仙台市立鶴谷中学校の取組

1　はじめに

実態アンケート調査（８月・２月）

　生徒と保護者対象に、歯みがき習慣・デンタルフロスを使う習慣・歯周病や歯石等の歯や口腔に関する知識・歯科の定期受診についてアンケートを実施し、本校の実態を調査した。

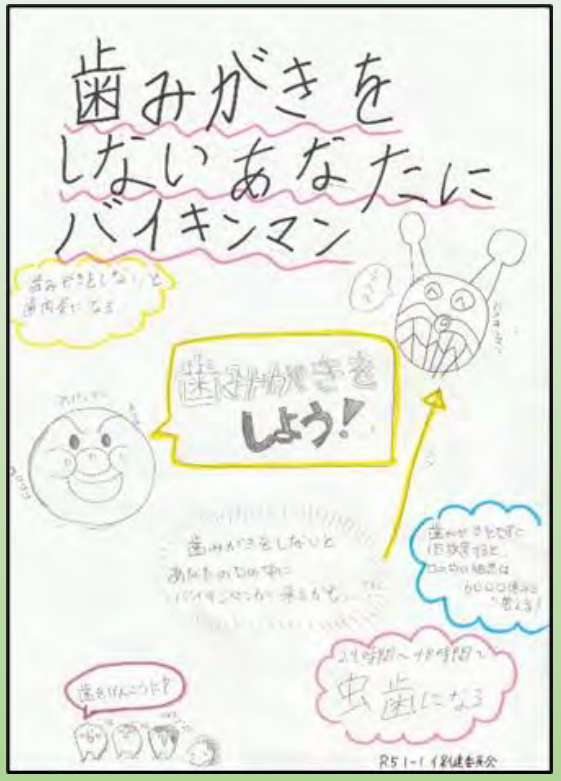
　アンケート結果は、「歯の特別号」として保健便りを通して10月と3月に保護者へ周知した。

2　歯や口腔に関する関心を高める活動

a)保健便りでの情報発信（生徒達の歯の疑問や悩みに歯科校医が答える、歯に関する話題等）

b)保健委員会の生徒達による歯みがきの呼び掛けポスター作成、歯に関する昼の放送、歯の標語募集

c)アンケート結果を含めた歯に関する掲示物



３．宮城野区家庭健康課による歯に関する出前授業（１学年）

１クラス５０分、歯科医師・栄養士・保健師による専門的な立場の方から授業を受けた。
内容…むし歯の成り立ち、ペットボトル飲料の糖分量、デンタルフロスの使用方法など

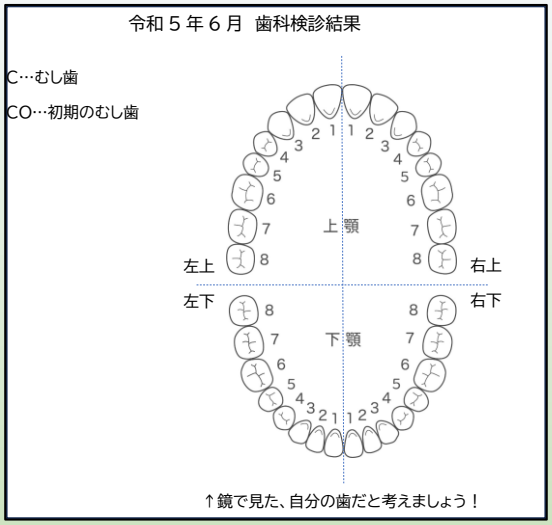
４．歯科検診結果でC，COに該当した生徒への歯科指導

C，COの指摘があったが11月時点で歯科未受診の生徒を対象に、養護教諭が個別の歯みがき指導
を行った。

内容

① 歯科検診結果の確認　→鏡と歯鏡でC、COの歯の位置と様子を確認させる。
② 歯の染め出し、ブラッシング・フロスの仕方の確認
→仙台市・学齢期の歯と口の健康づくりマニュアルのパワーポイントの一部を活用
③ ミュータンス菌（むし歯菌）が歯・歯肉に及ぼす影響の話
→「佐藤達夫【監訳】(2004).歯Your Guide to Healthy Teeth　(株)アプライ」を活用
④ おやつ・飲み物の選び方
→仙台市・学齢期の歯と口の健康づくりマニュアルの資料を活用
⑤ 事後アンケート（後述）

歯みがき指導で使用した物や本



C、COの歯に印を付けて鏡で確認させた。

「歯みがき指導メニュー」で指導内容を確認させた。

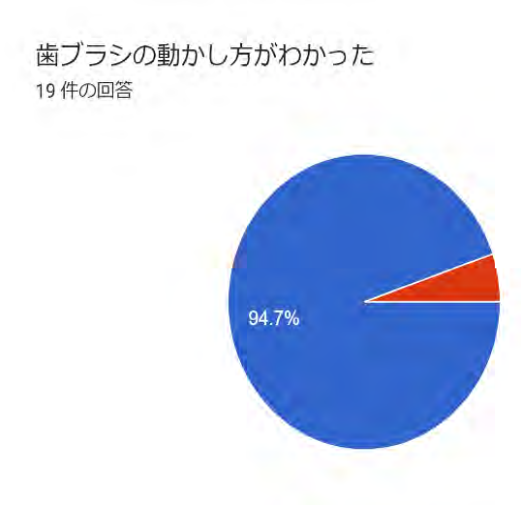
歯みがき指導風景と掲示物

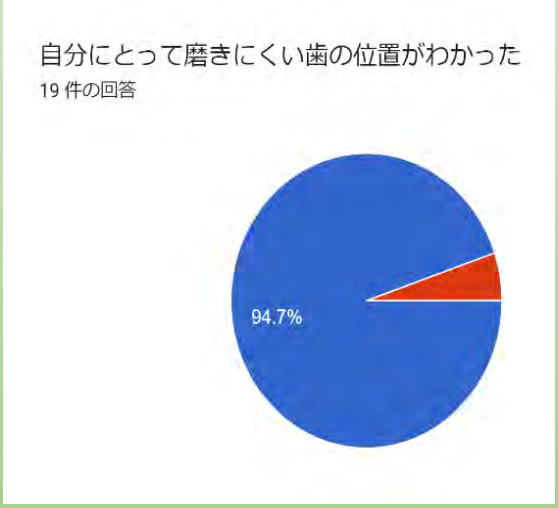
※指導後は「歯科検診結果のプリント」「歯みがき指導メニュー」
「デンタルフロス２本」を本人へ配布

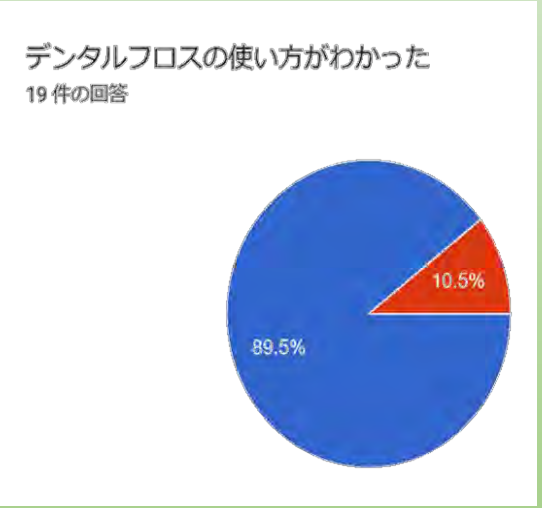
5　結果

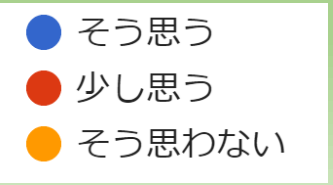
・11月時点で歯科未受診だった生徒は26人中5人だった。
・22人中19人が1月までに歯みがき指導を受けた。
・2月末時点で実際に歯科受診をしたのは19人中8人だった。
　（歯科受診率50％）

事後アンケート

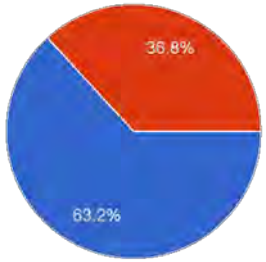




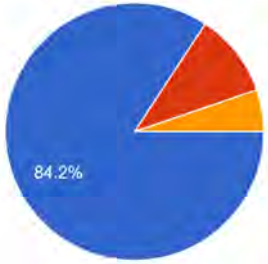




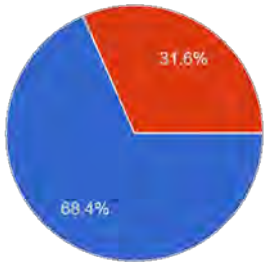
デンタルフロスを家でもやりたい
19 件の回答



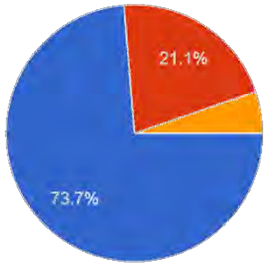
おやつや飲み物の選び方に気を付けたい
19 件の回答



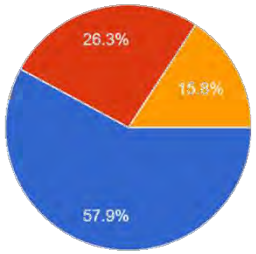
歯みがきする時、歯や歯ぐきの様子も鏡で見て確認したい
19 件の回答

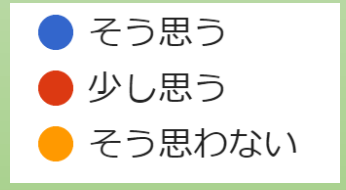


冬休み中までには歯医者さんに行きたい
19 件の回答



治療が終わっても、3か月に1回は歯医者さんに行きたい
19 件の回答



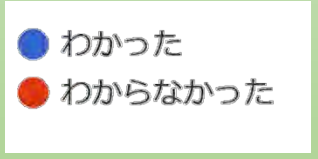


歯石とは何かわかった

19 件の回答

歯周病とは何かわかった

19 件の回答



（資料）ほけんだより

ほけんだより

令和６年３月１日
仙台市立鶴谷中学校
保健室

特別号

２回目のアンケートにご協力いただきありがとうございました。前回の結果と比較した結果を載せています。生徒のアンケートでは、フッ素入り歯みがき粉の使用率・歯科の定期受診の意識・むし歯は病気である意識の向上が見られました。家庭でのご指導も大いに関係していることかと思います。
次年度も歯科検診の日に関係なく、定期的な歯科受診をお心掛けください。

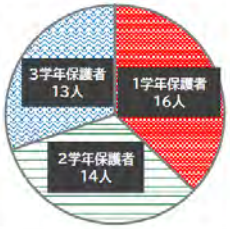
～歯や口腔に関するアンケートの結果①　保護者回答～

・43人の生徒の保護者の方から回答をいただきました。(前回 217 人)
・前回と比較して回答人数に差があったため、あくまで参考としてご覧ください。

【今後も家庭でお声掛けいただきたい点】

①おやつや飲み物の選び方
例:食事のときは水かお茶を飲む。ジュースはおやつの時間だけにする。
おやつは歯にくっつきにくいものにする。(ゼリー、果物、おにぎり等)
②鏡を見ながら、自分の歯ブラシの当て方を見ながら磨く習慣
③デンタルフロスや歯間ブラシを使用する習慣
家庭でもいつでもできるよう、デンタルフロスの常備をお願いいたします。
④半年に１回は歯医者さんを受診する
歯ブラシだけで取れる歯垢は全体の約 60%、デンタルフロスもして約80%と言われています。100%に近づけるためには、定期的に歯医者さんで歯垢を除去してもらうことが必要です。

【保護者】学年別 回答人数



【保護者】お子さんの様子に当てはまること

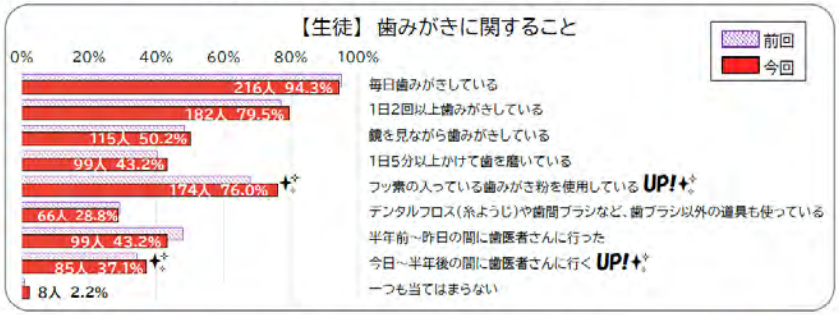
次年度はデンタルフロスの使用率を上げたいと考えています。毎日寝る前の習慣として身に付けさせたいので、デンタルフロスの使用についてはお子さんへ特にお声掛けをお願いいたします。

裏面には生徒が回答したアンケート結果を載せています。併せてご覧ください。

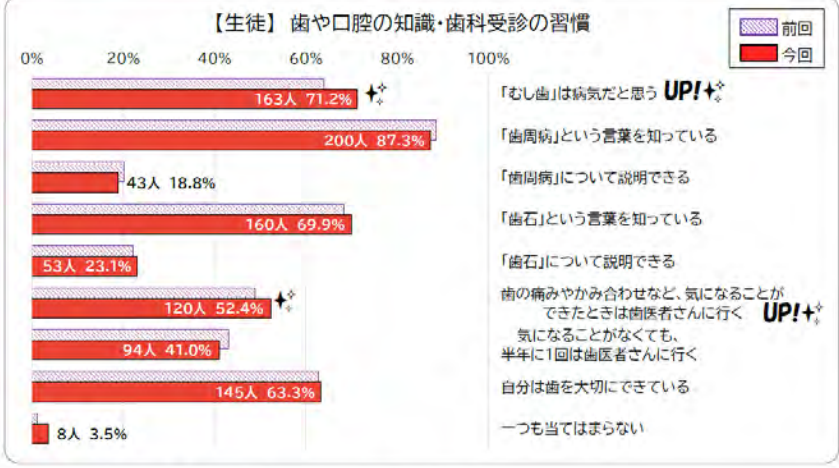
～歯や口腔に関するアンケートの結果②　生徒回答～

生徒 229 人からの回答結果を載せています。(前回 244 人)

【生徒】歯みがきに関すること



【生徒】歯や口腔の知識・歯科受診の習慣



・今年度に実施した歯に関する取組・活動は以下の通りです。
①宮城野区家庭健康課の出前授業(1 学年)…デンタルフロスが一人一人に配布されました！
②6 月の歯科検診結果で C(むし歯)、CO(初期のむし歯)のあった生徒へ個別の歯科指導
③鶴中生の歯や口腔に関するアンケートの学年別結果の掲示
④保健委員会の生徒達による歯の放送、歯みがき推進ポスター、歯の5・7・5の募集と掲示

歯の衛生モデル校の指定は令和 7 年度までです。生徒達の歯や口腔に関する健康意識を高めるためには学校でどんなことができるのか、生徒達の実態に合わせた取組や活動をしていきます。「学校でこんな歯の活動や取組をしてほしい！」というご意見があれば、ぜひお寄せください。

ほけんだより 11月

令和５年11月１日
仙台市立鶴谷中学校
保健室

紅葉のシーズンが到来し、肌寒い日が続くようになってきました。朝晩と昼の気温差で、お子さんの体調に影響は出ていないでしょうか。空気が乾いているせいか、保健室では指のささくれをむいて出血したという怪我が増えています。指先が乾燥している場合は、寝る前に保湿したり、指先まで栄養がいくようバランスの良い食事を摂ったり意識してみてください。

鶴中生の歯の疑問・悩みを歯科校医の阿部先生に聞きました！

～歯・口腔（こうくう）の質問お答えコーナー～

Q1. 歯を折って治したところがちゃんとみがいていても色素沈着してしまいます。歯並びも悪いのですが、どうしたら良いか教えてください。

A1. つめたものやかぶせものの表面は色素沈着しやすいものが多いです。歯科で磨いてもらったり、治療をやり直してもらうことが必要ですので、歯科医院に行って相談しましょう。

Q2. 出っ歯を治すためにはどんなことをすればいいですか。

A2. 直すためなら矯正治療になります。予防という観点なら、指しゃぶりや物を咬むというような生活習慣の改善という方法があります。

Q3. 歯並びが悪くなる原因は何がありますか？歯列矯正ちょっと空いているので気になっています。

A3. 上記のA2で答えた通り、生活習慣やくせが原因の一つですが、遺伝的な要因の場合も多いと思います。

Q4. たまに顎（あご）が外れることが悩みです。

A4. 成長期なので、顎関節（がくかんせつ）に症状（音が鳴る）は出やすいです。急に大きく口を開いたり、頬杖（ほおづえ）をつくなどの習慣は症状を起こす元になるので注意しましょう。口腔外科を受診すると良いでしょう。

Q5. 歯が黄色いことで悩んでいます。

A5. 外部の着色（ちゃくしょく）なら歯科医院でクリーニング。内部の着色（ちゃくしょく）なら、保険適用外でのホワイトニング（歯の漂白）で白くできます。永久歯は乳歯より黄色いので気になるとは思いますが、年配の方よりはだいぶ白いと思うので、気にしすぎないことも大事かと思います。

Q6. フッ素の効果について知りたいです。

A6. フッ素には、三つの効果があります。
①むし歯を引き起こす細菌（さいきん）の働きを弱めて、酸（さん）がつくられるのを抑（おさ）える
②酸のせいで歯から溶けたカルシウムやリンを、歯に戻す（再石灰化（さいせっかいか）といいます）
③歯を溶けにくくしてむし歯になりにくくする

Q7. 大人の歯が抜けてしまうと、二度と生えてこないのはなぜですか？

A7. 乳歯から永久歯に生え替（か）わるのは、歯を、子どもの小さい体（小さいあご）に合うサイズから、大人の大きい体（大きいあご）に合うサイズへと変化させる必要があるからです。人間は、大人の体以上には成長しないので、永久歯からはもう生え替わらない＝永久歯が抜けたら二度と生えてこないのです。
サメなどのように、何度も生え替わる生物も一部います→