年
佳作	岡 部 創 介	練馬区立向山小学校	1
〃	吉 岡 奏 介	足立区立保木間小学校	2
〃	今 野 日 陽	葛飾区立南奥戸小学校	1
〃	高 橋 亜李沙	江戸川区立第三葛西小学校	2
〃	岡 本 旺 大	八王子市立横山第二小学校	3
〃	須 田 七 海	武蔵野市立第五小学校	3
〃	須 田 風 紗	三鷹市立第三小学校	3
〃	花 平 和 樹	府中市立府中第一小学校	2
〃	小 島 蒼 也	昭島市立共成小学校	2
〃	竹 内 風 雅	調布市立若葉小学校	1
〃	佐 藤 琉 惺	町田市立南成瀬小学校	1
〃	市 川 寛 菜	小金井市立緑小学校	2
〃	熊 谷 樹 瑠	東村山市立萩山小学校	3
〃	池 本 友 唯	東大和市立第十小学校	1
〃	山 口 千羽音	清瀬市立芝山小学校	3
〃	西 理 咲	武蔵村山市立第二小学校	3
〃	矢 作 愛 菜	瑞穂町立瑞穂第三小学校	3
〃	横 山 蓮	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	和 田 璃々花	世田谷区立塚戸小学校	6
2位	関 凜 華	江戸川区立新堀小学校	5
2位	武 菜桜香	武蔵村山市立村山学園小中一貫校第四小学校	5
3位	新 井 梨 央	港区立白金小学校	6
3位	竹 本 みなも	豊島区立豊成小学校	4
3位	小 林 雪 乃	多摩市立東落合小学校	6
佳作	野 上 咲	千代田区立九段小学校	4
〃	菅 原 悠 生	中央区立久松小学校	5
〃	柏 崎 美咲妃	中央区立泰明小学校	6
〃	村 田 奈 生	港区立本村小学校	5
〃	服 部 巴 南	新宿区立落合第一小学校	6
〃	宮 田 歩 果	新宿区立津久戸小学校	5
〃	田 中 愛 妃	文京区立林町小学校	5
〃	井 出 吾 南	文京区立窪町小学校	4
〃	宇田川 真 生	台東区立浅草小学校	6
〃	山 口 玉 愛	台東区立大正小学校	6
〃	吉 田 麻 倫	墨田区立錦糸小学校	4
〃	宮 北 芽	墨田区立八広小学校	4
〃	中 原 充 貴	江東区立越中島小学校	6
〃	薬王寺 和 奏	品川区立第二延山小学校	5
〃	佐 藤 凉 風	品川区立御殿山小学校	4
〃	寺 嶋 友 菜	目黒区立不動小学校	6

順位	氏 名	学 校 名	学 年
佳作	谷 中 美 聖	大田区立小池小学校	4
〃	成 田 琴 美	大田区立新宿小学校	5
〃	林 美 帆	世田谷区立等々力小学校	6
〃	小 尾 祥 太	杉並区立松庵小学校	4
〃	橋 本 麻 央	北区立王子第一小学校	5
〃	中 野 智 子	北区立滝野川第四小学校	5
〃	辰巳野 柚 寿	荒川区立尾久宮前小学校	5
〃	鈴 木 理沙子	板橋区立板橋第一小学校	5
〃	生 田 七 愛	練馬区立大泉小学校	4
〃	櫻 木 仁 弓	足立区立島根小学校	5
〃	椎 木 ひかり	葛飾区立柴原小学校	5
〃	中 村 晏 菜	八王子市立横山第二小学校	5
〃	藁 田 優 花	武蔵野市立第一小学校	6
〃	古 谷 華	三鷹市立第三小学校	5
〃	浅 沼 功 達	府中市立府中第七小学校	5
〃	岡 本 華 奈	調布市立若葉小学校	4
〃	遠 山 紗 菜	町田市立南成瀬小学校	6
〃	今 村 悠里帆	小金井市立小金井第三小学校	6
〃	坂 本 心 音	小平市立小平第三小学校	5
〃	仲 日菜子	東村山市立化成小学校	6
〃	中 堀 正 樹	狛江市立狛江第一小学校	5
〃	池 末 羽 花	東大和市立第十小学校	5
〃	美 濃 雪 乃	清瀬市立清瀬小学校	4
〃	後 藤 嶺 奈	東久留米市立第六小学校	5
〃	中 村 真 琳	檜原村立檜原小学校	5

〈中学校 ポスターの部〉

順位	氏 名	学 校 名	学 年
1 位	久保田 萌 子	清瀬市立清瀬第二中学校	3
2 位	崔 喜 源	文京区立茗台中学校	3
2 位	金 佳 音	都立両国高校附属中学校	2
3 位	栗 田 さくら	墨田区立竪川中学校	2
3 位	庭 野 紡	荒川区立尾久八幡中学校	3
3 位	太 田 里 奈	狛江市立狛江第三中学校	3
佳作	大 森 菜 央	中央区立日本橋中学校	2
〃	尾 島 衣 緒	中央区立晴海中学校	2
〃	近 藤 優 花	港区立青山中学校	3
〃	渡 部 洸 児	新宿区立新宿中学校	1
〃	伊 藤 乃 碧	墨田区立吾嬬立花中学校	3
〃	遠 田 結 子	江東区立亀戸中学校	2
〃	河 野 春 花	品川区立荏原第六中学校	9
〃	田 上 穂乃音	品川区立小中一貫校伊藤学園	9
〃	菅 原 夢 叶	目黒区立東山中学校	2

順位	氏 名	学 校 名	学 年
佳作	山 田 乃々花	大田区立大森第四中学校	2
〃	木 村 優 基	大田区立志茂田中学校	2
〃	久 田 咲 実	渋谷区立松濤中学校	2
〃	宮 里 眞 桜	渋谷区立渋谷本町学園(小中一貫校)	8
〃	重 栖 舞 クリスティーナ	豊島区立巣鴨北中学校	1
〃	高 階 友 乃	板橋区立中台中学校	2
〃	石 倉 穂乃香	練馬区立貫井中学校	3
〃	白 坂 愛 梨	葛飾区立大道中学校	3
〃	石 田 陽	江戸川区立小松川第一中学校	1
〃	ジュリアーニアンドリュース	八王子市立松木中学校	2
〃	阪 本 かのん	武蔵野市立第六中学校	2
〃	壬 生 葉 乃	府中市立府中第四中学校	3
〃	高 橋 由唯璃	調布市立第五中学校	2
〃	田 居 春 那	小金井市立小金井第一中学校	2
〃	杳 澤 百 花	小平市立小平第三中学校	3
〃	島 崎 琉 花	東村山市立東村山第五中学校	3
〃	東 江 夢	国分寺市立第四中学校	1
〃	門 脇 茉 鈴	武蔵村山市立第三中学校	2
〃	長 田 実 菜	多摩市立和田中学校	2
〃	佐 伯 紗 愛	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	秋 元 愛 結	東京都立府中高等学校	高 2
2 位	圓 山 将 博	東京都立小山台高等学校(定時制)	高 3
3 位	中 田 未 夢	東京都立小山台高等学校(定時制)	高 3
佳作	小 川 まどか	東京都立小山台高等学校(定時制)	高 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	水 野 陽 翔	小笠原村立小笠原小学校(特別支援学級)	小 2
2 位	小 林 瑤	東京都立久我山青光学園(視覚障害教育部門)	小 6
3 位	吉 原 遼	東京都立南大沢学園	高等部 1
3 位	陳 通	東京都立小金井特別支援学校	小 1
3 位	深 海 舞 音	東京都立小平特別支援学校	小 4

平成28年度収支計算書

平成28年4月1日～平成29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	[10,000]	[6,647]	[3,353]	
特定資産利息収入	10,000	6,647	3,353	運営基金積立預金利息等
会費収入	[52,000,000]	[51,750,000]	[250,000]	
正会員会費収入	51,975,000	51,725,000	250,000	25,000円×2,069人
賛助会員会費収入	25,000	25,000	0	25,000円×1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	[941,600]	[917,600]	[24,000]	
都歯助成金収入	50,000	30,000	20,000	
日学歯交付金収入	831,600	827,600	4,000	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	[451,000]	[245,224]	[205,776]	
受取利息収入	1,000	224	776	普通預金利息等
雑収入	450,000	245,000	205,000	広告収入及び冊子収入等
事業活動収入計	53,802,600	53,319,471	483,129	
2 事業活動支出				
事業費支出	[40,042,440]	[37,567,729]	[2,474,711]	
普及事業費支出	(9,040,000)	(9,038,203)	(1,797)	
優良校表彰費支出	620,000	721,546	△ 101,546	
作文図画ポスター関係費支出	1,020,000	1,279,630	△ 259,630	
島嶼特別支援対策費支出	470,000	377,591	92,409	神津島・大島学校歯科保健支援等
会誌広報費支出	5,500,000	5,578,653	△ 78,653	広報、ホームページメンテナンス等
功労者表彰費支出	780,000	544,816	235,184	記念品、退職者賞状
歯科保健広報費支出	500,000	500,983	△ 983	ポスター作成等
教材費支出	100,000	5,820	94,180	書籍等購入
雑支出	50,000	29,164	20,836	
研究事業費支出	(20,306,440)	(18,154,721)	(2,151,719)	
全国大会負担金支出	10,000,000	7,867,223	2,132,777	全国学校歯科保健研究大会
大会費支出	3,630,000	4,220,573	△ 590,573	都学歯大会
講習会費支出	400,000	266,422	133,578	学校保健(学校歯科医)研修会等
ブロック別研修費支出	625,440	614,342	11,098	
各種大会参加費支出	1,112,000	111,400	1,000,600	全国学校歯科保健研究大会等
地区交付金支出	2,079,000	2,046,000	33,000	1,000円×2,046人

科 目	予 算 額	決 算 額	差 異	備 考
負担金支出	130,000	100,657	29,343	健康づくりフォーラム等
雑給与支出	2,300,000	2,898,940	△ 598,940	
雑支出	30,000	29,164	836	
調査研究事業費支出	(9,820,000)	(9,774,168)	(45,832)	
活動費支出	1,880,000	1,696,218	183,782	ブロック支援・推進校支援等
学術研究費支出	4,890,000	5,450,640	△ 560,640	学校歯科医の資料教材作成等
渉外費支出	3,000,000	2,592,146	407,854	
雑 支 出	50,000	35,164	14,836	
その他の目的達成 事業費支出	(876,000)	(600,637)	(275,363)	
その他の目的達成 事業費支出	876,000	600,637	275,363	各種委員会等
管理費支出	[24,689,000]	[23,543,206]	[1,145,794]	
役員報酬支出	2,160,000	2,160,000	0	役員18名
実費弁償支出	1,800,000	1,434,000	366,000	
給料手当支出	10,200,000	10,154,700	45,300	職員2名
福利厚生費支出	1,800,000	1,507,555	292,445	社会保険料等
会議費支出	250,000	233,442	16,558	役員会、総会、代議員会
旅費交通費支出	2,850,000	2,833,610	16,390	役員会、総会、代議員会等
通信運搬費支出	900,000	838,828	61,172	
消耗什器備品費支出	215,000	172,044	42,956	
消耗品費支出	250,000	239,941	10,059	文房具等
修繕費支出	100,000	96,876	3,124	
賃借料支出	2,000,000	1,997,539	2,461	コピー機等リース代
印刷製本費支出	450,000	318,384	131,616	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	56,200	93,800	香典代、生花代
諸謝金支出	961,000	919,348	41,652	税理士法人顧問料等
租税公課支出	70,000	70,000	0	都民税（均等割）
雑支出	183,000	164,707	18,293	振込手数料等
事業活動支出計	64,731,440	61,110,935	3,620,505	
事業活動収支差額	△10,928,840	△ 7,791,464	△ 3,137,376	
Ⅱ 投資活動収支の部				
1 投資活動収入				
特定資産取崩収入	[10,000,000]	[7,867,223]	[2,132,777]	
特別事業積立金 取崩収入	10,000,000	7,867,223	2,132,777	
投資活動収入計	10,000,000	7,867,223	2,132,777	

科 目	予 算 額	決 算 額	差 異	備 考
2 投資活動支出				役員18名
特定資産取得支出	[1,858,360]	[1,858,360]	[0]	
退職給付引当資産取得支出	958,360	958,360	0	
役員退職慰労引当資産取得支出	900,000	900,000	0	
投資活動支出計	1,858,360	1,858,360	0	
投資活動収支差額	8,141,640	6,008,863	2,132,777	
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	[374,460]	[-]	[374,460]	
当期収支差額	△ 3,161,660	△ 1,782,601	△ 1,379,059	
前期繰越収支差額	3,161,660	6,813,131	△ 3,651,471	
次期繰越収支差額	0	5,030,530	△ 5,030,530	

平成29年度収支予算書

平成29年4月1日～平成30年3月31日まで

(単位：円)

科 目	29年度予算	28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	(3,000)	(10,000)	(△ 7,000)	
特定資産利息収入	3,000	10,000	△ 7,000	預金利息
②会費収入	(51,800,000)	(52,000,000)	(△ 200,000)	
正会員会費収入	51,775,000	51,975,000	△ 200,000	25,000円×2,071名
賛助会員会費収入	25,000	25,000	0	
③事業収入	(400,000)	(400,000)	(0)	
都学保受託収入	400,000	400,000	0	ブロック別研修会分
④補助金等収入	(1,018,400)	(941,600)	(76,800)	
都歯助成金収入	30,000	50,000	△ 20,000	
日学歯交付金収入	828,400	831,600	△ 3,200	400円×2,071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	(451,000)	(451,000)	(0)	
受取利息収入	1,000	1,000	0	預金利息
雑 収 入	450,000	450,000	0	広告収入他
事業活動収入計	53,672,400	53,802,600	△ 130,200	
2. 事業活動支出				
(1)事業費支出	(28,779,000)	(40,042,440)	(△11,263,440)	
①普及事業費支出	(8,930,000)	(9,040,000)	(△ 110,000)	
優良校表彰費支出	650,000	620,000	30,000	
作文図画ポ関係費支出	1,200,000	1,020,000	180,000	図画ポ事業(大会にて表彰)
島嶼支援対策費支出	400,000	470,000	△ 70,000	島嶼学校へ普及啓発
会誌広報費支出	5,500,000	5,500,000	0	
功労者表彰費支出	530,000	780,000	△ 250,000	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	500,000	0	ポスター作成等
教材費支出	100,000	100,000	0	本・DVD・CD購入
雑 支 出	50,000	50,000	0	
②研究事業費支出	(12,481,000)	(20,306,440)	(△ 7,825,440)	
大会費支出	5,000,000	3,630,000	1,370,000	第52回都学歯大会
全国大会負担金支出	0	10,000,000	△10,000,000	
講習会費支出	460,000	400,000	60,000	学校歯科保健研修会
ブロック別研修会費支出	700,000	625,440	74,560	
各種大会参加費支出	1,786,000	1,112,000	674,000	
地区交付金支出	2,071,000	2,079,000	△ 8,000	1,000円×2,071名

科 目	29年度予算	28年度予算	差 異	備 考
負担金支出	130,000	130,000	0	都庁健康フォーラム・日学保 パート職員
雑給与支出	2,304,000	2,300,000	4,000	
雑 支 出	30,000	30,000	0	
③調査研究事業費支出	(6,460,000)	(9,820,000)	(△ 3,360,000)	ブロック支援・教材資料作成等 学術研究委員会 放射線の知識活用 CD 作成
活動費支出	1,850,000	1,880,000	△ 30,000	
学術研究事業費支出	1,560,000	4,890,000	△ 3,330,000	
渉外費支出	3,000,000	3,000,000	0	各種委員会費用
雑 支 出	50,000	50,000	0	
④その他の目的達成 事業費支出	(908,000)	(876,000)	(32,000)	
その他の目的達成 事業費支出	908,000	876,000	32,000	役員18名→22名
(2)管理費支出	(27,368,000)	(24,689,000)	(2,679,000)	
役員報酬支出	2,520,000	2,160,000	360,000	
費用弁償費支出	1,600,000	1,800,000	△ 200,000	正職員 2 名
給料手当支出	10,570,000	10,200,000	370,000	
福利厚生費支出	1,800,000	1,800,000	0	
会議費支出	450,000	250,000	200,000	115,344円×12ヶ月（都歯） セキュリティー1台 再リース
旅費交通費支出	3,138,000	2,850,000	288,000	
通信運搬費支出	900,000	900,000	0	
消耗什器備品費支出	150,000	215,000	△ 65,000	役員退職慰労金(隔年)18名 28,836円×12ヶ月（都歯）
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	1,920,000	2,000,000	△ 80,000	税理士法人顧問料他 都民税（法人都民税）
印刷製本費支出	400,000	450,000	△ 50,000	
退職金支出	1,800,000	0	1,800,000	
共益費支出	350,000	350,000	0	役員登記・振り込み手数料 他 役員賠償保険
慶弔費支出	150,000	150,000	0	
諸謝金支出	980,000	961,000	19,000	
租税公課支出	70,000	70,000	0	△ 8,584,440
雑 支 出	220,000	183,000	37,000	
事業活動支出計	56,147,000	64,731,440	△ 8,584,440	
事業活動収支差額	△ 2,474,600	△10,928,840	8,454,240	
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
運営基金引当資産 取崩収入	0	0	0	

科 目	29年度予算	28年度予算	差 異	備 考
役員退職慰労金 引当資産取崩収入	1,800,000	0	1,800,000	役員18名→22名
基本財産取崩収入	0	0	0	
特別事業積立基金 取崩収入	0	10,000,000	△10,000,000	
投資活動収入計	1,800,000	10,000,000	△ 8,200,000	
2. 投資活動支出				
退職給付引当資産 取得支出	837,460	958,360	△ 120,900	
役員退職慰労金 引当資産取得支出	1,100,000	900,000	200,000	
学術研究引当資産 取得支出	0	0	0	
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	0	0	
特別事業積立基金 取得支出	500,000	0	500,000	
投資活動支出計	2,437,460	1,858,360	579,100	(臨時総会 1 回分 45万程度)
投資活動収支差額	△ 637,460	8,141,640	△ 8,779,100	
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	539,411	374,460	164,951	
当期収支差額	△ 3,651,471	△ 3,161,660	△ 489,811	
前期繰越収支差額	3,651,471	3,161,660	489,811	
次期繰越収支差額	0	0	0	

平成29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（広報委員の○は委員長代理）

—役 員—

世	英	高	末	長	会
博		木	鈴	長	副
美	善	沼	長	〃	
司	章	田	澤	専務理事	
実		邊	渡	事	
治		本	箭	〃	
幸	裕	橋	高	〃	
子	圭	野	奥	〃	
典	克	井	酒	〃	
夫	文	橋	高	〃	
一	浩	水	清	〃	
健		村	西	〃	
子	直	室	山	〃	
子	あい	木	鈴	〃	
靖		崎	山	〃	
道	幸	森	小	〃	
一	文	川	石	監事	
子	眞理子	本	坂	〃	

—選舉管理會委員—

本	所	◎和	泉	一	清
蒲	田	○小	林	正	幸
麴	町	愛	知	徹	也
浅	草	久	保	和	彦
向	島	三	好	克	則
板	橋	山	口	英	也
練	馬	角	田	不	二彦

(予備委員)

玉	川	渡	邊	嗣
	北	末	廣	達
新	宿	後	藤	有
府	中	早	川	博
三	鷹	竹	下	敦

—予算決算特別委員—

町	田	◎澤		正	宏
港	区	芝	○華	岡	眞
西	多	摩	井	上	雄
東	村	山	橋	本	健
葛		飾	飯	塚	務
麴	町		山	林	豊
目	黒		益	山	純
					太

(予備委員)

新宿 星野 太一
西東京 田中大平

— 廣 報 委 員 —

練	馬	◎草	柳	英	二
板	橋	○氷	見	育	夫
麴	町	柘	植	琢	磨
蒲	田	黒	岩		一
練	馬	河	奈	文	彦
調	布	矢	野		章

—學術研究委員—

浅	草	◎久	保	和	彦
中	野	○横	山	いづみ	
江	東	小	川	仲	子
目	黒	嘉	部		暁
荒	川	荻	原	栄	和
練	馬	金	田	和	彦
日	野	峯	岸	大	造
学	識	川	口	陽	子

平成29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	今村昭二郎	加賀山文雄	甲斐 哲也	橋本 雅之
日 本 橋	吉成 伴夫	林 準治	金子 正利	二宮 健司
京 橋	中村 道	今村純一郎	大山 貴司	山田 隆久
港区 芝	華岡 眞幸	華岡 眞幸	片倉 修	山中 秀
麻布赤坂	清水 浩一	藤野 珥男	氏家 賢明	田島 一滋
文 京	土居 浩	高橋 健二	山田 敏弘	岩波 行紀
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	品川 尚一	小林てい子
本 所	丸山 満博	丸山 満博	戸嶋 誠司	真下 裕道
向 島	高田 敬一	高田 敬一	長澤 太郎	田口 清児
足 立	岡谷 進	岡谷 進、片桐 博陽、 石渡 利幸	仲谷 敦、宮坂 和志、 山本 隆章	平塚 武司
江 東	小川 伸子	小川 伸子、杉山日出樹、 齋藤 秋人	一ツ子延大、植田 圭、 若山 昭一	若山 昭一
葛 飾	飯塚 務	飯塚 務、嶋田 直季	古宮 秀記	古宮 秀記
江 戸 川	伊能 暁	伊能 暁、川野 浩一、 菊池 康宏	金丸 充徳、宮山 英之、 川口 安子	室岡 孝二
四谷牛込	磯谷 亮	松本 一彦	中西 宏之	石川 雅朗
新 宿	星野 太一	星野 太一	佐藤 俊仁	福井 裕昌
渋谷	長田 博史	長田 博史	風間 久徳	武田 康篤
中 野	酒井 秀夫	松尾 公代	中島 陽	藤森 理
杉 並	山崎 靖	吉野 勝久、伊藤 公英	小柳 達矢、若井 現	成田 文雄
品 川	丸山進一郎	竹内 正和	安部 光洋	東川 輝子
荏 原	辛島 清史	和栗 範幸	土佐 重義	皆川 淳
目 黒	益山 純太	益山 純太	上保 基	杉江 弘
大 森	東 昇一	村田 正夫、吉田 厚	田沼 洋平、山村 慎二	倉治ななえ
蒲 田	小林 正幸	中田 裕康	富樫 敏夫	笹原 裕介
世 田 谷	伊奈 幹晃	神田 隆直、石井 孝典	平山 順邦、伊奈 幹晃	平山 順邦
玉 川	渡邊 嗣	蒔田 裕	齋藤 正之	齋藤 正之
豊 島	高草木 章	高 大松	伏見 茂	仙田 直樹
滝 野 川	江口 淳一	江口 淳一	前川 俊介	小林 力
北	渡邊 和仁	渡邊 和仁	難波 竜児	難波 竜児
荒 川	横井 伸洋	宮坂 芳弘	佐藤 節子	佐藤 節子
板 橋	中山 実	中山 実、鈴木 勝	吉野 友貴、氷見 育夫	中山 行夫
練 馬	草柳 英二	南 誠二、草柳 英二、 中田 郁平	河奈 文彦、名古屋昌宏、 石井 伸行	名古屋昌宏
西 多 摩	井上 雄温	井上 雄温、吉成 勝海	鏡 一郎、大野 博文	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、岡部 浩子、 橋本 直樹	山田 幸英、横山 邦雄、 氷見 元治	今富 敦子
町 田	澤 正宏	澤 正宏、咲間 義輝	原田 洋好、今西 徹	原田 洋好
府 中	野間 秀郎	高木栄太郎	矢代 譲治	桑田 徹
三 鷹	堀 清貴	金子 純一	堀 清貴	杉井 章子
国 分 寺	島田 卓	鹿島 千佳	松井 典子	平出 光一
東 久 留 米	鈴木 普久	田口 耕平	宮崎 至洋	宮崎 至洋
立 川	竹崎 秀人	伊東祐太郎	勝沼 正明	勝沼 正明
東 村 山	小西 勇人	橋本 健一	細野 正博	細野 正博
西 東 京	田中 大平	田中 大平	堀 明宏	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	小田切秀男	小田切秀男	時崎 照彦	中村 陽一
清 瀬	松村 猛	倉田 琢哉	加藤 淳	井植 温
東 大 和	山崎 康夫	深堀 正夫	山崎 康夫	与謝野 聡
狛 江	塩谷 達昭	松浦 康文	長谷川 泰	塩谷 達昭
日 野	佐々木智史	内山 誠也	峯岸 大造	森田 高広

編集後記

第52回東京都学校歯科保健研究大会の特別講演で縄文人と現代人の咬合の違いの講演を拝聴しましたが、現在でも世界の各地域により人類学的な根拠により歯牙形態・歯数等が異なるようです。我々日本人のルーツを詳細に知りたいものです。練馬区学校歯科医会は、特別支援学級について「特別支援学級の口の健康と食習慣についてのアンケート調査」と「特別支援学級の教職員のアンケート調査」の報告を2回にわたり東京都学校歯科保健研究大会でポスター展示にて発表させて頂きました。日常的な多くの必要事項が判明しましたので、今後「会誌」「広報」等に掲載させて頂きたいと考えております。

(委員長 草柳英二)

先日、沖縄にひと時の休日で行って来ました。行き帰りと穏やか飛行で、機内から青い空とエメラルドグリーンの海が見え、あらためて、こんなにきれいな地球を汚してはいけないと思いました。いつも沖縄に行くと、短い時間ですが、普段の仕事から開放されリフレッシュし、また頑張ろうと思います。今年12月には、第82回全国学校歯科保健研究大会が沖縄で行われます。楽しみに待っております。

(委員長代理 氷見育夫)

平成29年度より広報委員を拝命致しました。多くの情報はインターネットで簡単に検索して入手できる時代ではありますが、委員会活動を通じて、研究大会に足を運び、目で見て知る情報の大切さを改めて感じております。ご多忙の会員の先生方には、厳選した写真と正確な情報を会誌からお届けできるよう努力して参りますのでよろしくお願い申し上げます。

(拓植琢磨)

広報委員の二期目に入りました。広報誌の校正や大会の写真撮影など私自身は勉強することばかりで相変わらずですが、新しく委員になられた先生方が皆大変優秀でとても刺激を受けています。少しでも会員の先生方に都学歯の今をお伝えできるように精進して参りたいと考えています。

(河奈文彦)

「第52回東京都学校歯科保健研究大会」特別講演で海部陽介様が、縄文人は自然な摩耗により咬合が安定していたと言うお話をされていましたが、学校歯科健康診断ではよく不正咬合を見かける、このへんで自然な摩耗を促すような食物の種類や調理方法や形態などを考える必要があるのではないのでしょうか。この度はじめて広報委員にさせて頂きました。会員の先生方のお役に立てるように努力して行きたいと思います。

(黒岩 一)

今年度の学校歯科の活動の中で、一番のトピックはカンボジアで開催されたアジア会議に参加できた事だと思います。二年に一度の開催と聞いているが、多くのことを学ぶことができました。さらに、参加者の年代が若くエネルギー溢れる歯科医師が多く、これからの活躍が期待できるのが楽しみです。また、広報委員一年生としては、全てが初めてのことで皆様に、ただただ付いていく一年でした。今後は、少しでもお役に立てるように心がけたいと思っています。

(矢野 章)

新委員長になり新メンバーが加わり今年度がスタートし、一年近く経ちました。おかげさまでとてもまとまりのある委員会です。個人的には、もっと写真が上手になりたいし、記事も端的に書きたいのですが、なかなか思うようにいきません。さて、次年度はホームページがリニューアルします。乞うご期待！

(担当理事 奥野圭子)

東京都学校歯科医会会誌第81号

平成30年 3 月 発行

発行者 末 高 英 世

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