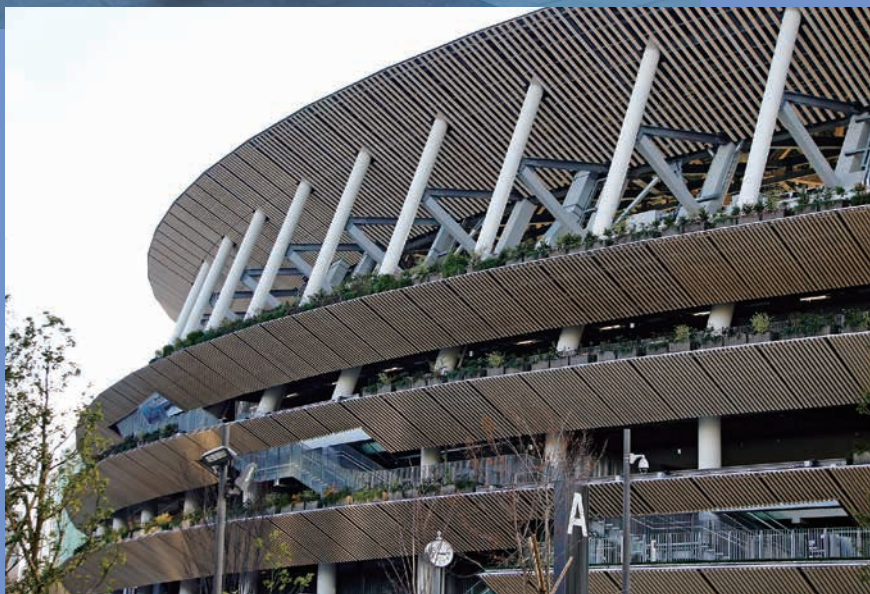


東京都 学校歯科医会 会誌

第83号
令和2年3月



新国立競技場

お力添えを



公益社団法人 東京都学校歯科医会

会 長 末高 英世

近年まれにみる暖冬の影響でしょうか、今年の桜は観測史上最も早い開花宣言となり、4月を待たずに満開になりました。効率化が優先され、自然の営みさえ早く早くと私たちを急ぎ立てているようです。時々立ち止まり、ゆっくり周りを見る余裕を持ちたいものです。

皆様には日頃より、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。

令和元年度を振り返りますと、当会にとっても、また日本全体にとってもさまざまな出来事があった一年でありました。4月1日より公益社団法人へ無事に移行し、公益社団としての新たな責務を遂行できるよう執行部一丸となって取り組んで参りました。また、大きな節目の事業としまして、「東京都学校歯科医会創立70周年、法人化40周年」の記念事業が挙行されました。児童生徒の健康増進を願い、長きに渡り先人が築き上げてきた歴史はひとえに学校関係者の皆様のご理解ご協力があったこそなし得たものと感謝いたし、心より御礼申し上げます。今後、より一層の発展に役員一同身を引き締めて取り組む所存です。

このような中、令和2年1月頃より新型コロナウイルスが日本においても流行の兆しが見え始め、2月27日に予定していた「第54回東京都学校歯科保健研究大会」を中止するという苦渋の決断に至ったことは記憶に新しいところであります。しかし、早めに決断したことで、その後の対応に大きな混乱を生じさせることなく済んだことは何よりでした。各種表彰の受賞者の皆様、研究発表を予定されていた皆様など多くの学校関係者の皆様には、大変ご迷惑やご心配をおかけしましたことを心よりお詫び申し上げます。

さて、令和2年度の事業としまして、学術研究委員会では「G・GOの科学」(仮題)の冊子を発刊する予定であります。中身の濃い素晴らしい冊子が出来上がることとしますのでご期待いただき、児童生徒のため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。

広報委員会では、ホームページをさらにリニューアルし、より見やすくもちろんスマートフォン対応となっております。皆様には簡単に検索でき、より便利に使用していただけているものと思っております。また、公益社団法人として公益に資するため都民の皆様にも閲覧していただき、本会の活動をさまざまな視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に関しましては、新型コロナウイルスの流行で中止せざるを得なかった昨年度分を考慮し、新年度はこれらを補えるように充実した内容で実施し、学校保健(学校歯科医)研修会、基礎研修・更新研修などを通じて、学校歯科保健に関する最新の情報をも発信できるよう努めて参ります。

年明けからの新型コロナウイルスの世界的大流行により、3月には公立学校の休校の要請が国から出され、我々の日常生活にも多大な混乱が生じ、経済活動も低下しております。関係者の皆様には、消毒液やマスクの不足など切実な思いをされたことと拝察いたしますが、この会誌が発刊される頃には終息していることを何より願っております。

児童生徒が健やかに心豊かに成長することをサポートするのが当会の使命でもあります。令和2年度を実り多いものにすべく鋭意努力して参る所存ですので、これからも皆様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。

【巻頭言】「お力添えを」	会長 末高 英世 …	1
【グラビア】令和元年度 歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール		3
第54回東京都学校歯科保健研究大会 特別講演 「児童・生徒への食育支援」	公益社団法人 東京都栄養士会 会長 駒沢女子大学人間健康学部健康栄養学科 教授 管理栄養士 西村 一弘 …	7
令和元年度 学校保健（学校歯科医）研修会 「寝る子は育つ～良い睡眠と顎顔面の関係」	JR 東京総合病院 歯科口腔外科 主任医長 歯学博士 田賀 仁 …	10
研究発表 平成30・令和元年度 東京都学校歯科保健推進校（園）助成事業 「むし歯予防と口腔機能向上のための取り組みについて」	調布市立若葉小学校 校長 渡邊 桂子 養護教諭 宮古麻里絵 学校歯科医 矢野 章 …	17
平成30・令和元年度 東京都学校歯科保健推進校（園）助成事業 「中学校における歯科からの食育支援 ～咀嚼や味わう（味覚を感じる）ことを通して～」	港区立青山中学校 養護教諭 下川亜紀子 栄養士 土師 利果 …	21
投稿 「がん教育の必要性について」	練馬区学校歯科医会 草柳 英二 …	25
■ 令和元年度全日本学校歯科保健優良校表彰受賞校		27
■ 令和元年度東京都学校歯科保健功労者		28
■ 令和元年度30年勤続表彰者		29
■ 令和元年度受賞者		30
■ 令和元年度「歯の作文」優秀入賞者		31
■ 令和元年度「歯の作文」優秀作品		34
■ 令和元年度「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」入賞者		49
■ 令和元年度「歯・口の健康啓発標語コンクール」応募者		53
■ 平成30年度収支計算書		54
■ 平成31年（令和元年）度収支予算書		57
■ 令和元年度東京都学校歯科医会役員・各種委員会委員		60
■ 令和元年度地区参事・代議員・学術委員		61
■ 編集後記		63

令和元年度

歯・口の健康に関する 図画・ポスターコンクール

令和元年度「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会が令和元年9月18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10,711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9作品、小学校低学年の部44作品、小学校高学年の部46作品、中学校の部32作品、高等学校の部6作品、特別支援学校の部13作品、合計150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博士（教育学）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。

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。

令和元年度「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
博士（教育学）

〔審査員〕

太田 誠一 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

石丸 雄二 東京都教育庁都立学校教育部
学校健康推進課長

鞠 健治 東京都教育庁指導部
指導企画課指導主事

山崎 一男 公益社団法人東京都歯科医師会会長

関 隆弘 東京私立初等学校協会
研究部図工研究部主任

〔公益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（会計担当）

高橋 裕幸 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）

山崎 靖 理事（推進校担当）

（順不同・19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
博士（教育学） 増 田 金 吾

保育所・こども園・幼稚園の部



私立愛育幼稚園（年長6歳） 野地 美緒さん

子どもらしいとても素直な感じのする作品です。上下1本ずつ歯がぬけていますが、これから生えてくる大人の歯を楽しみにしている気持ち、その歯も大切にしようという気持ちが、よく伝わってきます。配色もいいですね。

小学校低学年の部



目黒区立中根小学校

（2年） 林 果緒さん

私たちは歯をみがく時、鏡をよく見ます。本作品はそうした情景をわかりやすく描いています。ここに書かれた標語のように、鏡に映った表情が清潔感にあふれ、スッキリ気持ちのよい感じが出ています。歯みがきをしたくなりますね。

小学校高学年の部



豊島区立豊成小学校（6年） 竹本みなもさん

「輝く歯」と「メダル」とを結びつけた作品です。様々な子どもの顔、ミルクや卵など、それぞれが豊かな表情を持って輝いています。輝く歯、強い歯が誇りです。たくさんのものが描かれていますが、背景の青が全体をまとめています。

中学校の部



武蔵村山市立第三中学校

（2年） 門脇 颯さん

まず、歯、口、が目に飛び込んできます。そして「綺麗な歯で Smile!!」と語り、歯を清潔に保つことの大切さを絵とともに訴えます。色彩的には、赤い口、青い背景、黒い文字、の中で「白い綺麗な歯」が強調されています。

高等学校の部



東京都立工芸高等学校 定時制

（3年） 森田伊富貴さん

むし歯、汚れた歯、病気の歯ぐきなどで悩む歯たちに、歯医者さん役の歯が「困った歯たち」と怒っています。治療される側もする側もみんな歯、というのが独創的です。そして、「あなたの歯大丈夫？」と問いかけています。

特別支援学校（特別支援学級）の部



東大和市立第三小学校

（5年） 福島ひまりさん

口を大きく開け、歯みがきをしている顔の表情がとても印象的です。歯をみがくのは、ちょっとたいへんだけれど、「みんな、頑張って『歯をみがこう!』』と言っているようです。歯みがきの重要性をしっかりと伝えてくれています。

2位入賞作品

保育所・こども園・幼稚園の部



私立ほっぺるランド勝どき(年長5歳)

井出悠璃愛さん

小学校低学年の部



調布市立若葉小学校(2年)

廣中 詩さん

中学校の部



豊島区立駒込中学校(3年)

森田ゆず花さん

保育所・こども園・幼稚園の部



港区立台場保育園(年長6歳)

保坂 夏海さん

小学校高学年の部



大田区立調布大塚小学校(5年)

和泉奈里子さん

中学校の部



荒川区立諏訪台中学校(2年)

笛木 夏姫さん

特別支援学校(特別支援学級)の部



大田区立大森第八中学校(3年)

越前谷 航さん

小学校低学年の部



江戸川区立第六葛西小学校(3年)

芹澤 亜美さん

小学校高学年の部



練馬区立豊渓小学校(6年)

岩下 はるさん

高等学校の部



東京都立葛飾商業高等学校 定時制(3年)

永野 美咲さん

特別支援学校(特別支援学級)の部



東京都立王子特別支援学校(高等部2年)

船山 弓波さん

3位入賞作品

保育所・こども園・幼稚園の部



私立にじいろ保育園
小伝馬町(年長5歳)

菅原 弓花さん

保育所・こども園・幼稚園の部



荒川区立汐入こども園(年長5歳)
リチャードソン 瑠杏さん

保育所・こども園・幼稚園の部



葛飾区立新小岩保育園(年長6歳)
張 真仁さん

小学校低学年の部



品川区立浅間台小学校(1年)
寺田 遥さん

小学校低学年の部



世田谷区立東玉川小学校(3年)
岡本 葵さん

小学校低学年の部



武蔵野市立第四小学校(2年)
山田 七青さん

小学校高学年の部



品川区立御殿山小学校(5年)
中間隆之助さん

小学校高学年の部



杉並区立松庵小学校(4年)
大坪 由芽さん

小学校高学年の部



江戸川区立第二葛西小学校(6年)
徳永 ゆりさん

中学校の部



中央区立日本橋中学校(1年)
森井沙也佳さん

中学校の部



中央区立晴海中学校(2年)
遠藤 詠子さん

中学校の部



武蔵野市立第六中学校(3年)
遠藤さくらさん

高等学校の部



東京都立豊島高等学校(3年)
富 東農さん

特別支援学校(特別支援学級)の部



東京都立大塚ろう学校
永福分教室(小学6年)
望月 彰人さん

特別支援学校(特別支援学級)の部



練馬区立谷原小学校(6年)
高橋 翔さん

特別支援学校(特別支援学級)の部



東京都立小金井特別支援学校
(小学部2年)
廣田 准さん

児童・生徒への食育支援

公益社団法人 東京都栄養士会 会長

駒沢女子大学人間健康学部健康栄養学科 教授

管理栄養士 西村 一弘

日本の学校給食は、1889年（明治22年）に現在の山形県鶴岡市の市立忠愛小学校で、おにぎりや焼き魚と漬物を提供したことが始まりである。1923年（大正12年）に文部次官通牒「小学校児童の衛生に関する件」において、児童の栄養改善のための方法としての学校給食が奨励された。1941年（昭和16年）には、太平洋戦争がはじまると学校給食は中止されたが、終戦後1946年（昭和21年）に文部・厚生・農林三省次官通達「学校給食実施の普及奨励について」が発せられ、戦後の学校給食の方針が定まった。1947年（昭和22年）には、全国都市の児童約300万人に対し学校給食を開始した。1950年（昭和25年）に8大都市の小学校児童に対し、米国寄贈の小麦粉によりはじめて完全給食が実施され、2年後には日本学校給食会が脱脂粉乳の輸入業務を開始し、ユニセフ寄贈の脱脂粉乳の受入配分業務も実施された。1954年（昭和29年）には「学校給食法」が成立し、公布された。これにより日本の学校給食は、第二のスタートを切った。1957年（昭和32年）に全国学校給食会連合会が発足し、1958年（昭和33年）に農林次官通達「学校給食用牛乳供給事業実施要綱」に伴い、文部省管理局長より「学校給食用牛乳取扱要領」が通知され、学校給食に牛乳が供給された。これを契機として、それまで飲用していた脱脂粉乳は徐々に牛乳に置き換わり、学校給食が初めて学校行事などの領域に位置付けられた。1961年（昭和36年）になると、へき地におけるミルク給食施設設備費及び、夜間定時制高等学校夜食費に対する補助制度が設けられた。1963年（昭和39年）国は共同調理場に勤務する学校栄養職員の設置に要する人件費の2分の1を補助することにした。1968年（昭和43年）ついに「小学校学習指導要領」

の改正に伴い、小学校の学校給食は「特別活動」の中の「学級指導」に位置づけられ、翌年「中学校学習指導要領」の改正に伴い、中学校の学校給食も「特別活動」の中の「学級指導」に位置付けられた。1974年（昭和49年）教育的専門職員として「学校栄養職員」の名称地位が制度上明確になった。1976年（昭和51年）に学校給食制度上に米飯が正式に導入された。1989年（平成元年）に「小学校学習指導要領」、「中学校学習指導要領」が改正され、学校給食は「特別活動」の中の「学級活動」に位置づけられた。1996年（平成8年）に腸管出血性大腸菌 O157による食中毒が発生し、死亡事故につながったことを契機に、翌年には「学校給食衛生管理の基準」が定められた。2004年（平成16年）に「学校教育法の一部を改正する法律」が公布され、栄養教諭の役割が明記された。2005年（平成17年）4月に栄養教諭制度がスタートし、6月には食育基本法が公布され、7月より施行された。2008年（平成20年）中教審答申にて「食育」の必要性が明記され、2009年（平成21年）には学校給食法が改正施行され、①学校給食の目的を「食育」の観点から見直し、②給食内容の水準確保のために「学校給食実施基準」、③安全・安心のために「学校給食衛生管理基準」、④食に関する指導の全体計画作成や栄養教諭の役割が法として位置づけられた。2011年（平成23年）文部科学省から「調理場における衛生管理&調理技術マニュアル」が発行され、第2次食育推進基本計画が決定された。2013年（平成25年）文部科学省から「学校給食施設・設備の改善事例集」が発行され、今後の学校における食育の在り方に関する有識者会議から「今後の学校における食育の在り方について」最終報告が出た。2014年

(平成26年)には、学校給食における食物アレルギー対応に関する調査研究協力者会議から「今後の学校給食における食物アレルギー対応について」最終報告が出され、翌年に文部科学省より「学校給食における食物アレルギー対応指針」が発行された。2017年(平成29年)に文部科学省より「栄養教諭を中核としたこれからの学校の食育」が発行され、2018年(平成30年)には文部科学省が「学校給食実施基準」の一部改正を施行した。

このように変遷して、日本の学校給食は確立されたと同時に、この学校給食が現在の日本人の「和食」の基本になっている。その和食は周知のとおり、ユネスコによる世界無形文化遺産に登録され、その特徴は、1. 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 2. 栄養バランスに優れた健康的な食生活 3. 自然の美しさや季節の移ろいの表現 4. 正月などの年中行事との密接な関わりとされている。

本年東京で行われる「栄養サミット2020」においても、世界トップクラスの長寿を支える「和食」について、その優れた栄養バランスを中心に解説する。また、現在日本が抱える栄養問題として肥満と痩せの二重負荷についても「食育」の観点から解説する。

〔プロフィール〕

昭和57年 3月 学校法人古屋学園 二葉栄養専門学校栄養士科卒業

平成28年 3月 新潟医療福祉大学大学院修士課程卒業

昭和57年 4月 株式会社キャフトフードサービス入職

9月 社会福祉法人緑風会 緑風荘病院栄養室入職

平成3年 4月 今成医院非常勤管理栄養士兼務

平成8年 4月 老人保健施設グリーン・ボイス栄養室主任兼務

平成15年 9月 東京家政学院大学家政学部管理栄養士専攻 非常勤講師

平成16年 4月 社会福祉法人 緑風会 健康推進部主任兼務

平成16年 9月 学校法人古屋学園二葉栄養専門学校 非常勤講師

平成20年 4月 石橋クリニック 非常勤管理栄養士兼務

平成21年 1月 国立大学法人お茶の水女子大学 非常勤講師

平成23年 4月 女子栄養大学 非常勤講師

平成25年 9月 駒沢女子大学 非常勤講師

平成27年 4月 駒沢女子大学人間健康学部健康栄養学科 教授
社会福祉法人 緑風会 緑風荘病院栄養室 運営顧問

《所属》

日本栄養士会理事・栄養ケアステーション事業部副部長(平成20年～)、日本栄養士会病栄協幹事:現医療事業部運営委員(平成18年～、常任幹事・平成20年～、副委員長・平成24年～28年)、東京都栄養士会会長(平成26年～、理事・平成24年～、医療事業部企画運営委員長・平成24年～28年)、東京都多職種連携連絡会委員(平成26年～)、東京都糖尿病医療連携推進委員会委員(平成22年～)、東京都北多摩北部医療圏糖尿病医療連携連絡会委員(平成23年～)、東京都健康推進プラン21委員会委員(平成25年～)、日本在宅栄養管理学会理事(平成26年～)、日本病態栄養学会評議員(平成14年～、理事・平成15年～25年)、日本糖尿病学会(平成5年～、学術評議員・平成21年～25年)、日本糖尿病妊娠学会、日本老年医学会、日本臨床栄養協会評議員(平成29年～)、日本静脈経腸栄養学会、一般社団法人臨床糖尿病支援ネットワーク理事(旧NPO法人西東京臨床糖尿病研究会理事・平成15年～)、実践栄養指導勉強会代表世話人(平成10年～)、日本給食経営管理学会、西東京糖尿病運動スキルアップセミナー世話人、多摩NST研究会世話人、東京臨床運動療法研究会世話人、日本在宅褥瘡研究会コアメンバー、多摩C.K.D.フォーラム世話

人、つばみの会小児1型DMサマーキャンプ栄養班キャップ（平成12年～）、東村山市スポーツ科学委員会委員（平成26年～）、東村山市スポーツ基本方針策定委員会副委員長（平成30年～）など

《資格》

管理栄養士、病態栄養専門管理栄養士、NSTコーディネーター、健康運動指導士、西東京糖尿病療養指導士、ビタミンアドバイザー、日本栄養士会災害支援チーム登録管理栄養士、認定在宅訪問管理栄養士など

《賞罰》

2005年6月 功労賞 NPO法人西東京臨床糖尿病研究会
2006年5月 永年会員表彰 一般社団法人東京都栄養士会
2008年11月 個人功労賞 東京都糖尿病協会
2015年10月 東京都知事賞 東京都知事
2018年5月 小児糖尿病功労賞 公益社団法人日本糖尿病協会

《著書》

・「困ったときの糖尿病患者の看護」 共著 医学書院 2001
・看護・コメディカル・医療事務・介護スタッフの為に「なぜ？どうして？」Vol. 7 共著 メディックメディア 2005
・症例から学ぶ臨床栄養教育テキスト 共著 医歯薬出版 2006
・介護人材育成ぶらす「重度利用者対応」教育テキスト 共著 日総研 2008
・そこが知りたい糖尿病ケアQ&A 共著 総合医学社 2008
・楽しく学べる糖尿病療養指導—ホップ・ステップ・ジャンプ！ 共著 南江堂 2009

・これだけは知っておきたい糖尿病食事療法Q&A 編集 総合医学社 2011
・これだけは知っておきたい糖尿病運動療法Q&A 共著 総合医学社 2011
・成人病と生活習慣病 42巻11月号1351-1355 共著 東京医学者 2011
・成人病と生活習慣病 42巻2月号172-175 共著 東京医学者 2012
・糖尿病ケア2012 Vol. 9 No. 3 共著 メディカ出版 2012
・「医と食」Vol. 4 No. 4 生命科学振興会 共著 2012
・管理栄養士のための「なぜ？どうして？」Vol. 1 編集 メディックメディア 2013
・国民の栄養白書2013年版 編集 日本医療企画 2013
・管理栄養士のための「なぜ？どうして？」Vol. 2 編集 メディックメディア 2014
・災害時におけるメディカルスタッフの役割 医歯薬出版 2014
・いま、チーム医療を知っていただくために 医歯薬出版 2014
・日本プライマリケア連合学会 薬剤師研修ハンドブック 共著 南山堂 2014
・がん栄養療法ガイドブック 日本病態栄養学会 編 共著 南江堂 2015
・実践臨床栄養学実習 編著者 第一出版 2016
・臨床栄養認定管理栄養士ガイドブック 共著 東京医学社 2016
・給食経営管理論 共著 化学同人社 2018
・給食経営管理論 共著 みらい 2018
・栄養管理プロセス 共著 第一出版 2018
など

平成30年9月20日現在

寝る子は育つ

～良い睡眠と顎顔面の関係～

JR 東京総合病院 歯科口腔外科

主任医長 田 賀 仁

本日はこのような機会を与えて下さった東京都学校歯科医会の末高英世会長をはじめ、本講演へお誘い下さった日本学校歯科医会の川本 強会長、周到にご準備くださった関係各位の皆様へ深く御礼申し上げます。

鉄道会社の企業立病院において、運転士や車掌といった壮年期の睡眠時無呼吸症を中心に診療している私は、常日頃から成長期のもっと早い段階で睡眠障害や顎顔面の発育に歯科医師が関わっていくべきだと感じております。今回、学校歯科医の先生方へお伝えしたいのは、児童・生徒に対する「呼吸を含めた睡眠衛生指導」の担い手になっていただきたいという事です。これは、成長期における「睡眠の質と量」が一生を左右する程の大きな重要性を持っているからです。良い睡眠と顎顔面の関係について、睡眠の重要性と共に説明させていただきます。

アデノイド顔貌（鼻閉により上下方向に発育した顔立ち）に代表される顎顔面の形態から、鼻呼吸が出来ているか否か、そこから口腔乾燥に伴う齲蝕や歯周炎のリスク、口腔周囲筋の緊張低下による歯列不正等が推察出来る事は周知されています。これらの問題は、イビキや睡眠時無呼吸症に代表される睡眠障害の大きなリスクとなり「睡眠の質」を悪化させてしまう可能性があります。学校歯科医の先生方には、是非、口腔内を診察する前に、口腔周囲から顔貌を診る習慣をもっていたいただきたいと考えています。顔貌から、児童・生徒の睡眠の質を推測する事が出来るのです。

睡眠の役割には「成長」、「回復」、「記憶の整理」等が挙げられ、いずれも成長期には、より重

要性を増します。ヒトの睡眠時間は出生時で最も長く、老年期では短くなる事からも成長期の睡眠が重要である事が判ります。睡眠障害から回復した子供達に、身長が急に伸びる場合がある事、学業成績や知能指数、夜尿、ADHD 症状、攻撃性等が改善する場合がある事が多く報告されています。

過去のギネスブック（健康被害に配慮し現在は掲載なし）によると不眠の世界記録は11日間だそうです。不眠開始の2日は眠気と倦怠感、4日目には自分が有名プロスポーツ選手であるという誇大妄想、6日目には幻覚、9日目には視力低下や被害妄想、最終日が近づくに極度の記憶障害などが生じたそうです。日本人の睡眠時間は世界でトップクラスに短い事が報告されています。文部科学省のデータでは午後11時以降に就寝している中学生は明らかにイライラする事が多いとの事です。歯科医師は睡眠時間の重要性を知り、睡眠の質と量の両面からの指導が求められます。

質の良い睡眠に重要な入眠と覚醒のポイントについて「リズム」、「光」、「体温」の3つに分けて説明いたします。まず、「リズム」についてですが、地球の自転周期は24時間ですが、身体の日（体内時計）は25時間周期になっています。この一時間のずれを調整するには、朝陽を浴びる事、朝食を食べる事、運動する事が大切です。また、平日と休日とで起床時間を大きく変えない事も重要です。多忙により短くなりがちな平日の睡眠時間を、休日の寝だめで補うことは出来ません。休日取る長い睡眠時間で睡眠不足の借金を返す事は出来るのですが、睡眠の貯金は出来ない事を

知っておいて下さい。どうしても、平日の睡眠時間が十分に取れない場合には、週の真ん中である水曜日や木曜日に一日十分な睡眠時間を確保し、週前半の「睡眠負債」を解消すると良いでしょう。休日に長い睡眠時間を取る場合に気を付けていただきたいのは、平日と「起床時間を大きく変えない」事です。眠くなる時間は、起床時刻によって決まります。日曜日の朝に遅く起きると、夜の就寝時刻が遅くなりがちとなり月曜日の朝が起きづらくなってしまいます。時差ボケと同じ症状でつらい月曜日の朝を迎えることになってしまいます。次に「光」についてお話しします。良い覚醒には重要な「光」ですが、入眠には邪魔者になってしまいます。就寝前に強い光を見ることは避けて下さい。パソコンやスマートフォンなどのブルーライトを見るのは就寝前を避け、起床後にすると良いでしょう。子供には、朝刊を外へ取りに行かせ朝陽を浴びるのは良い習慣と言えるでしょう。最後に「体温」について説明いたします。入眠前、皮膚温を上げ深部温を下げることで睡眠に入ります。赤ちゃんは眠くなると皮膚温が上昇するのは良く知られています。夜にジョギングやスポーツクラブで運動をすると体温が上がり、眠りづらくなってしまいます。入眠直前に入浴する場合は、シャワーにするか低めの温度設定が良いでしょう。学校歯科医としてこれらの3つのポイントを児童・生徒や保護者へアドバイスしていただきたいと思います。

睡眠の質を悪くしてしまう大きな原因に、「イビキや睡眠時無呼吸症」があります。人類が火を操り調理をするようになってから、顎の形態は小さくなっています。これは、気道径にも影響しイビキや睡眠時無呼吸症の原因となります。特に日本を含むアジア人の睡眠時無呼吸症は肥満よりも顔面の骨格が影響する事が多いと考えられています。顔面の発育に大きな影響を与えるのが顎口腔であることに異論はないと思います。歯科医師はイビキや睡眠時無呼吸症を予防できる顎顔面の成長発育を助け、健康な睡眠を守るとても大きな責務を担っているのです。

学校歯科医による健康診断は、良質な睡眠を通して子供達の心身の成長を守るチャンスになると期待されます。口腔内を診察すると同時に顔貌や咽頭を診る習慣を身につけていただくことが重要です。学校歯科医だからこそ行える、鼻呼吸・口呼吸の判断、扁桃腫大の確認、睡眠呼吸障害のスクリーニングが、児童・生徒をより輝かしい未来へと導きます。加えて、日本人の睡眠時間は世界でトップクラスに短いと報告され、トップクラスに低いとされる日本の労働生産性との関係が疑われています。年齢によって異なる必要な睡眠時間の目安や効率的に良い睡眠を得るためのエッセンスについても理解していただき、学校歯科医の重要性を「眠育」を通して共に確認する勉強していきたいと考えております。本日は有難うございました。

【プロフィール】

- 1994年 日本大学歯学部 卒業
- 2002年 新潟大学大学院 歯学研究科 歯学臨床系専攻 博士課程修了
- 2002年 昭和大学藤が丘病院 麻酔科 兼任講師 (継続中)
- 2007年 昭和大学藤が丘病院 麻酔科 口腔内装置外来開設 (継続中)
- 2012～2015年 日本睡眠歯科学会 閉塞性睡眠時無呼吸症候群に対する口腔内装置に関する診療ガイドライン作成委員 (Minds掲載)
- 2012年 JR 東京総合病院 歯科口腔外科 医員
- 同年10月 JR 東京総合病院 歯科口腔外科 医長
- 2013～2018年 東京医科大学 口腔外科学講座 兼任助教
- 2014年 日本睡眠歯科学会 第13回学術集会 副大会長
- 2015年 JR 東京総合病院 歯科口腔外科 主任医長
- 2018年 東京大学医学部附属病院 口腔顎顔面外科 登録診療員 (継続中)
- 2018年 日本睡眠歯科学会 第17回学術集会 プログラム委員長

日本睡眠学会（歯科専門医）、日本睡眠歯科学会（認定医、指導医、評議員、認定委員、認定審査委員、広報委員、社会保険委員、道路交通法対策WG委員）等

《著書》

「歯のかみ合わせと病気」

産能大学出版（分担執筆）

「いびき・眠気・睡眠時無呼吸症を疑ったら」

羊土社（分担執筆）

「医師が教える健康あんしん旅」

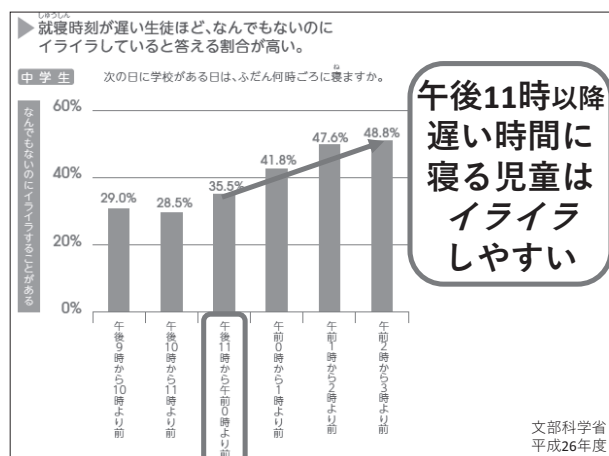
交通新聞社（分担執筆）

等

※ 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。

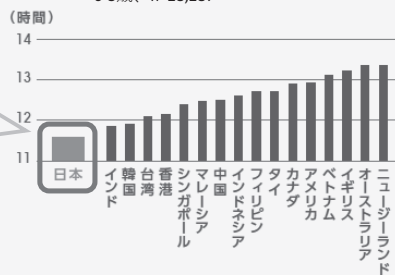
はじめに

1. 年齢による睡眠の変化
2. 睡眠の役割
「寝る子は育つ」
3. 良い入眠と覚醒のコツ
4. 子供のいびきに注意
5. 顎顔面と睡眠の関係
6. 良い睡眠の為の医療

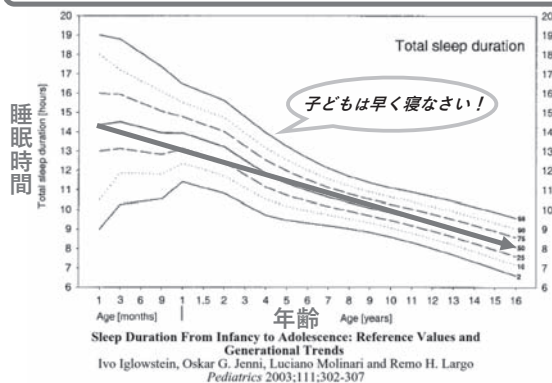


3歳以下ではトップ (17か国)

▶ 3歳以下の乳幼児の平均睡眠時間
0-3歳、n=28,287



必要な睡眠時間は年齢と共に減る



▶必要と考えられている人間の年齢別睡眠時間(2015 米国国立睡眠財団公表)

年齢	限界最長睡眠時間	望ましい睡眠時間	限界最長睡眠時間
0~3ヶ月	11~13時間	14~17時間	18~19時間
4~11ヶ月	10~11時間	12~15時間	16~18時間
1~2歳	9~10時間	11~14時間	15~16時間
3~5歳	8~9時間	10~13時間	14時間
6~13歳	7~8時間	9~11時間	12時間
14~17歳	7時間	8~10時間	11時間
18~25歳	6時間	7~9時間	10~11時間
26~64歳	6時間	7~9時間	10時間
65歳~	5~6時間	7~8時間	9時間

注)必要とされる睡眠時間の長さには個人差があります。

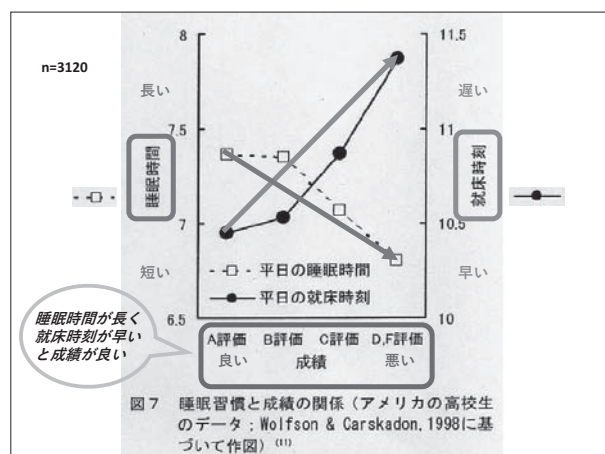
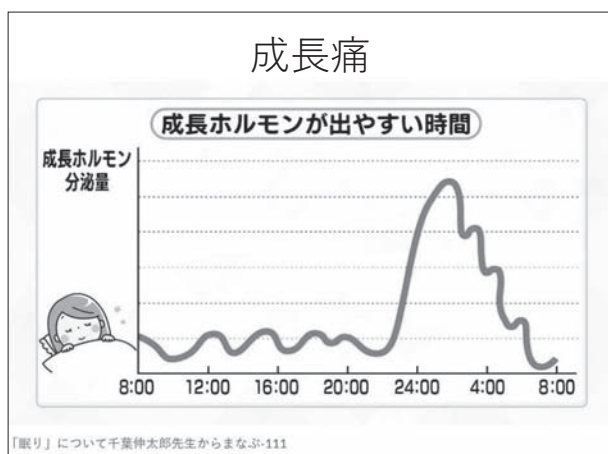
学校の子供達には・・・

9時間~10時間は必要



2. 睡眠の役割

- 1) 健康な心身の発育
- 2) 記憶の整理
- 3) 免疫力・疲労回復



コツ

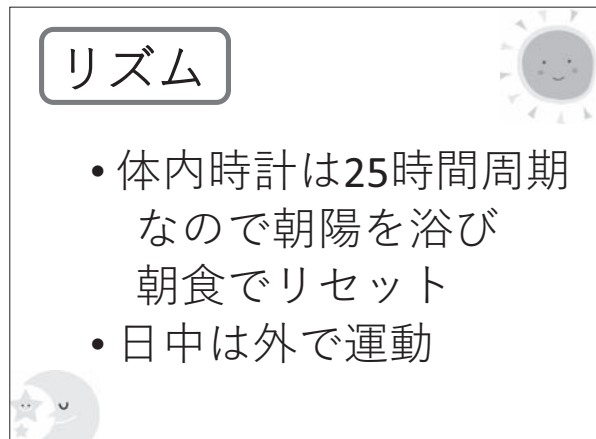
眠育!

- リズム
- 光
- 体温
- カフェイン



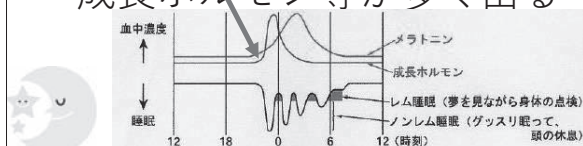
リズム

- 体内時計は25時間周期なので朝陽を浴び朝食でリセット
- 日中は外で運動



リズム

- 休日も起床時間を
平日と変えない
- 午後11時頃から
成長ホルモン等が多く出る



リズム

リズムを整えるキッカケは
まず早起きから！

眠りに誘うメラトニンは
朝陽を浴びてから
14～16時間後に
血中濃度が増大

例) 朝7時に起きたら、夜9時に眠くなる

光

- 寝る前に強い光を見ない
- パソコン、タブレット、
スマホに注意



光

市民の皆様へ 仙台市の子どもの学力とスマホの関係
スマホを長時間使っても
勉強しては大丈夫！って本当？

平均点 75点

2時間以上勉強して、
スマホは1時間より少ないです。

平均点 63点

勉強は30分以内だけど、
スマホを1時間以上使っています。

平均点 58点

2時間以上勉強するけど、
スマホも4時間以上使っています。
勉強してはいるけど、
点数が低くなっています。

スマホの使い過ぎは、お子さんの学力に悪い影響
を与えます。「スマホとの付き合い方」について
今のうちから、考えておきましょう。

学習意欲の科学的探究に関するプロジェクト
仙台市立中央図書館・仙台市立図書館・仙台市立図書館 429-5811

平成25年度
仙台市
標準学力検査等から

光

- 太陽光に当たる
- カーテンを少し開けて、
朝陽が顔に当たるように
- 朝、朝刊を外へ取りに出る



体温

- 皮膚温は上がり、深部温が下
がって入眠に入る
- 入浴の時間は就寝前より余裕
をもって、熱すぎない温度で



未来人のあご

今後無呼吸患者増加します!?

23

閉塞性睡眠時無呼吸症の治療方法

保存的

多様であり
様々な診療科の
協力が必要
↓
睡眠医療の魅力

n-CPAP, 口腔内装置, 減量
筋機能療法 (MFT)
睡眠衛生指導 (体位など)

外科的

鼻内手術, アデノイド切除術, 扁桃摘出術
口蓋垂軟口蓋喉頭形成術 (UPPP)
上下顎骨前方移動術 (MMA)
舌骨上筋群牽引術 (GA)
舌縮小術

扁桃肥大

食育
+ 眠育
+ 顎育
= 幸福
= 口福

むし歯予防と口腔機能向上のための 取り組みについて

調布市立若葉小学校

校 長 渡 邊 桂 子

養護教諭 宮 古 麻里絵

学校歯科医 矢 野 章

1. はじめに

本校は調布市の東部に位置し、自然豊かな若葉の社に囲まれ、四季の移ろいを肌で感じられる地域である。

昭和36年に開校した、22学級、児童数747名の学校で、道徳教育を研究主題に据えて様々な教育活動を展開している。

平成30年・令和元年度の2年間、東京都学校歯科保健推進校として、また、平成27年から調布市給食後歯みがきモデル校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できた。

2. 児童の実態

本校におけるむし歯罹患率は51%であり、6年生のDMFTは1.48である。年々減少傾向にあるが、依然としてむし歯罹患率が高い。

また、保健調査において、口呼吸、いびきをするという症状があり、その要因が耳鼻科疾患や肥満ではない児童が5%いる。姿勢が悪く、授業中に頬杖をつくなどの児童もあり、口腔機能への影響が懸念される児童が多数いる。

児童は、生活や学習への意欲が高く、家庭の意識も高いため、東京都学校歯科保健推進校としての活動を意欲的に取り組むことができた。

3. 歯科保健活動のテーマとねらい

① むし歯予防



ねらい：効果的な歯みがきの方法を習得
毎日の歯みがきを習慣化
フッ化物によるむし歯予防効果の啓発

② 口腔機能向上

ねらい：咀嚼ガムや、噛む回数をカウント
できる機器を使用した体験学習による意識向上
口腔機能について調査、口輪筋測定器を使用した健康診断、受診勧告
よい姿勢への意識向上

4. 年間活動計画

時期	活動	対象	方法・内容
4～6月	歯科定期健康診断	全学年	学校歯科医による健康診断 口輪筋検査「りっぷるくん」
6月	歯みがきポスター啓発	全学年 希望者	市、学校で表彰 ほけんだよりで紹介、学校に掲示
	6年 歯科作文	6年	学校歯科医、養護教諭による講話、保健指導
	歯と口の衛生週間保健指導	全学年	養護教諭による全校朝会での保健指導
7月	職員健康診断	職員希望者	学校歯科医による健康診断、相談
8月	サマーチャレンジ 体験活動	全学年希望者 保護者 地域	地域学校協働本部と連携 (児童向け) 学校歯科医、養護教諭による、歯 科医の仕事体験 活動支援の民間企業による、むし歯予防指導 (保護者向け) 学校歯科医による講話、相談
	学校保健委員会	教職員 保護者 地域	学校歯科医：歯科健康診断を受けて 歯科課題について 和泉雄一先生：歯周病について 養護教諭：歯科健康診断結果 歯科保健活動報告
10月	3年生歯みがき指導	3年	学校歯科医、歯科衛生士、養護教諭による、染 め出し歯みがき指導
通年	3～6年 給食後の歯みがき指導	3年～6年	給食後の歯みがき
11月	歯みがきカレンダー (アンケート・啓発) フッ化物・姿勢について	全学年	配布、回収し評価 保健委員会児童による、啓発活動
	歯みがき・姿勢について講話	全学年	学校歯科医による、全校朝会での講話
1月	保健指導	全学年 1年 (学校公開日)	養護教諭による、保健指導 咀嚼力・姿勢について 「咀嚼チェックガム」
	給食 かみかみウィーク	全学年	栄養士による、よく噛むことのできる献立 「かみかみセンサー」
	臨時健康診断	全学年 該当者 (保健調査でいびき、口 呼吸あり、耳鼻科、肥 満でない児童のみ)	学校歯科医による、健康診断 受診お知らせ 養護教諭による、保健指導

5. 歯科保健活動の実践

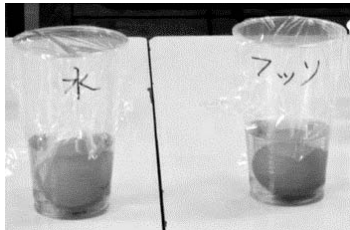
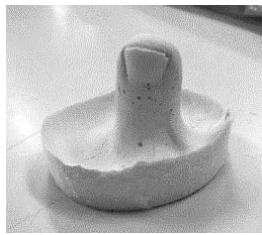
(1) むし歯予防

① 地域学校協働本部と連携したサマーチャ レンジ体験活動

夏休みに地域学校協働本部と連携し、歯
科保健体験活動を行った。

(児童向け)「歯医者さんの仕事体験と、
むし歯予防」をテーマに、活動を支援い
ただ民間企業の協力の元、電動歯ブラ
シを使用した歯みがき指導や、指型取
り、卵を使用したフッ化物の効果など
について指導した。

(保護者向け) 人生100年時代を考えた予



健康委員会 だより 11月14日発行

はみがきカレンダー

結果の

はみがきのポイント

- ①歯アタシの歯を磨くときに歯を磨くときは、歯の表面を磨くようにする。
- ②トマトを磨くときは、歯の表面を磨くようにする。
- ③フッ素入り歯磨き粉を使う。
- ④歯磨き粉を歯の表面に塗る。
- ⑤歯磨き粉を歯の表面に塗る。
- ⑥歯磨き粉を歯の表面に塗る。
- ⑦歯磨き粉を歯の表面に塗る。
- ⑧歯磨き粉を歯の表面に塗る。
- ⑨歯磨き粉を歯の表面に塗る。
- ⑩歯磨き粉を歯の表面に塗る。

よくかむことの よさを しろう

これから たべるときに がんばること

あ が じょうむになる

い に やさしい

う するときに ぜん

え りょくを 出せる

お を とれる

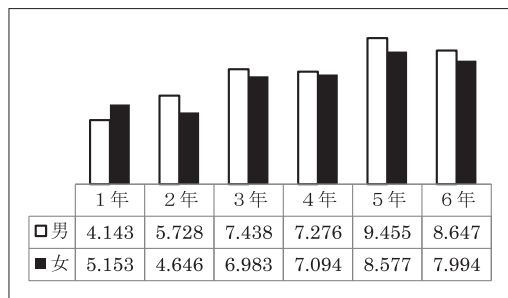
か になる



② 歯科定期健康診断

定期健康診断では、口輪筋測定器「りっぷるくん」を使用した健康診断を行った。

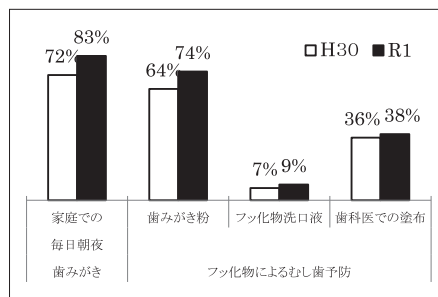
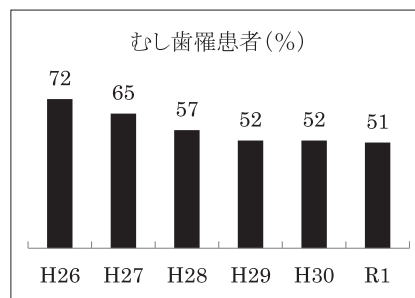
値が低い児童には、口呼吸や姿勢の悪さ、歯列や舌小帯異常の傾向が見られた。



③ 歯科臨時健康診断

臨時健康診断では、口腔機能低下症や睡眠時無呼吸症候群の早期発見、早期治療、啓発を目的とした健康診断を行った。対象者は保健調査で、いびきや口呼吸をするという症状があるが、その要因が耳鼻科疾患や肥満ではない児童とし、全校の5%の37名とした。そのうち26名に、舌小帯異常や口輪筋の弱さ、歯列異常などが見られたため、受診勧告を行った。

ンダーを配布し、家庭での歯みがき習慣とフッ化物によるむし歯予防のアンケートを行った。家庭で毎日朝と夜の両方に歯みがきできた児童は72%→83%、フッ化物によるむし歯予防の取り組みに関しても増加傾向にあり、意識向上につながった。



② 口腔機能向上

口腔機能に関する調査や健康診断により、口腔機能低下症や睡眠時無呼吸症候群の早期発見、早期治療、啓発につなげることができた。また、姿勢アンケートを行った結果、よい姿勢を心がけていると答えた児童は74%であった。

課題として、むし歯罹患率は年々減少しているものの、東京都の平均罹患率よりは多い。また、歯みがき習慣や姿勢に関して、個人や家庭での意識の差が見られた。家庭、学校、地域が、むし歯予防と口腔機能向上への共通理解のもとで継続して働きかけていく必要がある。

6. 成果と課題

① むし歯予防

平成27年度から給食後の歯みがき指導を開始し、むし歯罹患率や6年生のDMFTは年々減少しており、むし歯予防につながっている。

平成30年・令和元年度には、歯みがきカレ

平成30年・令和元年度 東京都学校歯科保健推進校（園）助成事業

中学校における歯科からの食育支援 ～咀嚼や味わう（味覚を感じる）ことを通して～

港区立青山中学校

養護教諭 下 川 亜紀子

栄養士 土 師 利 果

学校歯科医 清 水 浩 一

1. はじめに

本校がある青山地区は港区の北西より位置し、おしゃれな商業施設やオフィスビルが立ち並ぶ地域です。その中でも本校のある場所は、正門前に赤坂御所、裏側には神宮外苑が広がり、東京オリンピックのメイン会場となる国立競技場も徒歩圏内にあり都心部ではありますが緑豊かな場所と隣接しております。



2. 本校の概要

本校は、全校生徒155名、7学級の小規模校です。学校保健の目標は「学校生活を健康で安全に過ごすこと」です。生徒健康委員会を中心に健康・安全の保持増進につながる活動を日々行っています。

3. 特色ある歯科保健活動の取り組み

1) 年に2回の歯科健康診断

本校では、春の健康診断でフォローが必要な生徒をピックアップして秋にも実施します。学校歯科医が個人個人に話を聞きながら

再健康診断をした後に、3名の歯科衛生士が、生徒が持参した歯ブラシ（いつも使用しているもの）を使用して1人1～2分個別のブラッシング指導を行っています。



2) 年に2回の歯みがき週間

6月の「歯の衛生週間」では、「歯に関するクイズ」や「歯の標語コンクール」を実施しました。11月の「いいはの日」に合わせて

健康委員会の生徒が、学校歯科医から学んだブラッシング方法をクラスで指導したのちに全員でブラッシングを行いました。



3) 1年生歯科講話

本校では数年前より1年生を対象に、港区教育委員会から港区学校歯科医会への委託事業の一環として「食事の時にしっかり噛むことの意義を知り、それを実施することにより児童・生徒が健康について考える意識の確立の一助とし、歯科保健を通して児童・生徒の自立した健康管理の向上を図る。」を目的に「噛むことの大切さ」という歯科講話が行なわれております。また、実際に咀嚼力判定ガムを噛んで正しい噛み方や咀嚼回数と唾液の量の関係などを学びました。

第2次食育推進基本計画では、よく噛んで味わって食べるなど食べ方に関心のある国民の割合の増加（70.2%→80%）、第3次食育推進基本計画では、ゆっくり噛んで食べる国民を増やす（49.2%→55%）に変更になりました。食べ方に関心を持ってもらうことから、行動変容を目指した指標目標に変更されております。本校では、以前より「噛むことの大切さ」という歯科講話を1年生対象に毎年行っており、「よく噛んで食べること」に関心を持ってもらうという取り組みを行ってきました。昨年度より、学校歯科保健推進校となった機会に「ゆっくりよく噛んで味わって食べる」という行動変容を目指して取り組みを行ってまいりました。



4) 咀嚼回数の測定（カミカミセンサー使用）

昨年度、今年度に1年生全員を対象にカミカミセンサーを使用して、全員が給食時間に咀嚼回数の測定を行いました。目的は咀嚼回数を測定し噛むことを意識することです。事前アンケートより食事をするときに「よく噛む」ことを意識していますか？という項目では、歯科講話の前から、78.6%の生徒がよく噛むことを意識していると答えていました。

かみかみ献立 平均咀嚼回数 698回

やわらか献立 平均咀嚼回数 545回



5) 2年生味覚の教室

青山中学校の給食では、うどんには昆布とかつお節、みそ汁にはかつお厚削り節、煮物にはかつお節としいたけ、など素材の旨味を生かした出汁が使われています。生徒の事前アンケートでは、給食で料理によって出汁の素材を変えるなど工夫をしていることや、出汁について考えたり調べたりする生徒はほとんどいませんでした。味覚の教室では、前半に味覚についての基礎知識を学校歯科医から説明した後に、後半は出汁の飲み比べを行いました。日本の代表的な出汁で青山中学校の給食でよく使われている出汁の飲み比べを行いました。出汁についての知識はあまりない生徒たちでしたが、飲み比べの正答率は80～90%位となりました。最後に学校歯科医から、「『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得して、健全な食生活を実践できるようになってほしいです。」というメッセージをいただきました。



学校歯科医による講話



しいたけ出汁



(A) 昆布+かつお節（うどん）
 (B) かつお厚削り節出汁（おみそ汁）
 (C) かつお節+しいたけ（煮物）

4. 給食試食会の取り組み

青山中学校では、学校保健委員会と給食試食会を兼ねて実施しています。学校保健委員会では現在の歯科の取り組みについて説明し、給食試食会では青山中学校の給食はとてもこだわって作っていることを実際の給食を食べながら説明しました。例えば今年度のメニューの夏野菜入りキーマカレーは、パプリカとズッキーニを使用し、色味と食感がよくなるように素揚げをしています。また、良質なたんぱく質が摂取できるようにお肉だけでなくレンズ豆も使用しています。



5. 取り組みの成果と課題

平成30年度と令和元年度は1年生に対し、食べ物の咀嚼に関する講話とカミカミセンサーを使った咀嚼回数測定を行い、歯と口腔機能の健康に関する興味関心を高めて、学校や家庭での実践につながりました。しかし、給食の準備、食べる、後片付けまで行うには、給食時間が短いのが現状です。実施後の生活習慣として継続していくことが課題です。

2年生は、食べ物の味覚に関する講話や出汁の味比べを行うことで、食べ物を味わうこと（味覚）の知識理解を深め、食べることの喜びや感謝の気持ちをもつことができました。

「ゆっくりよく噛んで味わって食べる」という行動変容を目指して取り組みを行ってまいりましたが、取り組みを行う事前と事後のアンケート結果からは、理解はしていても、行動変容につながるところまで行っているとは言えないと思いますので、この取り組みを今後も継続して行っていきたいと思います。

今年度の春の健康診断結果から歯科疾患の状況は、う歯罹患者数（乳・永久歯）は全体で3名でした。しかし、要観察歯保有者（CO）は全体の38%、歯周疾患用観察者（GO）は全体の28%、歯周疾患あり（G）は全体の25.8%で、例年多い状況です。咀嚼に関する啓発と同時にブラッシングの呼びかけ・実施にも力を入れていかなければなりません。

がん教育の必要性について

練馬区学校歯科医会

草 柳 英 二

明治の初期から戦前まで感染症である結核は、「不治の病」・国民病として死亡率の高い疾患であつた。現在では「がん」が、日本人の死亡率のもっとも高い疾患であり、二人に一人はがんに罹患し、死亡する方の3人に一人はがんが原因であり、日本人にとり大変な疾患であります。平成18年に策定されたがん対策基本法の基本計画が決定、平成24年にはがん教育が追加され、子供たちに対して、健康と命の大切さやがんについての正しい知識とがん患者に対する正しい認識を持つ教育を検討することを掲げ、平成27年には文部科学省は「学校におけるがん教育のあり方」について取りまとめた。平成28年に、改正がん対策基本法が成立し、その一部に「学校教育および社会教育におけるがんに関する教育の推進のための施策を講ずるものとする」という条文を加えた。さらに文科省は、小中学校の学習指導要領の改定案を公表した。2020年度から実施される小学校の学習指導要領案では、がんについては盛り込まれなかったが、昨年改定されたがん対策基本法でもがん教育の推進が明記されており、文科省は4月から学校でのがん教育を地域の実情に応じて全国展開する計画である。2021年度から実施される中学校の学習指導要領案では、保健体育の指導内容に関して「がんについても取り扱うものとする」と明記された。

学習指導要領は、各学校で教育課程（カリキュラム）を編成する際の基準で、各教科等の目標や大まかな教育内容を定めている。中学校学習指導要領案で「がんについても取り扱うものとする」と記載されたのは、保健体育の保健分野の指導内容の中で、「健康な生活と疾病の予防について理解を深めること」とした項目の取り扱いを示した部分であり、具体的な指導内容は、来年度中

に検討・作成が見込まれている学習指導要領解説に示され、保健体育の教科書編集の参考にされる。

文科省は、2015年度からがん教育の総合支援事業としてモデル校を指定してがん教育のモデル授業を実施し、2016年度は24道府県2政令市の26自治体137校で実施された。2017年度からは教員が外部講師向けの研修会を各都道府県で実施し、各都道府県のがん対策部局と連携を取りながら、広くがん教育を展開していく方針である。

また、日本学校保健会は「がんと学校保健」として、がん対策基本法の下でがん対策推進基本計画で「子どもに対して、健康と命の大切さについて学び、自らの健康を適切に管理し、がんに対する正しい知識とがん患者に対する正しい認識をもつよう教育する」との事により、がん教育が全国で始まった。生涯で国民の二人に一人がかかると思われる「がん」は、健康に対する基礎的教養という位置づけであります。がん教育の目的は、児童生徒個々ががんと健康に対する正しい知識をもつことであり、さらに保護者への啓発、がんに対し正しい知識をもつ子供たちが成長した時には、がん患者さんに対しやさしい共生社会の達成を目指すという考えが伺えます。

がん教育は、外部講師（専門家、学校医、学校歯科医、がん経験者等）の協力を得て行うことも文科省から示されていますが、外部講師との交渉にもがんに対する知識が要求されます。また、学校現場でも教職員や保護者のがんに罹患する事があり、その対応についても正しい知識を共有することが必要であり、日本学校保健会は、がん治療が進歩した現在、教職員の方々には、がんに対する正しい知識を持っていただくことが必要であり、がんの一般的な知識、がん経験者の声、多面

的な情報発信をすることとなり、また教職員の方々が、学校現場においてがん教育を行う際の基礎知識と、がんが包含する様々な課題について知ることが大切であると報告しています。

歯科医師の立場からは、口腔がんに対する学術的必要知識と基本的な正確な診断・的確な説明・迅速な診療等を把握し、歯科医師としての専門的な心得が求められます。子供たちへの指導者として、口腔外科領域での解説とともに、がんはどんな病気か・日本人に多いがんの種類・がんはどのようにしてできるのか・がんの主な原因・がんとたばこの因果関係・生活習慣でのがんを対策・がんの予防法・学校歯科健診時の注意点・が

ん検診の重要性・がんの早期発見・口腔所見から全身疾患への変化・口腔外科領域での対応・がんの治療方法・治療方法の選択・口腔がん等のリハビリテーション（口腔ケア等）・がんの痛みをおさえる緩和ケア・チーム医療（専門医・歯科医師・看護師・薬剤師・歯科衛生士・栄養士・感染管理等）・みんなでがんと共存等などの多くの知識と情報の必要性が私達には大切であると考えられます。今後、小・中学生及び高校生から成人に対するがん教育への指針、歯科医師の立場から口腔領域に対する学術的必要事項の観点等を調査できればと考えております。

令和元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
◎ 荒 川 区 立 汐 入 こ ど も 園	大 山 祐 子	116-0003 荒川区南千住8-9-3
板 橋 区 立 北 前 野 小 学 校	阿 井 隆	174-0063 板橋区前野町5-44-3
清 瀬 市 立 清 瀬 第 七 小 学 校	鈴 木 竜 二	204-0022 清瀬市松山3-1-92
東 村 山 市 立 東 村 山 第 七 中 学 校	松 本 康 夫	189-0023 東村山市美住町2-23-1
東 京 都 立 府 中 工 業 高 等 学 校	古 川 直 浩	183-0005 府中市若松町2-19
東 京 都 立 村 山 特 別 支 援 学 校	中 島 雄 佑	208-0011 武蔵村山市学園4-8

◎優秀賞（文部科学大臣賞）

令和元年度東京都学校歯科保健功労者

(順不同・敬称略)

会 沢 京 子	公益社団法人東京都歯科衛生士会理事
西 島 勇	品川区立日野学園校長
竹 川 優 子	多摩市立東落合小学校主幹教諭
小 杉 東 子	大島町立つつじ小学校主任養護教諭

令和元年度30年勤続表彰者

(順不同・敬称略)

氏 名	地 区	氏 名	地 区
岡 伸 二	中 野	稲 垣 明 弘	大 森
橋 本 宏 二	中 野	高 岡 彰	蒲 田
矢 崎 正 之	中 野	金 子 初 枝	荒 川
酒 井 秀 夫	中 野	林 裕	荒 川
米 山 博 己	荏 原	小 嶋 憲	板 橋
寺 岡 康 利	荏 原	正 木 研 朗	練 馬
		藤 橋 修	八 王 子

◎ 叙

勲

高橋哲夫(東村山)	旭日小綬章(春)
中田郁平(練馬)	瑞宝双光章(春)
関根正行(麻布赤坂)	瑞宝双光章(秋)

◎ 文部科学大臣表彰

久保和彦(浅草)	中村卓志(北)
----------	---------

◎ 厚生労働大臣表彰

北村一(四谷牛込)

◎ 東京都功労者表彰(都知事表彰)

中西国人(向島)	岡田信夫(足立)
小倉雅光(足立)	河口博和(江東)
東川輝子(品川)	田中教順(世田谷)
新井真澄(多摩)	大滝正行(町田)
森末裕行(調布)	

◎ 東京都教育委員会表彰

中村道(京橋)	武井信秀(芝)
磯谷一宏(麻布赤坂)	松田由紀子(文京)
岩間隆洋(下谷)	山本明彦(浅草)
小林達夫(足立)	豊村登志男(江東)
上山泰(荏原)	伊波信(世田谷)
上野秀夫(北)	居倉秀樹(板橋)
吉野友貴(板橋)	名古屋昌宏(練馬)
齋藤良造(練馬)	本間祥継(西多摩)
吉成勝海(西多摩)	池田望(東村山)
松田武彦(昭島)	森末裕行(調布)

令和元年度「歯の作文」入選者

小学校の部

優10名

題 名	学 校 名	氏 名	学年
早寝早起き朝ごはん、よくかみ歯磨き忘れずに！	中央区立日本橋小学校	関 小百合	6
笑顔は歯から	千代田区立九段小学校	野 上 咲	6
健康な歯は財産	中央区立日本橋小学校	武 藤 有 后	6
「口の中の小悪魔さん」	中央区立月島第一小学校	宮 嶋 香 耶	6
噛むことの大切さ	台東区立千束小学校	岡 本 釉 奈	6
歯とともに未来を生きる	江東区立東川小学校	渡 辺 大 士	6
この歯と共に	品川区立立会小学校	増 村 涼 子	5
むし歯大国	大田区立東調布第一小学校	松 元 優 衣	6
目指せむし歯ゼロ	葛飾区立宝木塚小学校	小 山 竣 平	5
歯は私のパートナー	府中市立若松小学校	久保田 奈 緒	6

良20名

題 名	学 校 名	氏 名	学年
歯を育むために	中央区立月島第一小学校	植 崎 穂 花	6
歯は健康のバロメーター	中央区立月島第一小学校	野 口 海 晴	6
歯の健康は体の健康	文京区立関口台町小学校	小 林 礼 奈	5
歯の大切さ	墨田区立柳島小学校	鷺 尾 果 純	6
歯みがき大会	江東区立第二大島小学校	戸 塚 姫奈子	5
年をとってもきれいな歯	江東区立第三大島小学校	大 倉 はるね	6
「むし歯ゼロの世界へ」	江東区立東雲小学校	三 浦 小 春	6
むし歯のない歯へ	江東区立東川小学校	飯 嶋 義 博	6
歯から体も健康に	大田区立徳持小学校	角 田 七 海	6
「予防歯科の大切さについて」	大田区立矢口東小学校	和 田 悠 花	6
80歳のわたしへ	大田区立六郷小学校	中 川 煌	5
大切な歯や口	大田区立相生小学校	藤 田 芽	6
むし歯予防と歯みがきテクニック	大田区立相生小学校	小 林 夏 音	6
祖父と父と私の歯	豊島区立目白小学校	後 藤 葵	6
歯みがきの大切さ	足立区立西保木間小学校	西 村 美 柚	6
食べたらかみぐを当たり前	葛飾区立綾南小学校	西 村 勇 柊	5
歯は歯のためだけにあるんじゃない	府中市立若松小学校	田 中 鳳 都	6
歯には一本一本意味がある	府中市立四谷小学校	青 木 くるみ	6
一生物の歯	府中市立四谷小学校	貞 孝 優 希	6
むし歯ゼロをめざして	多摩市立東落合小学校	二 村 優芽香	6

佳40名

題 名	学 校 名	氏 名	学年
「健康と美容」	中央区立月島第一小学校	船 木 駿	6
生きるために必要な歯	港区立白金小学校	田 坂 颯 馬	6
むし歯菌 VS ぼく	江東区立北砂小学校	上 原 展	5
大切な歯	江東区立北砂小学校	一 瀬 陽 花	5
毎日コツコツと	江東区立東陽小学校	河 野 慧	5
歯は一生の宝物	江東区立東陽小学校	佐 藤 優 実	5
歯みがきのコツ	江東区立東陽小学校	多 賀 瑞 季	5
おばあちゃんになっても笑えるために	江東区立第三大島小学校	相 良 愛 海	5
健康の歯の良さ	江東区立第三大島小学校	管 欣 妍	5
おもいきり笑えるように	江東区立第三大島小学校	古 川 梨 桜	5
歯医者さんは楽しみなところ？	江東区立第三大島小学校	川 下 美 音	6
すてきなえがおときれいな歯	江東区立第三大島小学校	中 川 来 良	6
守ろう！！みんなの歯	江東区立東川小学校	勝 原 実和子	6
歯の大切さ	江東区立第五大島小学校	竹 山 美 玖	5
歯のばいきん	江東区立第五大島小学校	藤 丸 詩	5
歯をみがくことの大切さ	江東区立第五大島小学校	今 村 陽 菜	6
むし歯をつくらないために	江東区立南砂小学校	白 石 こゆき	6
歯垢から歯をまもる	品川区立浅間台小学校	仲 又 愛 治	5
「歯みがきは大切」	品川区立立会小学校	水 上 咲 希	5
歯を大切にしよう！	大田区立徳持小学校	内 藤 暖 乃	5
「きょう正と口の健康」	大田区立六郷小学校	張 間 愛 尽	5
困っている私の家族	豊島区立朝日小学校	松 島 佳 音	6
私の大切な歯	練馬区立関町小学校	松 田 みづき	5
歯を守ろう	練馬区立関町小学校	平 澤 瞭	5
歯の大切さ	練馬区立関町小学校	昇 地 瑛 久	6
歯について	足立区立西保木間小学校	飯 田 帆乃花	6
将来のために	足立区立西保木間小学校	奈 良 穂 花	6
歯みがき大会に出て	足立区立西保木間小学校	遠 藤 菜 々	6
むし歯のよぼう	葛飾区立宝木塚小学校	梅 村 悠 大	6
むし歯の経けんから	葛飾区立宝木塚小学校	岡 田 桃 子	6
歯を大切にしよう～八〇二〇運動～	江戸川区立鹿骨東小学校	政 木 裕 香	6
一生付き合っていく、私の歯	府中市立若松小学校	小 林 凜 央	6
歯がなくなったら	府中市立四谷小学校	佐 藤 允希乃	6
「いつまでも健康な歯を保つために」	町田市立南成瀬小学校	大 川 瑚 夏	6
ぼくの自まんの歯	東村山市立秋津東小学校	川 島 大 河	5
歯みがき	東村山市立秋津東小学校	東 條 景 太	5
歯がぬけた。	狛江市立狛江第一小学校	緒 方 梨 心	5
歯の経験と自分で感じたこと	東久留米市立小山小学校	宮 内 駿	6
自分の歯に自信をもって	多摩市立東落合小学校	宅 間 玲 美	6
「私たちの生活を育む歯」	多摩市立諏訪小学校	中 村 花 帆	5

中 学 校 の 部

優5名

題 名	学 校 名	氏 名	学年
キレイで丈夫な歯	稲城市立稲城第四中学校	田 中 彩 音	3
歯みがき欲	練馬区立中村中学校	小 竹 優 希	2
歯の健康	足立区立青井中学校	壁 田 夏 稀	1
「かむ力」の意味	調布市立第五中学校	岡 田 幸 大	2
健康な歯は一生の宝物	日野市立平山中学校	木 村 妃 菜	1

良10名

題 名	学 校 名	氏 名	学年
健康な歯の大切さ	文京区立第八中学校	福 田 二 胡	2
歯がないと	江東区立深川第六中学校	周 藤 光 生	1
私がむし歯について思う事	大田区立雪谷中学校	増 村 麻 央	3
歯の大切さを気付かせてくれたこと	大田区立矢口中学校	水 野 言 里	3
歯と健康	練馬区立中村中学校	山 根 陽 菜	2
一生の歯	日野市立平山中学校	相 澤 里 穂	2
歯のはたらき	日野市立平山中学校	根 津 瑠 里	3
歯と心が輝くために	東大和市立第三中学校	佐 藤 美 玲	2
むし歯ゼロを目指して	清瀬市立清瀬第五中学校	水 守 実 莉	3
思いきり笑うために	稲城市立稲城第四中学校	齋 藤 彩 奈	3

佳20名

題 名	学 校 名	氏 名	学年
歯こそ人の宝	港区立青山中学校	熊 谷 颯 太	1
歯を守る歯磨き	文京区立第一中学校	竹 萬 礼 乃	3
良い歯を作る条件	文京区立第三中学校	佐久間 和 貴	2
誰が欠けても困ります	文京区立第三中学校	土 谷 柊 太	2
右手にハブラシを左手に歯磨き粉を	江東区立第二南砂中学校	齋 藤 晴 輝	3
歯肉炎の原因は・・・	大田区立雪谷中学校	高 田 晴 菜	3
大切な歯	世田谷区立八幡中学校	明 石 亮 哉	3
「もらったチャンス」	杉並区立井荻中学校	佐 藤 耀	3
悩みと共に	北区立滝野川紅葉中学校	岡 村 紗 奈	2
「歯の健康」	町田市立鶴川中学校	青 木 美 那	1
「むし歯のない未来」	町田市立鶴川中学校	小 西 彩 花	1
保健・美化委員会の活動を通して	日野市立平山中学校	吉 田 優 花	2
歯磨き週間と歯の大切さ	日野市立平山中学校	簾 野 真友香	2
歯のケアの大切さ	日野市立平山中学校	大 野 彰 仁	3
歯の働きとむし歯の予防	日野市立三沢中学校	田 上 鳳 華	1
歯の大切さ	日野市立三沢中学校	公 文 彩 乃	1
歯は生活を支えている	日野市立三沢中学校	黒 澤 明 奈	2
私の歯	日野市立三沢中学校	石 伐 麻 泰	3
歯を守るためには	東村山市立東村山第四中学校	豊 嶋 大 和	2
コンプレックスを魅力へ	清瀬市立清瀬第五中学校	深 川 凜	3

令和元年度

「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。

今年度の応募状況等詳細は東京都学校歯科医会 HP をご参照ください。

早寝早起き朝ごはん、よくかみ歯磨き忘れずに！

中央区立日本橋小学校 6年 関 小百合

「早寝早起き朝ごはん」。このスローガンはきちんとすいみんをとって朝ごはんを食べようという目標をかかげている。私は、朝ごはんを食べるのがゴールではなく、さらに大事なことがあると思う。それはよくかんで食べ、歯磨きを必ずおこなわずにやるということだ。

歯は人生の中での「食」に大きな彩りを与えている。それは歯を使って食べ物をかむということに関係している。私は歯を使わずに口に食べ物を入れているだけの状態と、食べ物をよくかんだ状態を試してみた。すると、歯でよくかんだことにより、そのままの食べ物においしさが増したのだ。つまり、人はかむことによって食のおいしさを引き出すことができる。また、多くの歯をもっていることでステーキのような固いものでもしっかりとかんで味わうことができる。人間の生活の中で「かむ」というのは、食と密接に関係しているのであろう。

さらに、かむことには他にも利点があると知った。それは歯のはたらきは脳にも影響しているということだ。歯で食べ物をしっかりかむことで、脳が活発にはたらくことができる。朝御飯をかむことで頭が寝ていた状態から目を覚まし、学校の勉強を集中して聞くことができる。食べ物をかむことは脳を活発にさせることができるのだ。

このような理由から食べ物をしっかりとかんで食事することはとても大切なのだと気付いた。

しかし、かむにも歯がないとかむことなど出来ない。だから、歯を守り、これから先の食事ですっかりものをかんでいけるように歯磨きをするのだ。歯磨きは単にむし歯の痛みを防ぐだけでなく、これから長い将来歯を健康に保ち楽しい食事を続けるためにも大切なことになる。

だから、朝御飯と歯磨きはとても大切な役割を果たしているのである。初めに書いたように私は、「早寝、早起き、朝ごはん」だけでなく、よくかんで歯磨きをしっかりとしてからこそ理想の朝が出来上がるのではないかと思う。それは、歯には隠れたたくさんの秘密があるからだ。日常的に私たちとふれ合っている歯は人間の様々な器官と密接に関わっている。また、食に彩りも与えてくれている。それ程、歯はとても人間の体の中で大事な存在なのだ。

私は今、矯正をしている。歯並びを悪くしないようにしてこれから先の未来で歯で食べ物をかめるようにするためだ。人生の中でたった一度しかないチャンス。永久歯が生えともう代わりはない歯。その歯において今からやるべきことを取りくんでいくことは大切であろう。今現在寿命が八十歳をこえている中、歯がないことで最後まで食の楽しみを味わえなかったらもったいない。だから、今からしっかりとかんで磨くクセをつけようと思う。未来のために歯を守っていくことは、「生きる」うえでとても大切なことなのである。

令和元年度 歯の作文

優秀作品 ● 小学校の部

笑顔は歯から

千代田区立九段小学校
6年 野上 咲

「笑顔がすてきだね。」

よくこの言葉を友人に言われる。私は歯が笑顔の秘けつだと思っている。

小学校低学年の時、歯科検診で歯並びが悪いという結果がでた。五才年上の兄の歯科検診の結果は異常なしだった。兄は、むし歯がなくて、歯並びもよかった。また、兄の笑顔はすてきだから、私の憧れでもあった。私は、憧れの兄を目指すために、矯正を始めた。

初め、私はやりたくないという思いがあった。友人に聞くと、矯正は痛いらしいし、矯正をしている人の顔を見ると、つてくなくないと思ったからだ。しかし、兄みたいになるために矯正をつけることを決めた。

つけ初めは、とても痛くて、はずしてしまう時が多々あった。しかし、時間がたつにつれて、痛みを感じなくなり、矯正をふつうにつけられるようになった。

兄を目指すために、歯みがきにも力を入れた。検診では、むし歯がなかったが、歯のみがき方を兄に注意されたことがある。朝、忙しくて歯をみがかないで登校したり、歯みがきは一分もしないうちに終わっていた。兄は、いつもていねいに歯をみがいていた。矯正をつけての歯みがきは難しかったけれど、ていねいに歯みがきをするようにした。歯医者でも歯のみがき方を見直した。私の歯は、歯の内側がみがかれていなかったり、おく歯をみがき忘れていたりしていた。どこを集中的にみがけばよいかを考えて歯をみがくようにした。

そして、矯正を取る日がきた。ここまで二年もかかった。矯正を取ったことを兄に報告すると、

兄も喜んでくれた。憧れの兄へ一歩近づけてとてうれしかった。

歯の矯正をして、歯の大切さを学ぶことができた。歯の矯正は、こわいものだと思っていたが、歯の矯正のおかげで、美しい歯を取りもどすことができた。また、美しい歯まで引っ張ってくれた兄には感謝したい。

歯医者には、こわい所だと思っている人が、多いと思う。しかし、矯正をしたり、むし歯を治りようしたりし、美しい歯を取りもどすことで最終的には喜びが生まれた。矯正をする前は、自信をもって歯を見せられなかったため、笑顔はあまりすてきではなかった。しかし、今ではおもいきり笑うことができる。だから、私の笑顔のひけつは、歯に自信をもてたからだと思った。歯がきれいじゃなかったり、歯がなかったりすると、食事もまともにできないし、体にもえいきょうがあると聞いたことがある。はみがきは、健康な自分を作る一つではないだろうか。全員が歯みがきをして、健康で笑顔がすてきな社会をつくっていくべきだと思う。私達は、今、歯についてもう一度、見直すべきであると思う。

健康な歯は財産

中央区立日本橋小学校
6年 武藤 有后

「あら、なんていい音。ポリンポリンで美味しそうに食べてくれるのね。丈夫ないい歯の音がしてる。」

四年生の夏休み、父の実家に家族で帰省し祖母と夕飯を食べていると、うれしそうにじっと私の顔を見ながら、とてもほめてくれた。いい音？意味がよく分からず父の方を見ると、父もニコニコしていた。その横で、母が得意顔で話し始めた。

令和元年度 歯の作文

優秀作品 ● 小 学 校 の 部

「毎日きちんと丁寧に歯みがきをしているから健康で丈夫な歯なのよね。毎年小学校で賞状をもらうんですよ。」

祖母はとてもうれしそうに母の話を聞きながら私のことを見つめていた。

小さい頃は父と母が毎日歯みがきをしてくれた。おかげでむし歯にならず、かと言って、歯みがきの重要性をものすごく意識したこともない私にとって、祖母に歯をほめられたことはとても印象深かった。

そんな経験があったからか、一本一本丁寧に歯をみがく意識を持つようになり、どんなみがき方がいいのか、歯みがき粉はどれくらいの量が適量なのか、いろいろ調べてみると歯みがきは奥が深かった。

インターネットで調べたら、私の年齢の場合、第一大臼歯は生え終わるまでに二～三年かかるので特に注意が必要、とあった。

生えはじめの歯は未完成で、やわらかく簡単にむし歯になってしまうので、フッ素入りの歯みがき粉を歯ブラシの毛の部分の長さの四分の一から三分の一程度を目安にするとよいとあり、たくさん使えばよいというものでもなかった。

むし歯がある人だけが通うものだと思っていた歯医者さんも、定期的に歯の状態をチェックするために通う人もいと母に聞き、しっかりと知識と意識を持つことの大切さを改めて知った。

今日も美味しくご飯を食べることができ、健康な毎日を送ることができるのは毎日の歯みがきの積み重ねが深く関係していることを知り、むし歯のない健康な歯は財産、と教えてほめてくれた祖母の言葉を大切に、これからも丁寧に一本一本気持ちを込めて歯みがきをしたいと思う。

「口の中の小悪魔さん」

中央区立月島第一小学校

6年 宮嶋 香耶

わたしは、むし歯になったことがある。一番覚えているのは幼稚園生の時、そのころのわたしは、歯医者が大っきらいだった。治りょうの回数は、3、4回だったが、毎回泣いていた。治りょうを始めようとするといつも、「大丈夫だよ。終わったらおもちゃがもらえるからね。」と言っていたが、わたしはそんな手にはのらない。でも、むし歯には、どうしてもなりたくなかった。小学生になると、泣かなくなった。きっかけは、子供向け番組で見たある歌だった。むし歯がテーマの歌で、男の子の歯を、黒い生物がガンガンきずつけていた。それが痛そうで痛そうでしょうがなかった。その映像を見てから、「こんなヤツたおしてやる！」と思い、まずいハミガキ粉までも付けるようになった。

むし歯の原因は、甘いものを食べた時の糖分が歯をみがいた時にしっかりとれていなかったりだと思う。よく、しっかりみがきましょう、と言うが、しっかりみがいても、間にはまだ小さな小悪魔がいると思う。むし歯は、ミュータンス菌という菌が酸を産こうさせ、ある濃度になると、酸で歯がとけることとなるそう。わたしはそこまでむし歯の仕組みを知らなかったので、自分の口の中でそんなことが起きていたことを知ってこわくなった。

わたしの弟は、この前の歯科検診で、『要注意』と判断され、歯医者に行くと、今度は『むし歯』と言われた。それからは、弟はハミガキをていねいにし、糸ようじをして、ハミガキに約5分かけるようになった。わたしは、『要注意』ですが、今度からは、手紙をもらわないきれいな歯にしたい。『要注意』ということは、わたしの

令和元年度 歯の作文

優秀作品 ● 小学校の部

口の中に、まだ小悪魔がかくれているということになる。わたしは、その小悪魔が一人のこらずいなくならなければスッキリしない。

また、わたしはやえ歯だ。最初はまた口の中のだれかさんが動かしているのだと思った。けれどお母さんに、「ゆれている歯をいつまでもぬかないから、変な形になっちゃったんだよ。」と言われ、自分のせいだと落ちこんだ。たしかにわたしは、ゆれている歯があると、反対側でかみ、しぜんにぬけるのを待っていたのでまったくぬけなかった。ぬけるのがこわくてみがかなかった時もあった。そのせいでむし歯になる可能性も増える。歯がゆれてからぬけるまでの道は困難だ。

このように、歯に関しては、わたしの頑固な性格からつながったいろいろな経験がある。むし歯という名の小悪魔。わたしは、ていねいにみがき、きれいな歯をつくりたい。そして、一生その小悪魔と戦うことを誓った。

噛むことの大切さ

台東区立千束小学校
6年 岡本 釉奈

人間は生きるために必ず食べ物を食べます。食べ物を食べる時には必ず噛みます。では、なぜ噛むのでしょうか。

一つ目は口に入れた物を飲み込める大きさに噛みくだくためだと思います。その為には歯を使いますが、固形物を食べられない赤ちゃんには歯がありません。成長するにつれ、離乳食を食べ始める頃には歯が生えてきます。私達にとっては、当たり前で特別な事ではありませんが、人間の体は本当に『奇跡』だと思います。二つ目は消化、吸収を良くするためだと思います。食べ物を食べる原点は、生きていくために栄養を吸収する事です。その為に効率よく栄養を吸収する必要がある

と思います。三つ目は、食べ物を味わうためだと思います。食べる楽しみには、生きる楽しみでもあると思うからです。

ある財団では、よく噛む八大効用というものがありました。『ひみこのはがい〜ぜ』という合い言葉です。皆さんは、「ひみこのはがい〜ぜ」という合い言葉を知っていますか。『ひ』は肥満予防、『み』は味覚の発達、『こ』は言葉の発達、『の』は脳の発達、『は』は歯の病気予防、『が』はガン予防、『い〜』は胃腸快調、『ぜ』は全力投球というものです。私はこの『ひみこのはがい〜ぜ』という合い言葉を聞いて、八つの良い所が一つの合い言葉にまとまっているのでとても分かりやすいと思いました。別の財団では、『8020運動』という取り組みをしています。8020運動とは、80才で自分の歯を20本以上残そう、という取り組みだそうです。こちら、子供からお年寄りまでどの世代でも分かりやすい合い言葉となっていて良いと思いました。

このように子供からお年寄りまで分かりやすい合い言葉があるということは、多くの人に噛む事の大切さを知ってもらうためだと思います。私は噛む事ではこんなに良い事があるということは知りませんでした。今まではただ噛んでいましたが、噛むことの大切さを知って今まで以上に歯を大切にしようと思いました。80才になっても自分の健康な歯を20本以上残せるように丁寧に歯みがきをしたいです。そして自分が大人になって子供ができたなら子供に歯や噛むことの大切さを教えてあげたいです。

歯とともに未来を生きる

江東区立東川小学校
6年 渡辺 大士

わたしたちが生きていく中で、歯はなくてはな

令和元年度 歯の作文

優秀作品 ● 小学校の部

らないものです。例えば、毎日食べ物を食べ、栄養をとることができるのも、歯があるおかげです。では、いつまでもきれいな歯を残すためには、今どのようなことをする必要があるのでしょうか。

わたしは、毎日の歯磨きが大切だと思います。歯磨きをしっかりとすることで、歯をきれいに保つことができると考えます。

わたしは、歯磨きを面倒に思って、歯磨きをしていない日もあります。そのためか、学校の歯科検診で歯こうが多量に沈着していると指摘され、歯医者で見てもらいました。そこで、しっかり歯磨きをすることが大切だと言われました。しっかり歯磨きをしないと、食べカスが固まってしまう、やがては専用の機械でなくては取れなくなってしまうそうです。そのようなことにならないように、今から歯磨きを毎日しっかりし、歯をきれいに残したいと思います。

次に、きちんとした食生活に気を付けることも大切です。例えば、炭酸飲料には、約十パーセントの砂糖が含まれているそうです。つまり、お菓子やジュースなどを多量に摂取すると、含まれている砂糖が口に残り、むし歯になる可能性が高まります。すると、歯の健康は保てません。また、過剰な糖分摂取で肥満や糖尿病になるリスクも上がってしまいます。きちんとした食生活に気を付けなければ歯だけではなく体の健康も保てません。おやつを食べるときは、糖分が少ないものにしたたり、だらだら食べないようにしたりしようと思います。

また、定期的に歯医者に行くことも大切です。八十歳のときに残っている歯の平均の本数は、日本人は十四本なのに対して、スウェーデン人は二十本以上もあるそうです。そこには、歯医者の利用の仕方の違いが関係しているそうです。スウェーデン人は、歯が痛くなってから歯医者に行くのではなく、定期健診やクリーニングのため

に、定期的に歯医者に行っているそうです。八十歳までに二十本の歯を残すという「八〇二〇」という言葉がありますが、いつまでもきれいな歯を残すためには、定期的に歯医者に行くことが大切なのです。

このように、いつまでもきれいな歯を残すためには、毎日の歯磨きや食生活への注意、定期的に歯医者に行くことが大切です。これからは、歯のことをもっと考えて、歯とともにこれからの自分の未来を生きていけるようにしたいです。

この歯と共に

品川区立立会小学校

5年 増村 涼子

引き出しに手を入れると、コツンと冷たく、固い物に触れた。「サメの歯だ。」

まだ小学校に入学する前、四才位の時に、母に連れられて行った近所の水族館の飼育体験の記念にもらった細く、鋭いサメの歯。

飼育員さんから「サメは一生の間にどんどん歯が生え変わるんですよ。ほら、水そうの底に抜け落ちた歯がいっぱいあるでしょう。」と説明を受けた。母はびっくりした様子でその説明を聞いていたが、四才の私は、「歯は悪くなったら次の歯が生えてきて、次々と新しい歯に生え変わるのだ。」と思った。サメも、人間と同じように。

数年後、自分の乳歯が何本かグラグラして、抜けた後もきちんと次の永久歯が出てきてくれた。

その頃、八十才をこえていた祖父が病気になり、急にやせたことで、一本、二本と歯が抜けて悩んでいる様子を見て、「おじいちゃんの新しい歯はいつになったら生えてきてくれるの。」真剣に尋ねてしまった。祖父は「ニヤリ」と笑っただけでその質問には答えなかった。

「永久歯は二度と生えてこない。一生この歯と

令和元年度 歯の作文

優秀作品 ● 小学校の部

お付き合いすることになる。」と知るのはしばらくたってからである。

物知りで背が高く、体格も良くて、おいしそうにご飯を食べる祖父は『八十才まで二十本の歯を残そう。』という八〇二〇のスローガンの通り、八十才まで全て自分の歯で食事をしていた。

しかし、歯が抜けることで食事をとるのに時間がかかるようになり、食が細くなり、みるみるうちにうやせ、肺炎を起こし、会話をするこすつらそうになってしまった。

しばらくして、静かに祖父との別れの時が来た。天寿を全うしたといえる年齢ではあったが、大好きだった食事のままならず、入れ歯での不自由な会話の様子を思い出すと、どんなにつらかっただろうと思わずにはいられない。

祖父が亡くなってからもう二年という月日が流れた。当時は、加れいや病気のことばかりが気になっていたが、自分の歯で好きなものを楽しく食べたり、家族又は、友人達とコミュニケーションをとるためには、歯が健康であることが大いに重要な要素なのではないかと考えるようになった。

現在十才の私はあと何本かの乳歯を残し、ほぼ全ての歯が永久歯に生え変わっている。私の肉体がくちるまでの付き合いとなる歯達である。

そしてこの歯は、体の健康の入口でもある。食べ物を一口だいたい三十回噛んだり、歯をちゃんと磨いたり、定期的に歯医者さんに通い、むし歯があっても早いうちに見付けて治りょうしてもらったりして、歯と体の健康を維持して、八十才まで全て自分の歯で気持ち良く食事や会話することがとても大切なのだと思った。

むし歯大国

大田区立東調布第一小学校

6年 松元 優衣

みなさんは、どのようなことに気をつけながら、毎日歯をみがいていますか。「むし歯にならないように、しっかりみがかないと」と思ったり、「笑ったときに、歯がよごれていると、いやだな」と思ったり、いろいろ、人によって思っていることは違うと思います。私は、いつも「むし歯にならないようにしないと」と思いながら、みがいています。

日本は「むし歯大国」と言われている記事を読みました。その理由を調べてみたら、一つは、定期健診に行かないと言うことだそうです。日本人は痛くなってから病院に行つてちりょうをもらっている人が多いようです。しかし、初期段階では、痛みを感じないようなので、痛みを感じてからでは、おそいようです。

日本と外国では、歯医者に対しての意識に、かなりの違いがあるようです。日本人は、「歯が痛くなったときに、歯医者に行く」と思っている人が多いです。しかし、世界では「歯が痛くなったときに行くのではなく、歯が痛くならないように行く」と思っており、「歯医者さんには、定期的にケアを行う場所」と考えられているようです。

スウェーデンは、日本とは反対で「歯科先進国」と言われているそうです。かつて、スウェーデンも、「むし歯大国」と言われており、日本よりも、子どものむし歯が多い国だったそうです。しかし、約三十年前に、国を挙げて、国民のむし歯根絶に取り組んでからは、子どものむし歯は、日本の約十分の一以下に減ったようです。私は、スウェーデンの定期健診の受診率におどろきました。大人は、八十パーセントから九十パーセントで、子供は百パーセントです。しかし日本では、

令和元年度 歯の作文

優秀作品 ● 小学校の部

たったの六パーセントでした。歯の健康のためには、治りょうなどの必要がなくても、少なくとも一年に一〜二回、かかりつけ歯科医院をおとずれて、口の中をチェックしてもらったり、歯石や着色汚れなども落としてもらったりすることが大切です。

その他にも、スウェーデン式予ばう法があります。私が調べて面白いと思ったことの一つに、「2 + 2 + 2 + 2」という合言葉がありました。子どもに歯みがきを教えるときに、使うようです。一つ目の2は、一日に最低でも2回歯みがきをするということで、二つ目の2は、2センチメートルのフッ素入り歯みがき粉をつけるようです。三つ目の2は、最低、2分間は歯みがきをすること、最後の2は、歯みがきをしたあと、2時間は、飲んだり食べたりはしないことだそうです。これ以外にも、歯みがきも、歯ブラシだけではなく歯と歯の間の歯せきは「デンタルフロス（糸ようじ）」や歯と歯肉のすき間は「歯間ブラシ」を使ったり、食後に、キシリトール入りのガムや、タブレットをとったりしているようです。なので、八十歳以上の高齢者でも、日本は一人平均六本しか残っていませんが、スウェーデンでは、二十本以上も残っているそうです。

今回、むし歯について調べてみて、いろいろなことを学びました。私は、お年寄りになっても、自分の歯で、食事をとれるように、日ごろの歯みがきや、定期的に歯科健診を受けるようにしたいと思いました。

みなさんも、スウェーデンに負けないぐらい、むし歯ゼロの国にしましょう。

目指せむし歯ゼロ

葛飾区立宝木塚小学校

5年 小山 竣平

ぼくは小さいころ歯みがきが大きらいでした。なぜかという、ぼくはやんちゃでじっと口を開けているのが苦手だったからです。ねむいのに歯みがきするのもめんどうでした。お母さんから、ぼくの歯みがきはとても大変だったと聞きました。ぼくは、歯のすきまがなかったの、歯医者さんから糸ようじをすすめられていました。その糸ようじもきらいでした。

ぼくは、小学生になっても、なかなか子供の歯がぬけませんでした。周りのお友達がどんどん大人の歯が生えてきているのが、とてもうらやましかったです。ぼくには、大人の歯がないのか心配になり、お母さんと歯医者さんへ相談に行きました。レントゲンをとってみると、子供の歯の下に大人の歯がたくさん写っていました。そして先生が「歯のすきまを作れば、りっぱな大人の歯が出てきてくれますよ。」と教えてくれました。ぼくはとても安心しました。そしてぼくは、歯のすきまを作るために、マウスピースをすることになりました。夜ねるときだけ付ければいいのですが、なんとなく気になって、さぼってしまいたくなる日もありました。マウスピースをするだけではなく、なんでもよくかんで食べることも大切だと先生が教えてくれたので、好ききらいなくなんでもよくかんで食べるようにしました。

マウスピースを付けてしばらくすると、歯がどんどんゆれて、ぬけ始めました。大人の歯が生えてきた時は、とてもうれしかったです。この大人の歯はもう生え変わらないと知り、やっと生えた歯だったので大事にしようと思いました。それからぼくは、苦手だった歯みがきをしっかりとするようにになりました。歯と歯のすき間が一番むし

令和元年度 歯の作文

優秀作品 ● 小 学 校 の 部

歯になりやすいと聞いたので、糸ようじも毎日続けています。今までむし歯になったことがないのがぼくの自慢です。ぼくはこのままむし歯ゼロを目指しています。おじいちゃんになっても自分の歯で食べ物をかみたいからです。

ぼくのひいおじいちゃん、ひいおばあちゃんはとても長生きでした。九十才をこえても自分の歯がたくさんありました。なので自分の好きな食べ物をおいしそうに食べていました。すいかやリンゴなどのくだものも、たくさん食べていました。食べ物をよくかむと、ものわすれ予防になるとお母さんから聞きました。ひいおじいちゃん、ひいおばあちゃんは、ぼくの名前をわすれずに覚えていてくれました。自分の歯で、自分の好きな食べ物をおいしそうに食べることは、長生きのひけつだと思いました。

ぼくは、これからもよくかんで食べることと、ていねいな歯みがきを心がけて、自分の歯がたくさんあるおとしよりになりたいです。

歯は私のパートナー

府中市立若松小学校
6年 久保田奈緒

昨年の夏休みのことです。「夏休みの宿題全部終わった?」「一つ残して全部終わったよ。」

その一つというのが「歯垢染色錠」というものです。歯の状態について調べるものです。これは私にとっては本当に面どうくさい宿題でした。

夏休みは朝から大忙しの私です。部活のバスケットもあるし、勉強だってあります。バタバタと朝から動いているのに、ゆっくり歯みがきなんて本当にいやです。そもそも私は面どうくさいことがだいきらいなのです。

でも、まてよ。こうして面どうくさいことからいつもにげていていいのかなあ。楽なほうばかり

選んでいたら、自分自身が成長できなくなってしまうよ。もうひとりの私がめんどうくさいことがきらいな私に言っています。「いそがしい。いそがしい。」「めんどう。めんどう。」そう言っている間に私が一番おそろしいと思っている「むし歯」になってしまうと、自分の歯、大切な歯をうばわれてしまうかもしれません。ここは、がんばりどころです。おいしい食べ物が、おいしく感じなくなってしまうたり、人工の歯になってしまうかもしれないのです。

こうしたことから、一生自分が楽しく生きたいのなら、今、自分がつらい方を選ぶのが良いのではないかと考えました。歯についても同じことが言えそうです。

歯にいいことをしっかり毎日やるのは大変なのです。でも、遠い将来、ピカピカの歯で何でもおいしく食べられる。こうして未来の楽しいことを考えると、きっと歯みがきも継続していけるような気がします。

次は、歯医者さんのことです。「歯科医」といったら大体の人がきらいだと思います。でも歯医者さんが何のためにあるのかといったら、たくさんの方の歯を守るためだと思います。歯医者さんがいなかったら、自分ではみつけれない小さなむし歯がどんどん悪化していってしまうかもしれません。歯が悪くなることで内臓にも関係してきて内臓の病気になったりすると聞いたことがあります。そうなっては大変です。歯医者さんにたよってばかりではだめで、自分でも自分の歯を守るという意識をしっかりと持ちたいと思います。

私は今、むし歯が一本もありません。この作文をきっかけに、今回、改めて歯の大切さに気づかされたように思います。またたくさんのことを学ぶことができました。歯は、一度ぬけ、その後、永久歯が生えてきます。でも二度とこのくり返しはありません。たかが歯一本と思う人がいるかもしれません。しかし、一本一本はかけがえのない

令和元年度 歯の作文

優 秀 作 品 ● 小 学 校 の 部

自分の体の一部です。

歯を大切にするということは自分を大切にするということです。面どうくさがりやの私が、あきらめずに努力する私に変身です。私の歯もこの私

の努力にきっと応えてくれるはずです。歯はずっと一緒に過ごしてくれるパートナー。毎日続けることで自分をみがき、大好きなバスケットに取り組める健康な体を維持していこうと思います。

キレイで丈夫な歯

稲城市立稲城第四中学校 3年 田中 彩音

大切な歯を守るためには「食生活を考えること」「日々の積み重ね」の二つが大切だと思います。これらに気を付けることで大切な歯を守り続けることが出来ると思います。

一つ目は、「食生活を考えること」です。どんなに毎日歯みがきをしていても、甘くて、やわらかい物ばかりを食べていたらアゴの力が弱くなってしまいます。アゴの力が弱くなってしまったら歯も弱くなってしまいます。だから、キレイで丈夫な歯を守るためには固いものもしっかり食べるようにしないとイケないのです。これが「食生活を考えること」だと思います。

二つ目は、「日々の積み重ね」です。私は小学年の頃、入院をしました。入院をした時私は点滴をしていて、立つ事が出来ませんでした。だから、食事の後に歯をみがくことももちろん出来ませんでした。食事の後に歯をみがかない日何日も続くと、なんだか口の中がネバネバしている感じがしてきます。そうすると朝、起きた時にも不快

感があり、スッキリしませんでした。また、一週間に一回検査があり、うがいが出来ましたがやっぱり、スッキリはしませんでした。つまり、歯みがきは、毎日することで意味があるのだなと実感しました。毎日歯みがきをする、という行動がキレイで丈夫な歯を守るためには、必要なのだなと思いました。そして、病院の看護師に、かむことが重要だと教えてもらいました。一口で三十回以上かむことが理想的だと聞きました。これは「食生活を考えること」にもつながっているんだなと思いました。

歯について深く考える機会はあまり、ありませんでしたが、こうした経験から考えてみると改めて歯の大切さを知りました。歯は一生付き合っていくものなので、歯の健康は、大事なのだなと思いました。これからは、過去の経験から学んだこと、そして考えたことを生かして、キレイで丈夫な歯を守っていき人前で笑顔でいられるようにしていきたいです。

歯みがき欲

練馬区立中村中学校
2年 小竹 優希

「歯みがきって、なんかダルい」

そう思う人がほとんどだと思います。歯みがき欲なんてものはありません。食べ物を食べていなかったら食欲が出てくるのに。歯みがきも、健康寿命を延ばすためには、食事や睡眠くらい大切なのに。むし菌や歯周病を防ぐため、ゆくゆくはハ○二○運動を達成するためには、「いかに歯みがきを楽しむか」が重要だと思います。

まず、そのために私がしていることの一つは、耳を澄ますことです。耳を澄ましてみると、聞こえてきませんか。シャカシャカという軽快な音が。私は歯みがきをこのように耳で楽しむことも一つの手だと思っています。

二つ目は歯みがきに関してよいやり方を思い浮かべながら実行することです。これは編み物などのマニュアル通りの単純作業が好きな人にとっては効果的で、あわせて正しい歯みがきの仕方も知れるので、良い方法だと思います。

また、歯こうを着色して汚れが取れたのを知りやすくするという方法もあります。ポーッとみがいていたら、どこをみがいているのか分からなくなってしまった、ということも防ぐことができます。着色料がついたまま外へ出るのはいやなので、歯みがきをしなければ、というプレッシャーにもなるはずですよ。

これらの方法もダメなら、逆の方法もあります。歯みがきをしないことをいやにさせる方法です。

一つ目は、むし菌や歯周病になったときのことを想像することです。入れ歯はお金もかかるし、自分の歯ほど食べ物をおいしく食べられません。そうすると、歯みがきをしないことが怖くなっ

て、少しは歯みがきをしたいという気になるのではないのでしょうか。この方法もよいと思います。

二つ目は、歯みがきをしていないときの口の匂いをかぐことです。きっと、メチャクチャいやなおおいだと思います。こうして、歯みがきをしないことを生理的にいやにさせることもできます。こんな匂いで町を歩けない、と思うことができたのなら、こっちの勝ちですよ。

このように、計五つの方法を紹介してみました。歯みがきを楽しむ方法と、歯みがきをしないことをいやにさせる方法です。この方法のどれでもよいので、歯みがきは一日最低でも一回はした方がよいですよ。

最後に、私は、歯みがきはできているのでこれからどうするかを書きます。私はデンタルフロスをサボらないようにしたいです。あと、歯みがきの回数を二回から三回にしたいです。デンタルフロスはときたまにするくらいで習慣づけられていないので、まずは一週間、いや、三日でも続けられるようにしたいです。歯みがきは、土日は三回できるようにしたいです。平日も、昼休みがつぶれるのはいやですが、五日のうち一回はやりたいです。

歯の健康

足立区立青井中学校
1年 壁田 夏稀

歯を一生物にしたい。自分の歯が弱くなったり、なくなったりしてしまうと、美味しいものを味わえなくなってしまう。

ぼくの祖父は八十五歳、祖母は九十歳なのだが、二人とも歯は自分のものだ。だから少しかたい食べ物でも「美味しい、美味しい。」といってぼくたちと同じものを食べることができる。美味しいものを分け合えることは、ぼくにとってとて

令和元年度 歯の作文

優秀作品 ● 中学校の部

も幸せなことである。

また、最近は、口腔内環境が良いと、認知症などになりにくいという話も聞く。祖父母にはこれからも歯を大切にしてもらって、いつまでも健康でいて欲しい。

ぼくと弟は、歯をけずるようなむし歯になったことがない。ぼくはむし歯になってしまったことがあるけれど、ぐらぐらの乳歯が少し黒くなっただけで、歯医者さんも「もう抜けるから、このまま様子を見ましょう。」と言い、治療をせずにその歯は抜けた。だからぼくたちは、歯をけずって痛い思いをしないですんでいる。その理由は、両親がぼくたちの歯を心配し、保健センターでの指導を守って、三歳二ヶ月まで甘いものを食べさせなかったからである。周りでお菓子を食べている子も多いので親も色々工夫して、冷凍バナナとヨーグルトで作る、自然の甘みだけのバナナアイスを作ってくれた。これは今でも我が家の人気のおやつである。

歯がないと、美味しいものに会えない。「美味しい」と感じるができなければ、幸せな気持ちになれない。幸せに生きるためにも、両親の努力をむだにしないためにも、祖父母を見習って、これからも歯を大切にしていこうと思う。

「かむ力」の意味

調布市立第五中学校
2年 岡田 幸大

「奥歯をしっかりと噛しめると、力がすごく出るんだよ。」——六月の保健委員会のときに保健室の先生が話してくれました。六月は歯と口の健康週間というのがあり、僕たちに歯の健康とスポーツのつながりについて考えるきっかけになりました。

僕は小学三年生の夏から野球を始めました。きっかけは、父が週末の度に川ぞいのグラウンドに連れていってくれて、僕とサッカーをしてくれました。ボールを蹴っていると、野球グラウンドからよくボールがとんできました。そのボールを走ってくる野球チームの人に投げ返すこともよくありました。そうしていくうちに、だんだんボールを蹴ることよりも投げることに興味がわいてきました。そんなふうに思っていると地元の少年野球チームに入っている友達に入団をすすめられました。少年野球での一番の思い出は、小学六年の頃の夏の大会で、同学年のエースピッチャーの速球を最終回に同点ツーランホームランで打ち返したことです。中学校に入学すると、ほとんどの生徒が部活動に入ると聞き、部活動ガイダンスで野球部があることを知り、入部を決めました。入部して二年目となり、七月末の地区大会優勝を目指しています。

奥歯をかみしめると本当に力が出るのかどうかを野球部の仲間に協力してもらうことにしました。内容は、野球部員十二人を口を開けた状態と奥歯をかみしめた状態で遠投を行い、その飛距離を測りました。投げ方は、ステップなしで、踏み込んだ足がゼロメートルになるようにしました。結果は、十二人中十人が奥歯をかみしめて投げたときの方が飛距離が伸びていました。全員の平均値は、口を開けて投げた方が四十四・二メートル、奥歯をかみしめて投げた方が四十八・九メートル、飛距離の差四・七メートルとなりました。

遠投をする前の僕の予想では、奥歯をかみしめて飛距離が伸びた人は全体の半分位の人数になるだろうと思っていました。しかし、実際は八割の部員の飛距離が伸びていたことが分かりました。さらに学年ごとの飛距離の平均を比べると、一年生は口を開けて投げた方が四十四・四メートル、奥歯をかみしめた方が四十七・一メートル、飛距離の差が二・七メートルだったのに対し、二年生

令和元年度 歯の作文

優 秀 作 品 ● 中 学 校 の 部

は口を開けた方が四十五・八メートル、奥歯をかみしめた方が四十九・〇メートル、飛距離の差が三・二メートルとなり、一年生と二年生の飛距離の差は〇・五メートル伸びていました。

今回の遠投の計測で、僕は投げるときに工夫をしました。それは、最初から奥歯をかみしめるのではなく、投げる瞬間に力を入れて奥歯をかみしめました。すると、飛距離は口を開けて投げるより、十四メートルも伸びました。

投げるだけに限らず、ボールを打つときやサッカーでボールを蹴るときなど、スピードや距離を伸ばしたいときは、その動作の瞬間に奥歯をかみしめることが、良い結果につながるということをこの遠投の計測を通して身をもって実感することができました。

「力を出したいときは、その動作の瞬間に奥歯をかみしめる。」ということと同じ野球部員に伝え、普段の練習や試合で実践してもらえるように取り組んでいきたい。そして、来年の夏の大会では仲間たちと勝利の喜びをかみしめたい。

野球部員の遠投結果

学年	番号	食いしばり	口あけ	飛距離の差
1	1	48	43	5
1	2	48	45	3
1	3	48	44	4
1	4	51	41	10
1	5	31	40	-9
1	6	47	45	2
1	7	57	53	4
2	8	51	50	1
2	9	44	48	-4
2	10	51	49	2
2	11	50	36	14
3	12	61	36	25
平均値		48.9	44.2	4.7
1年平均		47.1	44.4	2.7
2年平均		49.0	45.8	3.2

健康な歯は一生の宝物

日野市立平山中学校

1年 木村 妃菜

私は、今まで一度もむし歯になったことがな

い。それは、私の密かな自慢である。

私の祖父は、今年七十八歳になるのに、元気で暮らしている。むし歯が一本もなく、自分の歯でおせんべいや畑で作ったきゅうりなどの野菜を毎日ガリガリ食べている。祖父は、「自分の歯で食べるのが一番うまい!」というのが口ぐせだ。私もそう思う。むし歯があると痛いと思うし、自分の歯ではないもので食べるのは、食べにくそうだ。祖父の知り合いの中には、入れ歯の人がたくさんいて、「自分の歯で食べていたときよりも、美味しく感じなくなった。」と言っているそうだ。毎日美味しくご飯が食べられないのは、元気がなくなってしまうと思った。祖父が元気でいられるのも、若いころから固いものをしっかり噛んで食べ、歯みがきをし、むし歯になった時には歯医者に行く、治りょうをしていたからだと思う。私も、つかれていたり、忙しいときは、ついつい早く歯をみがいてしまっていたけれど、祖父の経験から、歯は若いころから大切にしておくことで年老いた時にも健康でいられる「積み重ね」だから、歯を大切にしておくことを心がけようと思った。

それでは、歯を大切にするためには、具体的にどのようなことをすればいいのか。私が調べて考えたことは三つある。

一つ目は、歯みがきの仕方についてだ。むし歯になる原因は、プラーク（歯垢）が歯に付着してしまうと、うがいでは落とすことができないので、歯みがきをするときには、力を入れず、ていねいにみがくことが大切だと思う。

二つ目は、歯の定期検診に行くことだ。歯の定期検診とは、歯科医院で歯を見てもらいフッ素をぬってもらうことだ。私も、実際に行ったことがあるが、どのようなことに気を付けたほうが良いかなどのアドバイスももらえるので、定期的に行くことで、歯を大切にする意識も高まると思う。

三つ目は、生活習慣を整えることだ。歯と生活

令和元年度 歯の作文

優 秀 作 品 ● 中 学 校 の 部

習慣は関係がないと思っている人も多いと思う。
しかし、スマホ・ゲーム等のやりすぎ、就寝時間が遅い、朝食を食べないと歯肉炎、歯周病、むし歯につながってしまうという結果があることを私は初めて知った。

これら三つの考えたことや知ったこと、祖父の体験から、歯は若いうちから大切にすることで、人生百年時代をむかえる今、元気に楽しく、一生健康な歯でいられるように、歯に大切なことを習慣にしていこうと思う。

令和元年度「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	野 地 美 緒	私立愛育幼稚園	年長6歳
2位	井 出 悠璃愛	私立ほっぺるランド勝どき	年長5歳
2位	保 坂 夏 海	港区立台場保育園	年長6歳
3位	菅 原 弓 花	私立にじいろ保育園 小伝馬町	年長5歳
3位	リチャードソン 瑠杏	荒川区立汐入こども園	年長5歳
3位	張 真 仁	葛飾区立新小岩保育園	年長6歳
佳作	齋 藤 夏 凜	私立二番町ちとせ保育園	年長5歳
〃	二 宮 佳 祐	学校法人渋谷教育学園渋谷幼稚園	年中5歳
〃	もりやま かずは	私立聖母の騎士幼稚園	年長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	林 果 緒	目黒区立中根小学校	2
2位	芹 澤 亜 美	江戸川区立第六葛西小学校	3
2位	廣 中 詩	調布市立若葉小学校	2
3位	寺 田 遥	品川区立浅間台小学校	1
3位	岡 本 葵	世田谷区立東玉川小学校	3
3位	山 田 七 青	武蔵野市立第四小学校	2
佳作	大 原 結 月	千代田区立九段小学校	3
〃	高 畠 多真海	千代田区立お茶の水小学校	3
〃	宮 下 玲	中央区立久松小学校	3
〃	洞 口 真 結	中央区立月島第二小学校	1
〃	川 田 眞 子	港区立麻布小学校	2
〃	大河内 俐 年	港区立芝浦小学校	3
〃	劉 順太郎	新宿区立鶴巻小学校	1
〃	藤 原 直 央	新宿区立落合第四小学校	3
〃	小 川 怜 那	文京区立礪川小学校	3
〃	宮 崎 天 音	台東区立台東育英小学校	3
〃	宮 本 大 嘉	台東区立平成小学校	2
〃	渡 辺 美 生	墨田区立柳島小学校	2
〃	上 田 深 琴	墨田区立八広小学校	3
〃	櫻 井 美 姫	江東区立第二亀戸小学校	3
〃	石 澤 咲 代	品川区立上神明小学校	1
〃	中 村 旺 代	大田区立田園調布小学校	2
〃	鈴 木 千 尋	世田谷区立給田小学校	3
〃	塩 野 天 愛	中野区立江古田小学校	3
〃	島 村 美 梨	杉並区立大宮小学校	3
〃	小田原 里 佳	豊島区立目白小学校	1
〃	大久保 碧	北区立十条台小学校	2
〃	和 田 莉 奈	北区立滝野川第三小学校	3

順位	氏 名	学 校 名	学 年
佳作	林 来 良	荒川区立尾久小学校	1
〃	森 いづみ	板橋区立高島第二小学校	3
〃	石 川 愛 来	練馬区立光が丘春の風小学校	3
〃	守 屋 湊 斗	足立区立栗原小学校	1
〃	安 田 綴 里	葛飾区立よつぎ小学校	3
〃	伊 藤 桃 菜子	八王子市立長沼小学校	2
〃	畠 山 紫 央	三鷹市立第三小学校	3
〃	羽 藤 梨 乃	府中市立住吉小学校	1
〃	小谷瀬 ほ の	町田市立町田第三小学校	3
〃	瀬 山 小 葵	小平市立小平第三小学校	1
〃	杉 山 紗 良	東村山市立久米川東小学校	2
〃	大 谷 隼 士	東大和市立第十小学校	2
〃	山 口 凜	清瀬市立清瀬第七小学校	3
〃	河 北 優 人	武蔵村山市立第十小学校	1
〃	倉 見 咲 花	多摩市立東落合小学校	2
〃	鶴 田 龍 舞	瑞穂町立瑞穂第三小学校	3

〈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	竹 本 みなも	豊島区立豊成小学校	6
2位	和 泉 奈里子	大田区立調布大塚小学校	5
2位	岩 下 は る	練馬区立豊浜小学校	6
3位	中 間 隆之介	品川区立御殿山小学校	5
3位	大 坪 由 芽	杉並区立松庵小学校	4
3位	徳 永 ゆ り	江戸川区立第二葛西小学校	6
佳作	蓮 見 優 空	千代田区立九段小学校	4
〃	田 村 匠	中央区立阪本小学校	4
〃	久 保 有 里	中央区立明石小学校	4
〃	鈴 木 椰 子	港区立東町小学校	4
〃	野 地 眞 緒	港区立白金小学校	5
〃	今 枝 佑 介	新宿区立鶴巻小学校	4
〃	中 込 優 里	新宿区立落合第一小学校	5
〃	小 林 睦 実	文京区立礪川小学校	6
〃	藤 田 知 優	台東区立上野小学校	4
〃	鈴 木 梨 円	台東区立大正小学校	4
〃	木 島 航 平	墨田区立二葉小学校	6
〃	森 本 香 凜	墨田区立八広小学校	4
〃	劉 喬 丹	江東区立亀高小学校	6
〃	佐 藤 白	品川区立大原小学校	5
〃	伊 藤 凜 音	目黒区立不動小学校	4
〃	林 夏 央	世田谷区立等々力小学校	6
〃	成 田 美 琴	世田谷区立山野小学校	6
〃	荒 七 海	中野区立江古田小学校	4

順位	氏 名	学 校 名	学 年
佳作	前 田 貴華人	北区立王子第一小学校	4
〃	渡 辺 結 佳	北区立滝野川第三小学校	4
〃	柴 田 夏 海	荒川区立瑞光小学校	6
〃	大 川 恵礼奈	板橋区立常盤台小学校	6
〃	青 木 遊 菜	足立区立綾瀬小学校	5
〃	三 浦 ほみか	葛飾区立二上小学校	6
〃	串 田 眞 衣	八王子市立横山第二小学校	6
〃	塚 越 蓮 花	武蔵野市立第一小学校	6
〃	阿 部 日菜子	三鷹市立東台小学校	6
〃	五十嵐 真 夢	府中市立南白糸台小学校	4
〃	杉 本 絢 香	調布市立飛田給小学校	6
〃	塩 路 日 彩	町田市立町田第六小学校	4
〃	金 谷 尚 輝	小金井市立南小学校	6
〃	滑 川 花菜子	小平市立小平第二小学校	5
〃	水 村 海 音	東村山市立南台小学校	6
〃	棚 田 美 羽	東大和市立第二小学校	5
〃	美 濃 雪 乃	清瀬市立清瀬小学校	6
〃	久 保 衿 奈	東久留米市立第六小学校	6
〃	進 藤 璃 奈	武蔵村山市立第一小学校	5
〃	上 原 侑 貴	多摩市立瓜生小学校	6
〃	小 畑 芽 生	稲城市立稲城第四小学校	6
〃	吉 澤 琴 音	瑞穂町立瑞穂第五小学校	6

〈中学校 ポスターの部〉

順位	氏 名	学 校 名	学 年
1 位	門 脇 嶺	武蔵村山市立第三中学校	2
2 位	森 田 ゆず花	豊島区立駒込中学校	3
2 位	笛 木 夏 姫	荒川区立諏訪台中学校	2
3 位	森 井 沙也佳	中央区立日本橋中学校	1
3 位	遠 藤 詠 子	中央区立晴海中学校	2
3 位	遠 藤 さくら	武蔵野市立第六中学校	3
佳作	三 神 レ ラ	港区立青山中学校	2
〃	須 関 乃 愛	文京区立本郷台中学校	3
〃	横 山 実 生	墨田区立竪川中学校	3
〃	相 馬 啓 史	江東区立亀戸中学校	2
〃	遠 藤 凜 桜	品川区立荏原第六中学校	9
〃	坂 上 翔	品川区立八潮学園	9
〃	栗 屋 真 名	目黒区立第一中学校	2
〃	島 田 麻 衣	大田区立大森第四中学校	1
〃	丸 山 紗 知	中野区立第四中学校	2
〃	中 澤 勇 斗	杉並区立松溪中学校	3
〃	江 田 日 和	板橋区立中台中学校	1
〃	酒 井 みずき	葛飾区立双葉中学校	3

順位	氏 名	学 校 名	学 年
佳作	石 埼 優 衣	江戸川区立小松川第一中学校	2
〃	金 子 麻 瑚	八王子市立樽原中学校	2
〃	浅 野 花 和	東京都立南多摩中等教育学校	3
〃	中 村 百 花	府中市立府中第四中学校	3
〃	小笠原 直 子	調布市立第六中学校	2
〃	佐 藤 波 音	小金井市立小金井第一中学校	2
〃	多田納 里 音	東村山市立東村山第五中学校	1
〃	飯 田 真 奈	国分寺市立第四中学校	1
〃	金 山 奈々海	狛江市立狛江第二中学校	2
〃	齊 藤 美 咲	清瀬市立清瀬第二中学校	3
〃	白 井 花 香	東久留米市立南中学校	1
〃	戸 田 小鳥乃	多摩市立聖ヶ丘中学校	2
〃	三田村 知 樹	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	森 田 伊富貴	東京都立工芸高等学校 定時制	3
2 位	永 野 美 咲	東京都立葛飾商業高等学校 定時制	3
3 位	富 東 晨	東京都立豊島高等学校	3
佳作	岩 本 紗 和	東京都立工芸高等学校 定時制	3
〃	清 水 咲 良	東京都立世田谷泉高等学校	1

〈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	福 島 ひまり	東大和市立第三小学校	小 5
2 位	越前谷 航	大田区立大森第八中学校 特別支援学級	中 3
2 位	船 山 弓 波	東京都立王子特別支援学校	高等部 2
3 位	望 月 彰 人	東京都立大塚ろう学校 永福分教室	小 6
3 位	高 橋 翔	練馬区立谷原小学校	小 6
3 位	廣 田 准	東京都立小金井特別支援学校	小学部 2
佳作	鈴 木 萌 愛	東京都立大塚ろう学校 城東分教室	小 2
〃	佐々木 慎之介	東京都立大塚ろう学校 城東分教室	小 6
〃	野 上 智 尋	東京都立大塚ろう学校 城東分教室	小 6
〃	横須賀 祥 基	東京都立大塚ろう学校	小 3
〃	黒 田 歩	東京都立板橋特別支援学校	高等部 1
〃	高 橋 志 成	東京都立南大沢学園	高等部 1
〃	内 村 光 希	東京都立小平特別支援学校	小学部 4

令和元年度 歯・口の健康啓発標語コンクール 応募者

標 語	学 校 名	氏 名	学年
よくかんで 心も体も 健康に	中央区立月島第二小学校	伊 藤 佑 花	小5
きれいな歯 自信满满 笑おうよ	港区立御田小学校	島 田 夏 希	小5
歯がきれい 体もげんき 顔笑う	江東区立東陽小学校	洪 谷 武 大	小6
丈夫な歯 食べるよろこび かみしめて	目黒区立緑ヶ丘小学校	高 橋 諒	小6
まてたよ やっと出てきたおとなのは たいせつにするね きみのこと。	杉並区立富士見丘小学校	新 垣 仁 菜	小2
歯みがきで 8020 目指そうよ	葛飾区立金町小学校	吉 田 昌 永	小6
ぼくの歯は お金じゃかえぬ たからもの	八王子市立加住小学校	田 中 蔵 人	小3
歯ブラシは むし歯をたおす ヒーローだ	小平市立小平第七小学校	柴 田 恵 愛	小4
むし歯君 歯みがきシャカシャカ おいはらおう	東大和市立第二小学校	水 上 陽 矢	小5
かがやく歯 丈夫なからだの第一歩	奥多摩町立氷川小学校	青 柳 芽 吹	小4
泣かないで 歯いしゃさんに行って むし歯ゼロ	大島町立つつじ小学校	松 下 藍 佳	小5
きれいな歯 一生使うよ 大切に	神津島村立神津小学校	武 藤 モ ア	小6
キレイだね 地球も お花も 君の歯も	港区立青山中学校	熊 谷 颯 太	中1
自分の歯 この先ずっと 頼んだぞ	品川区立荏原平塚学園	谷古宇 彩 稀	7
歯はそだつ おとなも こどもも 代々に	東京都立中野特別支援学校	菅 原 万梨亜	中2部2
人の歯は 一生使う 宝物	荒川区立第七中学校	武 田 隼太郎	中1
歯がキレイだと思いきり笑える	江戸川区立小松川第一中学校	源 田 美 桜	中2
○ かかりつけ 見つけて守ろう 歯の健康	府中市立府中第六中学校	小 幡 奈 緒	中1
一生物の歯を歯守しよう！！	調布市立第七中学校	三 村 怜 乎	中3
歯垢とは つけてはならない アクセサリー	多摩市立和田中学校	伊 藤 咲 花	中1
むし歯ゼロ！ みんなで目指そう 健康な歯	稲城市立第四中学校	唐 澤 帆 香	中1

○東京都学校歯科医会会長賞

平成30年度収支計算書

平成30年4月1日～平成31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	[3,000]	[2,849]	[151]	運営基金積立預金利息等
特定資産利息収入	3,000	2,849	151	
会費収入	[51,750,000]	[51,575,000]	[175,000]	25,000円×2,063人
正会員会費収入	51,725,000	51,575,000	150,000	
賛助会員会費収入	25,000	0	25,000	
事業収入	[400,000]	[400,000]	[0]	ブロック別研修会
都学保受託収入	400,000	400,000	0	
補助金等収入	[917,600]	[1,014,800]	[△ 97,200]	400円×2,062人、研修補助金 学校保健(学校歯科医)研修会
都歯助成金収入	30,000	30,000	0	
日学歯交付金収入	827,600	924,800	△ 97,200	
都学保助成金収入	60,000	60,000	0	普通預金利息等
雑収入	[451,000]	[555,245]	[△ 104,245]	
受取利息収入	1,000	245	755	広告収入及び冊子収入、式典祝儀等
雑収入	450,000	555,000	△ 105,000	
事業活動収入計	53,521,600	53,547,894	△ 26,294	
2 事業活動支出				
事業費支出	[41,008,000]	[37,256,974]	[3,751,026]	青ヶ島学校歯科保健支援等
普及事業費支出	(8,315,000)	(7,702,248)	(612,752)	
優良校表彰費支出	650,000	644,838	5,162	広報、ホームページメンテナンス等
作文図画ポスター 関係費支出	1,200,000	1,195,798	4,202	
島嶼特別支援対策費 支出	400,000	30,230	369,770	記念品、退職者賞状
会誌広報費支出	4,885,000	4,851,334	33,666	
功労者表彰費支出	530,000	460,531	69,469	ポスター作成等
歯科保健広報費支出	500,000	484,201	15,799	
教材費支出	100,000	32,076	67,924	書籍等購入
雑支出	50,000	3,240	46,760	
研究事業費支出	(23,189,000)	(22,094,938)	(1,094,062)	都学歯大会
周年記念式典事業支出	10,000,000	9,589,755	410,245	
大会費支出	5,000,000	4,911,964	88,036	学校保健(学校歯科医)研修会等
講習会費支出	770,000	394,133	375,867	
ブロック別研修費支出	700,000	692,614	7,386	全国学校歯科保健研究大会等
各種大会参加費支出	1,730,000	1,662,818	67,182	
地区交付金支出	2,069,000	2,041,000	28,000	1,000円×2,041人

科 目	予 算 額	決 算 額	差 異	備 考
負担金支出	130,000	105,986	24,014	健康づくりフォーラム等
雑給与支出	2,760,000	2,669,300	90,700	
雑支出	30,000	27,368	2,632	
調査研究事業費支出	(8,668,000)	(6,711,446)	(1,956,554)	
活動費支出	1,850,000	1,447,500	402,500	ブロック支援・推進校支援等
学術研究費支出	3,768,000	3,050,966	717,034	学校歯科医の資料教材作成等
渉外費支出	3,000,000	2,212,980	787,020	
雑 支 出	50,000	0	50,000	
その他の目的達成 事業費支出	(836,000)	(748,342)	(87,658)	
その他の目的達成 事業費支出	836,000	748,342	87,658	打合せ及び各種委員会等
管理費支出	[25,968,000]	[25,221,965]	[746,035]	
役員報酬支出	2,160,000	2,160,000	0	役員18名
実費弁償支出	1,600,000	876,000	724,000	
給料手当支出	10,860,000	11,535,350	△ 675,350	職員3名
福利厚生費支出	1,920,000	1,852,093	67,907	社会保険料等
会議費支出	450,000	302,537	147,463	役員会、参事会、代議員会
旅費交通費支出	2,850,000	2,844,000	6,000	役員会、参事会、代議員会等
通信運搬費支出	900,000	679,363	220,637	
消耗什器備品費支出	100,000	37,753	62,247	
消耗品費支出	250,000	222,220	27,780	文房具等
修繕費支出	100,000	79,704	20,296	
賃借料支出	1,900,000	1,881,755	18,245	コピー機等リース代
印刷製本費支出	400,000	366,323	33,677	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	146,460	3,540	香典代、生花代
諸謝金支出	1,738,000	1,702,029	35,971	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	170,000	120,346	49,654	振込手数料等
事業活動支出計	66,976,000	62,478,939	4,497,061	
事業活動収支差額	△13,454,400	△ 8,931,045	△ 4,523,355	
Ⅱ 投資活動収支の部				
Ⅰ 投資活動収入				
特定資産取崩収入	[14,500,000]	[14,500,000]	[0]	
学術研究引当資産 取崩収入	2,500,000	2,500,000	0	
運営基金引当資産 取崩収入	2,000,000	2,000,000	0	
特別事業積立資産 取崩収入	10,000,000	10,000,000	0	

科 目	予 算 額	決 算 額	差 異	備 考
投資活動収入計	14,500,000	14,500,000	0	役員18名
2 投資活動支出				
特定資産取得支出	[1,973,320]	[1,773,320]	[200,000]	
退職給付引当資産取得支出	1,073,320	1,073,320	0	
役員退職慰労引当資産取得支出	900,000	700,000	200,000	
投資活動支出計	1,973,320	1,773,320	200,000	
投資活動収支差額	12,526,680	12,726,680	△ 200,000	
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	[451,339]	[-]	[451,339]	
当期収支差額	△ 1,379,059	3,795,635	△ 5,174,694	
前期繰越収支差額	1,379,059	4,294,347	△ 2,915,288	
次期繰越収支差額	0	8,089,982	△ 8,089,982	

平成31年(令和元年)度収支予算書

平成31年4月1日～令和2年3月31日まで

(単位：円)

科 目	31年度予算	30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)	(3,000)	(0)	
特定資産利息収入	3,000	3,000	0	預金利息
②会費収入	(51,600,000)	(51,750,000)	(△ 150,000)	
正会員会費収入	51,575,000	51,725,000	△ 150,000	25,000円×2,063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	(1,015,200)	(917,600)	(97,600)	
都歯助成金収入	30,000	30,000	0	
日学歯交付金収入	825,200	827,600	△ 2,400	400円×2,063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	53,469,200	53,521,600	△ 52,400	
2. 事業活動支出				
(1)事業費支出	(28,647,500)	(41,008,000)	(△12,360,500)	
①普及事業費支出	(8,530,000)	(8,315,000)	(215,000)	
優良校表彰費支出	650,000	650,000	0	
作文図画ポ関係費支出	1,200,000	1,200,000	0	図画ポ事業(大会にて表彰)
学校歯科保健講師等の派遣支出	200,000	400,000	△ 200,000	島嶼支援対策費支出⇒学校歯科保健講師等の派遣支出へ名称変更
会誌広報費支出	5,300,000	4,885,000	415,000	
功労者表彰費支出	530,000	530,000	0	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	(13,135,000)	(23,189,000)	(△10,054,000)	
大会費支出	5,000,000	5,000,000	0	第54回都学歯大会
周年記念事業費支出	0	10,000,000	△10,000,000	
講習会費支出	770,000	770,000	0	学校歯科保健研修会
ブロック別研修会費支出	700,000	700,000	0	
各種大会参加費支出	1,842,000	1,730,000	112,000	

科 目	31年度予算	30年度予算	差 異	備 考
地区交付金支出	2,063,000	2,069,000	△ 6,000	1,000円×2,063名
負担金支出	130,000	130,000	0	都庁健康フォーラム・日学保
雑給与支出	2,600,000	2,760,000	△ 160,000	パート職員
雑 支 出	30,000	30,000	0	
③調査研究事業費支出	(6,074,500)	(8,668,000)	(△ 2,593,500)	
活動費支出	1,850,000	1,850,000	0	ブロック支援・教材資料作成等
学術研究事業費支出	1,290,000	3,768,000	△ 2,478,000	
渉外費支出	2,884,500	3,000,000	△ 115,500	
雑 支 出	50,000	50,000	0	
④その他の目的達成事業費支出	(908,000)	(836,000)	(72,000)	
その他の目的達成事業費支出	908,000	836,000	72,000	各種委員会費用
(2)管理費支出	(34,693,700)	(25,968,000)	(8,725,700)	
役員報酬支出	2,280,000	2,160,000	120,000	定款最大役員数19名で計上
費用弁償費支出	1,600,000	1,600,000	0	
給料手当支出	11,081,800	10,860,000	221,800	正職員2名(8月まで3名)の給与、賞与
福利厚生費支出	1,740,000	1,920,000	△ 180,000	
会議費支出	450,000	450,000	0	
旅費交通費支出	2,514,000	2,850,000	△ 336,000	
通信運搬費支出	900,000	900,000	0	
消耗什器備品費支出	150,000	100,000	50,000	
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	2,337,900	1,900,000	437,900	事務所賃借料(都歯)新規コピー機リース
印刷製本費支出	200,000	400,000	△ 200,000	
役員退職金支出	1,800,000	0	1,800,000	旧役員18名分
職員退職金支出	7,440,000	0	7,440,000	
共益費支出	350,000	350,000	0	28,836円×12ヶ月(都歯)
慶弔費支出	200,000	150,000	50,000	
諸謝金支出	1,090,000	1,738,000	△ 648,000	税理士法人顧問料、H30は公益法人設立費用あり
租税公課支出	10,000	70,000	△ 60,000	都民税(法人都民税)名目上10,000円残置
雑 支 出	200,000	170,000	30,000	振り込み手数料他 役員賠償保険
事業活動支出計	63,341,200	66,976,000	△ 3,634,800	
事業活動収支差額	△ 9,872,000	△13,454,400	3,582,400	
Ⅱ. 投資活動収支の部				
1. 投資活動収入				

科 目	31年度予算	30年度予算	差 異	備 考
運営基金引当資産 取崩収入	0	2,000,000	△ 2,000,000	定款最大役員数19名で計上
学術研究引当資産 取崩収入	0	2,500,000	△ 2,500,000	
特別事業積立基金 取崩収入	0	10,000,000	△10,000,000	
役員退職慰労金 引当資産取崩収入	1,800,000	0	1,800,000	
退職給付金 引当資産取崩収入	7,440,000	0	7,440,000	
投資活動収入計	9,240,000	14,500,000	△ 5,260,000	
2. 投資活動支出				
退職給付引当資産 取得支出	1,073,320	1,073,320	0	
役員退職慰労金 引当資産取得支出	950,000	900,000	50,000	
投資活動支出計	2,023,320	1,973,320	50,000	
投資活動収支差額	7,216,680	12,526,680	△ 5,310,000	
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	259,968	451,339	△ 191,371	
当期収支差額	△ 2,915,288	△ 1,379,059	△ 1,536,229	
前期繰越収支差額	2,915,288	1,379,059	1,536,229	
次期繰越収支差額	0	0	0	

令和元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—				—選挙管理会委員—						—広報委員—					
会 長 副 会 長 〃 専務理事 理 事 〃 〃 〃 〃 〃 〃 〃 〃 監 事 〃	末 高 英 世		麴 町 愛 知 徹 也		練 馬 ◎草 柳 英 二												
	鈴 木 博		向 島 三 好 克 則		板 橋 ○氷 見 育 夫												
	長 沼 善 美		新 宿 後 藤 有 里		葛 飾 岩 立 雅 子												
	澤 田 章 司		玉 川 渡 邊 嗣		蒲 田 黒 岩 一												
	渡 邊 実		北 末 廣 達 成		府 中 河 原 田 倫 代												
	箭 本 治		板 橋 山 口 英 也		東久留米 宮 寄 至 洋												
	高 橋 裕 幸		府 中 早 川 博 之														
	酒 井 克 典																
	高 橋 文 夫																
	清 水 浩 一		洪 谷 長 田 博 史		練 馬 ◎金 田 和 彦												
西 村 健		三 鷹 竹 下 敦		日 野 黒 嘉 岸 大 造													
山 室 直 子		目 黒 益 山 純 太		大 森 浜 野 美 幸													
鈴 木 あい子		東久留米 鈴 木 普 久		荒 川 平 野 光 恵													
山 崎 幸 靖		蒲 田 小 林 正 幸		調 布 矢 野 章													
小 森 幸 道				学 識 和 泉 雄 一													
石 川 文 一		—予算決算特別委員—															
坂 本 眞理子		町 田 ◎澤 正 宏															
		葛 飾 ○飯 塚 務															
		麴 町 小 林 成 文															
		新 宿 星 野 太 一															
		品 川 東 川 輝 子															
		豊 島 高 大 松															
		西 多 摩 井 上 雄 温															
		(予 備 委 員)															
		荏 原 清 水 久 代															
		小 金 井 古 田 昭 彦															

令和元年度地区参事・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	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	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	高橋 健二	竹内 千恵	渡辺 文秀	信森 道生
下 谷	秋山 欣也	岩間 隆洋	脇野 仁	高松 信博
浅 草	久保 和彦	今村里千矢	小林てい子	橋樹 秀春
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、宮坂 和志、 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	一ッ子延大、半藤 有視、 若山 昭一	若山 昭一
葛 飾	飯塚 務	飯塚 務、嶋田 直季	佐藤 浩一、高見 哲	比留間清武
江 戸 川	金丸 充徳	金丸 充徳、菊地 康宏、 倉田 牧	室岡 孝二、秋山 龍平、 川野 浩一	森島 孔
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	後藤 有里
澁 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	小池 紳文	中島 陽
杉 並	山崎 靖	伊藤 公英、吉野 勝久	小柳 達矢、若井 現	中川 篤実
品 川	丸山進一郎	竹内 正和	安部 光洋	中嶋ゆかり
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	清田 俊一
大 森	山崎 晃彦	村田 正夫、吉田 厚	田沼 洋平、山村 慎二	塚本 信幸
蒲 田	中田 裕康	中田 裕康	富樫 敏夫	下田祐里江
世 田 谷	伊奈 幹晃	神田 隆直、石井 孝典	萩原 正秀、渡辺 一博	平山 順邦
玉 川	島貫 博	蒔田 裕	齋藤 正之	長谷部伸一
豊 島	長田 英生	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	小川 享宏
荒 川	宮坂 芳弘	宮坂 芳弘	佐藤 節子	萩原 栄和
板 橋	鈴木 勝	中山 実、鈴木 勝	吉野 友貴、氷見 育夫	小熊 和彦
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	久保 雅幸	浅井 英夫	久保 雅幸	北村 新
八 王 子	糠信 安宏	山内 英史、岡部 浩子、 橋本 直樹	山田 幸英、横山 邦雄、 氷見 元治	横山 邦雄
町 田	澤 正宏	澤 正宏、咲間 義輝	依田 一峰、江原 佳奈	山口 夏央
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	中村 隆之
東久留米	鈴木 普久	田口 耕平	上升 康司	北村 晃
立 川	伊東祐太郎	伊東祐太郎	勝沼 正明	山崎 淳史
東 村 山	小西 勇人	橋本 健一	小西 勇人	細野 正博
西 東 京	郷家 秀昭	田中 大平	堀 明宏	田中 大平
武蔵村山	小山 亨	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	森 靖	小田切秀男	時崎 照彦	中村 陽一
清 瀬	水上 良二	倉田 琢哉	加藤 淳	松木 光洋
東 大 和	甘利 裕介	竹下 晴久	黒米 譲二	古瀬 健一
狛 江	塩谷 達昭	松浦 康文	長谷川 泰	宮崎 洋子
日 野	服部 保宏	木村 篤	森田 高広	森田 高広
小 金 井	木所 義博			三浦 健二

編集後記

学校給食、毎年小学校の歯科健康診断後に校長先生と共に御馳走になります。牛乳瓶1本と美味しいお惣菜、いつもおいしく頂いております。我々（昭和30年頃）の給食は、脱脂粉乳と質素なコッペパン、鼻をつまんで食べ、まずいの一言でした。でも脱脂粉乳、給食のおかげで栄養補給・体力向上し、今なお健康でいられるのでしょう。大切な成長期の学校給食、感謝いたします。（委員長 草柳英二）

一年を振り返って、なによりメインの東京都学校歯科保健研究大会中止は、やむ負えない事ですが、準備をしていた方々、表彰式を楽しみにしていた方々の事を思うと残念でした。来年度は、私も素晴らしい写真を撮りたいと思っています。今年度は、理事者を含め4名の新しいメンバーが入り、今まで以上に少しでも興味深い情報を提供できればと、皆一丸となって努力しております。

（委員長代理 氷見育夫）

今号で、田賀 仁先生の講演抄録「寝る子は育つ」中で、学校歯科医による健康診断は、良質な睡眠を通して子供たちの心身の成長を守るチャンスになると期待されますと言われていました。私自身もこれからの学校歯科健康診断で、学校歯科医だからこそ行える、鼻呼吸・口呼吸の判断、扁桃肥大の確認、睡眠呼吸障害のスクリーニングを行いたいと思います。広報委員として、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っています。（黒岩 一）

新人の岩立です。東京都学校歯科医会の広報委員になって約半年が過ぎた頃から、少しずつではありますが、自分の役割が見えてきたような気がしました。速読や写真撮影はどちらかという苦手ですが、自分に与えられた新たな任務に前向きに楽しく取り組んでいきたいと思っています。読者の先生方に、診療の合間や就寝前などのお供としてこの会報誌を読んでいただき、心の癒しとなるようなものが作れたら、と考えております。今後ともよろしく願いいたします。（岩立雅子）

当院の近くには、味の素スタジアムや東芝ラグビー部などがあるためか、乳幼児から様々なスポーツを始めている子供たちが通院しています。その中には、プロを目指しクラブチームや強豪校などに所属して活躍している子供たちも沢山います。そのため、スポーツを上達していく上でも、どうして歯が重要なかを伝えています。むしろ歯を作らない生活習慣を考える事は、子供の時から出来る簡単な自分の健康管理の第一歩になり、またそれを伝えるのが歯科医師としての役割でもあると考えています。そして私自身は、こうした子供たちが成長してく姿を間近で見られる事が幸せで、有難いと日々感じています。

（河原田倫代）

桜咲く卒業式の季節です。今年は“新型コロナ”の影響で卒業式も残念なことになってしまいました。昭和生まれで東京育ちのボクとしては、満開の桜の下で入学の記念写真、という勝手な思い込みがありますが、今や桜といえば卒業式というイメージ、卒業ソングにもサクラは欠かせないアイテムになっているようです。

それはさておき、自分の文章能力の低さを恥じながらも掲載の歯の作文を読むほどに、子供たちの素直な気持ちを感じ取ることができ、児童・生徒の健康教育に携わる身としては、耳かき一杯程でもよいから“少年の心”を忘れないようにしよう、と自分に言い聞かせるのでした。（宮寄至洋）

3月に入り新型コロナウイルスの感染拡大を受け、政府から臨時休校の要請があり、校庭から子供たちの姿が消えてしまいました。さらに、各種行事の延期や中止や各種物資の欠品や不足、各種経済活動の鈍化、見えない不安が蔓延しています。卒業式も中止や規模を縮小しての開催が見られました。当事者の児童や生徒、学生には本当に気の毒でなりません。いつかこの子供たちには、幸多き何かある事を切に願うばかりです。そして、桜の季節も終わりを告げてしまいましたが校庭でクラブ活動や遊ぶ子供たちであふれる日を心待ちにしているこの頃です。（担当理事 高橋裕幸）

東京都学校歯科医会会誌第83号

令和2年3月 発行

発行者 末 高 英 世

発行所 公益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