

令和6年1月吉日

保護者のみなさまへ

石仏小学校長 齋藤 一馬
加賀田小学校長 木村 淳

石仏小学校・加賀田小学校健康アンケート結果について

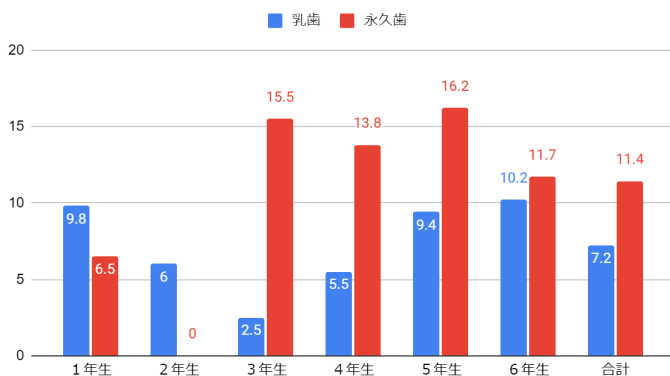
日頃は、両小学校の教育推進にご協力いただき、ありがとうございます。
さて、2学期に児童への『健康アンケート』を実施しました。今回は歯に関する調査とし、その結果を下記のグラフに表しましたので、ご覧ください。
石仏小学校・加賀田小学校のつながりを生かし、調査の範囲を広げて、より正確なデータを得る目的で2校合同の調査結果としました。

調査期間・令和5年11月上旬
調査対象・石仏小学校・加賀田小学校1年～6年
計372名

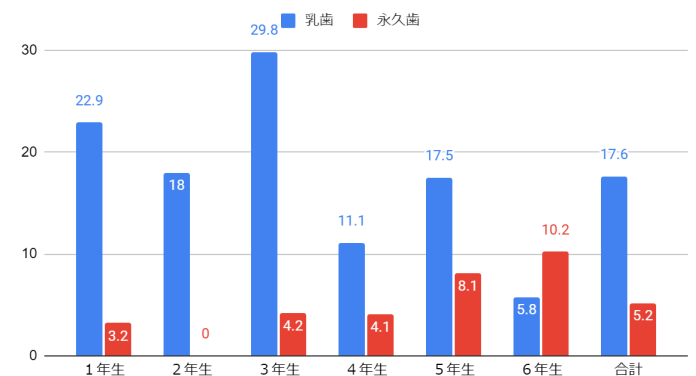
アンケートの集計結果と、ご家庭のお子さまの様子を比較してみてください。そして、よりよい生活習慣が身につくよう、保護者のみなさまのご理解とご協力をお願いします。

アンケート結果の前に、下のグラフは今年度定期健康診断の歯科検診結果(2校を合わせたもの)です。むし歯保持者(右グラフ)が全学年3割以下なので比較的少ないことがわかりますが、大人まで健康的な口腔状態を保つために、小学校からの習慣付けが大切だと考えています。

むし歯になりそうな歯【乳歯・永久歯】



むし歯【乳歯・永久歯】



◆乳歯のむし歯について、両校の学校歯科医の先生方に見解をお聞きしました。

加賀田小学校
学校歯科医 上嶋 医師より

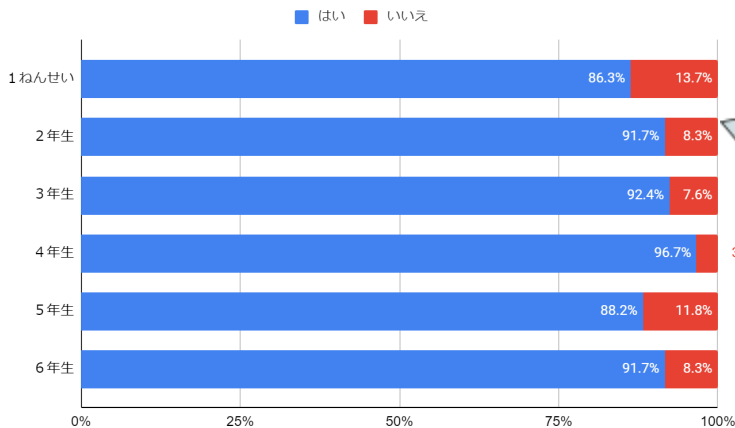
低学年の乳歯のむし歯が多いですが、高学年になれば乳歯の数が減るので、相対的に低学年の率が高くなっています。低学年は、乳歯の前歯が残っている人も多く、生え変わりが近いので、小さなむし歯はフッ素塗布などで様子を見て生え変わりを待つ場合もあるので、多くなっているのかもしれないね。

石仏小学校
学校歯科医 井上 医師より

乳歯の虫歯で最も多く、また治療が必要になるのは、一番奥の乳歯と奥から2番目の乳歯の間です。歯と歯の間には歯ブラシだけでは予防することができず、フッ素塗布やフロス(糸ようじ)が必要となります。フッ素塗布は歯科医院を受診しなければなりませんが、フロスはご家庭でできる優れた虫歯予防です。

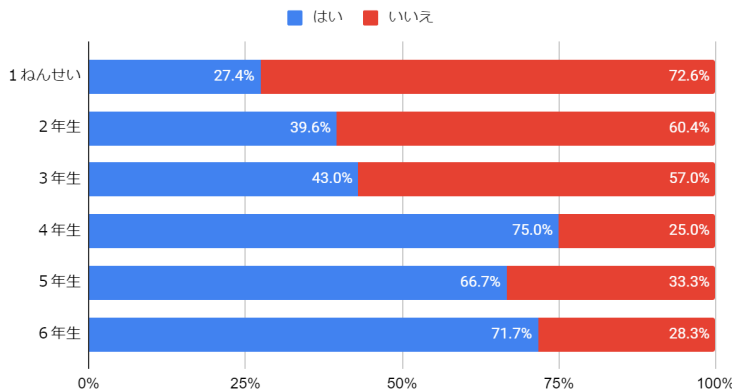
(以下アンケート結果)

1. 自分の歯を大切にしていると思いますか？



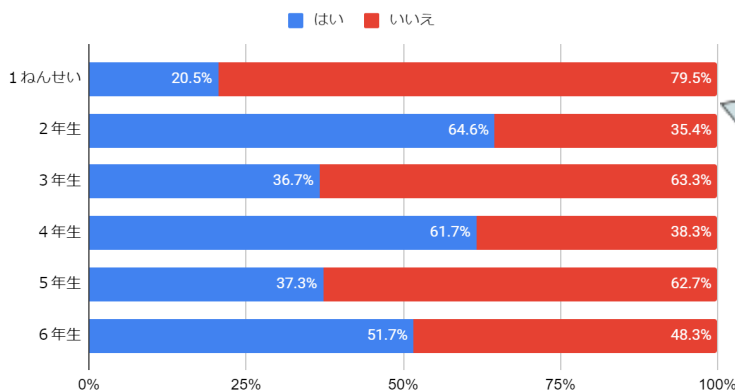
全体では91.1%が大切にしていると答えています。自分の体を大切にできていると感じられていることは、素晴らしいです。
一方、学年別ではなんと、1年生が一番「いいえ」と答えています。これから歯の大切さを勉強して、大切にできていると実感できるハブラシ習慣を身に付けてほしいと考えています。

2. むし歯になったことがありますか？



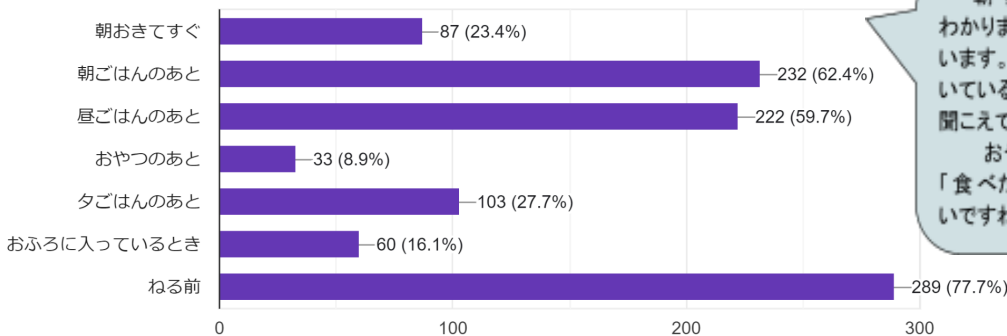
学校歯科検診結果よりも数値が高いところを見ると、むし歯を経験したことがあるが、学校歯科検診時には治療が済んでいるということがわかります。

3. 3か月に1回は 歯医者さんに行きますか？



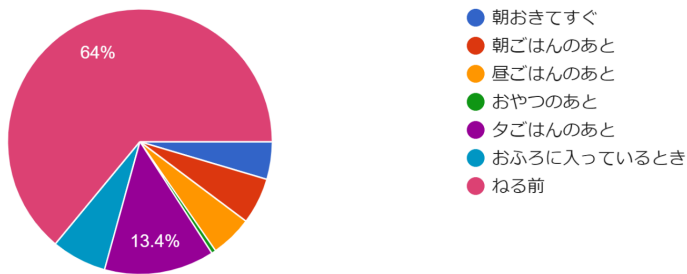
3か月に1回の受診に関しては、学年にバラつきがあります。低学年には少し難しい質問だったかもしれませんが、小学生では歯の生え変わりが激しく、歯みがきが難しい時期でもあります。また、むし歯だけでなく、顎の成長・歯列・歯石など家庭では発見しにくいところもあるので、定期的に専門家にみてもらう必要があります。

4. いつ歯をみがきますか？



朝・昼・夜の1日3回、歯みがきをしていることがわかります。学校でも給食後の歯みがきを再開しています。アンケート中に「平日は給食後ちゃんと磨いているけど、土日ができてないなあ…」との声も聞こえてきました。
おやつの後にも歯みがきできている人もいて、「食べたら歯みがき」をいつでもどこでもできるといいですね。

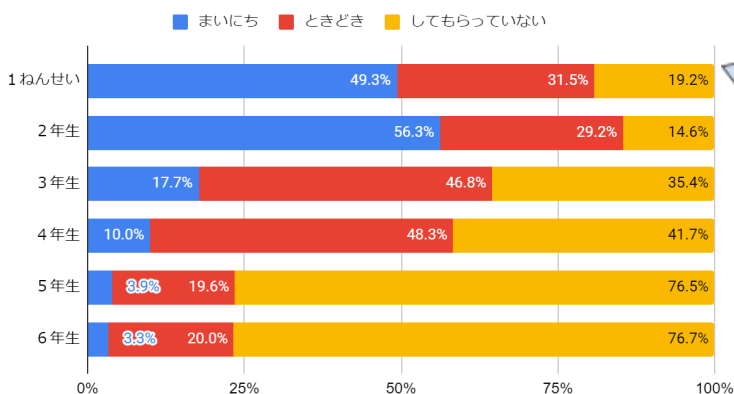
5. 歯みがきをするとき 一番ながい時間をかけてみがくのは どれですか？



寝る前の歯みがきを重要視していることがよくわかります。大正解です。

寝ているときはだ液の分泌が少なくなり口の中の汚れを洗い流す自浄作用が低下するので、細菌が繁殖しやすくなります。寝る前は特に食べカス・歯垢をしっかり取り除く必要があります。

6. おうちの人に 仕上げみがきをしてもらっていますか？



毎日の仕上げみがきについて、1・2年生では、約半数のご家庭で行っています。一方、3年生から急に減少しています。歯科検診結果【むし歯・むし歯になりそうな歯】と比較しながら見ると、仕上げみがきの割合が高い2年生は口腔状態が良いことがわかります。児童自身にブラッシングの力を身につけさせる必要性和同時に、仕上げみがきの重要性も感じられる結果となりました。

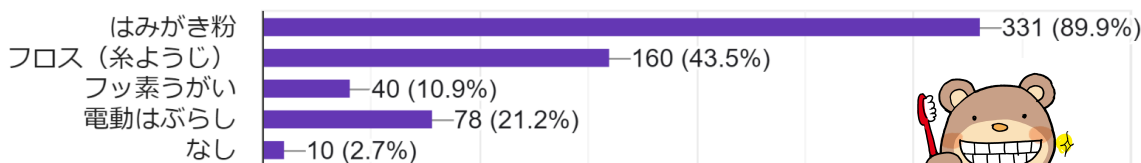
【仕上げみがきは何歳まで？】

一人ひとり歯の生え変わり時期は違います。一律に「〇〇歳まで仕上げみがきをしましょう。」とは言えません。仕上げみがきを終える目安は、『永久歯がしっかり生えて、歯の高さがそろった時期』です。

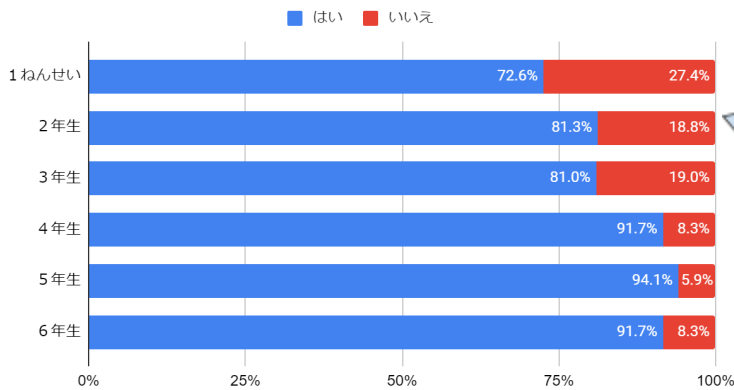
石仏小学校 学校歯科医 井上 医師より

仕上げ磨きについてですが、中学生でも自身で上手く歯みがきできている生徒はかなり少ないのが現状です。小学生の間はできるだけ仕上げ磨きをしてあげてください。また、思春期に入る児童もいますので、仕上げ磨きをコミュニケーションの場として活用するのはいかがでしょうか？毎日と気負う必要はありません。できる範囲でお願いいたします。

7. はみがきのときに 使っているものはありますか？

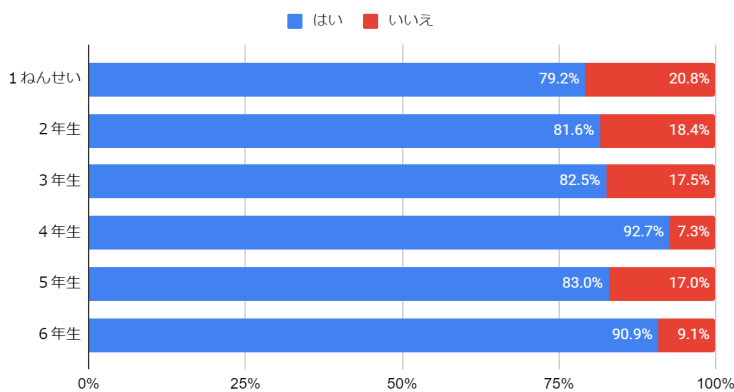


8. デンタルフロス(糸ようじ)を知っていますか？



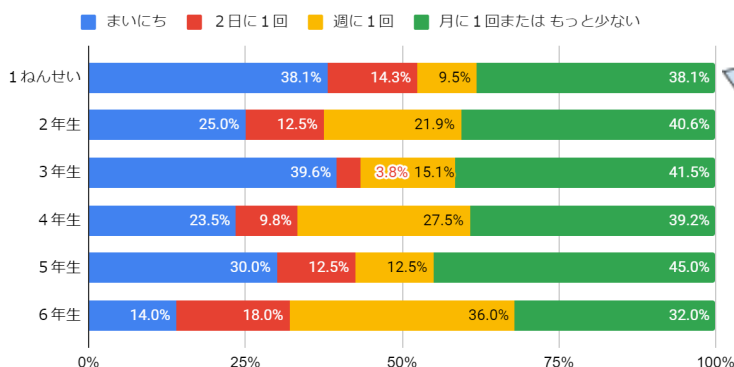
石仏小学校4年生、加賀田小学校6年生を対象に、毎年全国小学生歯みがき大会(公益財団法人 ライオン歯科研究所)に参加し、デンタルフロスの使い方など学習しています。しかし、6年生は、全員が「知っている」と回答していません。原因として、2校とも学校で実習ができておらず(コロナ禍などが理由)、印象に残りずらかったのかもしれない…。

9. デンタルフロス(糸ようじ)を知っている人に聞きます デンタルフロス(糸ようじ)を使ったことがありますか？



5年生以外に関しては、デンタルフロスを知っている割合と使ったことがある割合がほぼイコールになっています。デンタルフロスを知っていると答えた人は、実施に使用したことで存在を知った人が多いことがわかります。

10. デンタルフロス(糸ようじ)を使っている人に聞きます どのくらいの回数で使いますか

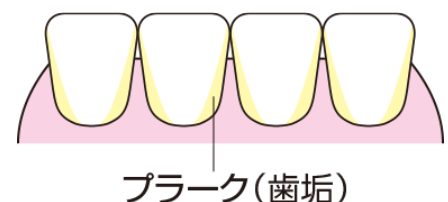


下記の公益財団 ライオン歯科研究所の資料にもあるように、デンタルフロスと歯みがきで、90%近くのプラークを除去できます。食事をしない日はないので、毎日デンタルフロスをする事が重要です。2日1回や週に1回の人たちも、毎日できるように心がけてほしいです。

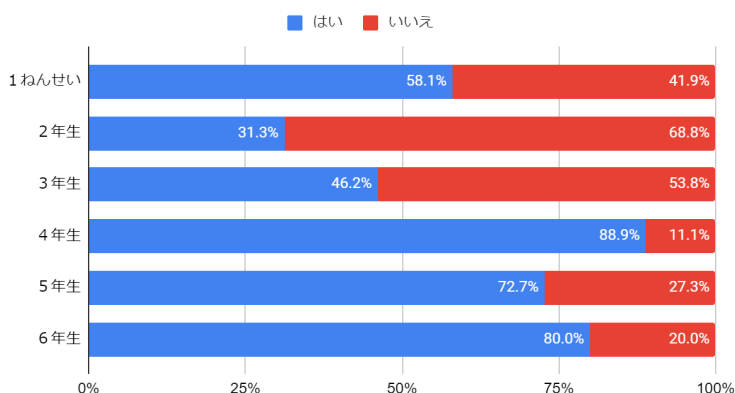
歯と歯の間のお手入れの必要性

歯と歯の間は、歯ブラシの毛先が届きにくいいためプラーク(歯垢)が残りやすく、虫歯や歯周病が発生しやすい場所です。この歯間部のプラークは歯ブラシだけでは60%程度しか取り除くことができませんが、歯ブラシと併せてデンタルフロスを使うと歯間部のプラークを取り除くことができます。

(公益財団 ライオン歯科研究所 より)

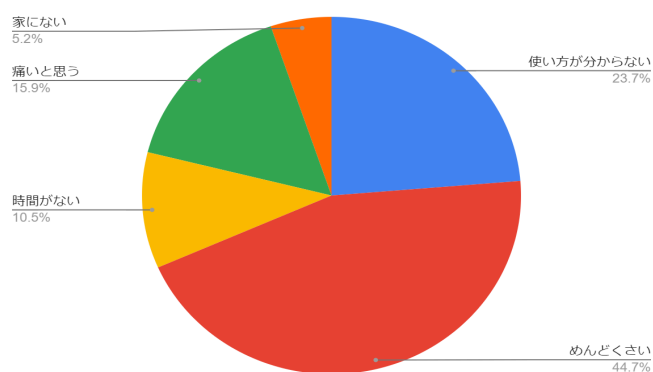


11. デンタルフロス(糸ようじ)を知らない、使っていない人に聞きます。
デンタルフロス(糸ようじ)使ってみたいと思いますか？



4年生以上になると、「デンタルフロスを使ってみたい」という割合が非常に多くなっています。大切な永久歯を守るためにも、デンタルフロスの使用が不可欠だと思います。

12. デンタルフロス(糸ようじ)を使いたくない人に質問です
どうして使いたくないのですか？

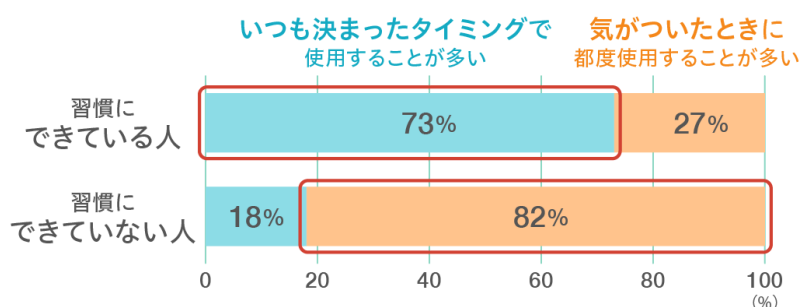


この結果を受けて、デンタルフロスの使い方の指導や、デンタルフロスの必要性の理解が必要だと考えます。また、一番多かった意見「面倒くさい」に関しては、下記のライオンの資料に載せたように、毎日のルーティーンとなるような行動とセットで行うことが、習慣づけるポイントだと分かりました。

「デンタルフロス」の使用を習慣にするために

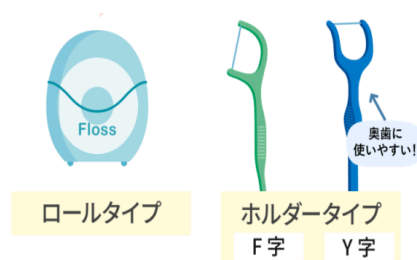
デンタルフロスの使用を習慣にできている人の73%は「いつも決まったタイミングで使うことが多い」と答えているのに対して、習慣にできていない人の82%は「気が付いたときに都度使用することが多い」と答えています。

<デンタルフロスを使用するタイミング>

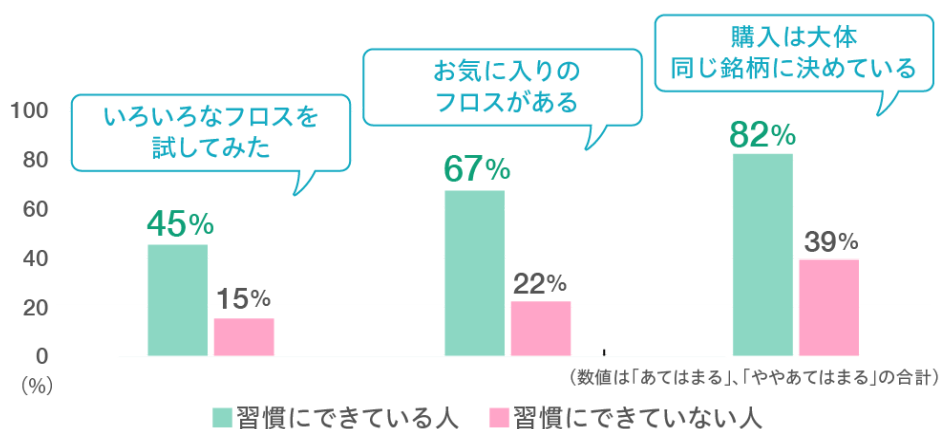


デンタルフロスの使用を習慣にできている人は、「日常の生活習慣とセットで行う」「いつも目にするところにデンタルフロスを置いておく」などの工夫を見ることが出来ました。

また、デンタルフロスを習慣にできた人はできていない人と比較して、いろいろなデンタルフロスを試し、「自分が使いやすいお気に入りのデンタルフロスを見つけて購入している」人が多い傾向にありました。



<習慣にできている人とできていない人のデンタルフロスの選び方>



ライオン Lidea(リディア)より

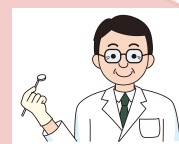
《両校の学校歯科医の先生方より》

加賀田小学校
学校歯科医 上嶋 医師より



デンタルフロスを使っている児童が予想より多かったです。子ども用フロスもあります。1箱寄贈しますので、興味がある人は、保健室でもらって試してみてください。

石仏小学校
学校歯科医 井上 医師より



保健活動により虫歯は大幅に減っていますが、なかなか虫歯0にはなりません。フロスを使っている児童が大変多く、嬉しい限りです。フロス使用者100%を目指し保健活動に取り組みたいと思います。