



令和2年度 【3月号】  
上之郷中学校だより

《学校の教育目標》  
自ら求め鍛え合う



【特集】1 この差。どう見ますか？

【特集】2 みんなといわれたから、楽しかった

歯科医・歯科衛生士の方からお話をいただきました

## あなたは、夕食後？ それとも寝る前？

2月18日(木)。3年生の生徒にとっては義務教育最後の歯科健診がありました。

それは、9年間自分たちの歯が健康なままでいられた感謝の気持ちを、ずっと診ていてくださった歯科医の先生や歯科衛生士の方に伝える場でもありました。

でも、何か今年は様子が違う。「君の歯は本当にきれいだね。」かってそう言っていただいた生徒の歯に歯肉炎が…。他にも、むし歯のある生徒も…。

なぜ、こんなことに。ちゃんと、1日に3回、休日にだってちゃんと歯みがきをしているのに。

よく話を聞いてみると、指摘を受けた生徒全員が、夕食の直後ではなく、寝る前に歯みがきをしているという共通点が。

つまり、19時頃食事をし、23時過ぎに歯を磨いている。これって、どうなのでしょう。

(2・3面に詳細記事)

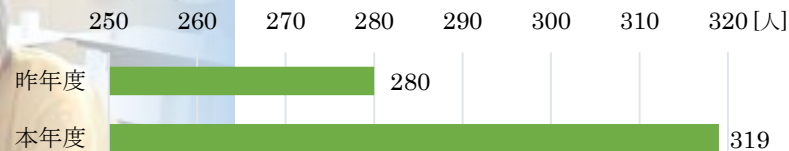
特集1

# この差。どう見ますか？

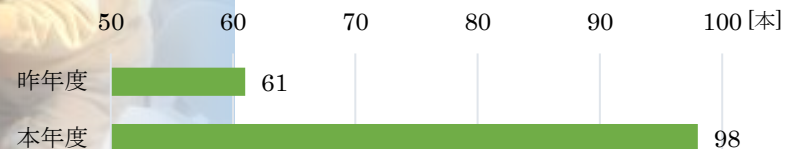
下の2つのグラフは、本年度と昨年度における御嵩町にある6つの小中学校の合計を示しています。全く同一の児童生徒で比較するため、昨年度の数値には、昨年度卒業をした小6と中3の数が、本年度の数値には、本年度入学をした小1と中1の数は入っていません。

今年度、御嵩町全体で見ると、歯の健康状態があまりよくない傾向にあると言えそうです。

歯肉炎のある児童生徒数



むし歯の本数



# これってコロナの影響!?

小中合同 学校保健安全委員会から

常時マスクを着用し、必要以上に話をしない。飛沫飛散防止のため、フッ化物洗口も実施できない。

こうしたコロナによる生活スタイルの変化が影響しているのか、御嵩町全体で見ると、昨年度に比べ歯肉炎やむし歯の本数が増えるなど、明らかに児童・生徒の歯の健康状態が悪くなっていることがわかります。

そこで、大切になってくるのが歯みがき。今回は、上之郷小学校の皆さんにもご協力を頂き、歯みがきの実態について調べてみました。

休日の歯みがき回数

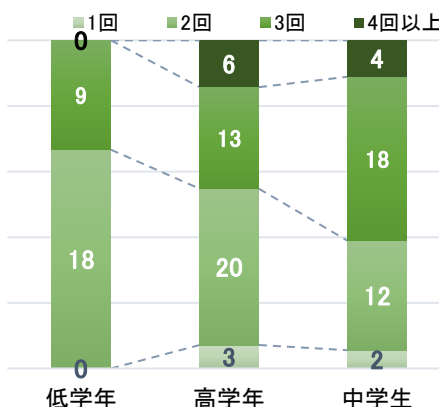


図1 休日の歯みがき回数

歯みがきにかかる時間

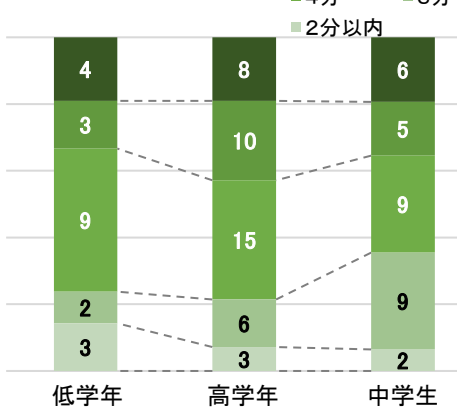


図2 1回の歯みがきにかかる時間

歯みがきの丁寧さ

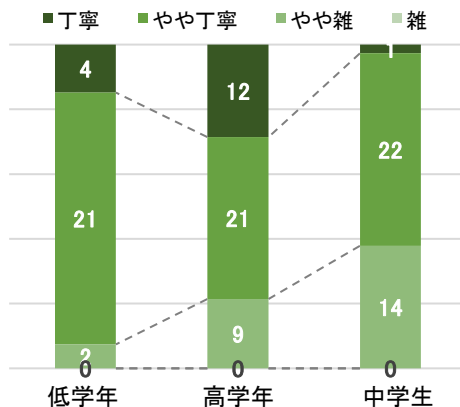


図3 歯みがきの丁寧さ

すべて、低学年は小学校1年生から3年生の合計、高学年は4年生から6年生の合計を、グラフ中の数値は、その人数を示しています。

## 歯みがき習慣が定着

歯みがきの回数から見ると、学年が上がるに従って、1日3回食後に歯みがきをする習慣が大部分の生徒に定着。特に、休日、昼食後の歯みがきができる児童生徒の割合が、学年が上がるとともに、大きくなっています。

しかし、中学生の1回の歯みがきにかかる時間や歯みがきの丁寧さは、小学生よりも短かったり、やや雑な部分があったりする傾向が見られます。

## 時間と余裕がない？

特に、中学生の約4割の生徒は、食

後に歯みがきをすることや、歯みがきに4分程度の時間は必要であることを認識しながらも、つい雑になってしまうことがあるようです。

つまり、頭ではわかっているものの、歯みがきにじっくりと向き合っている時間と余裕がない状態にある生徒が比較的多いと言えます。

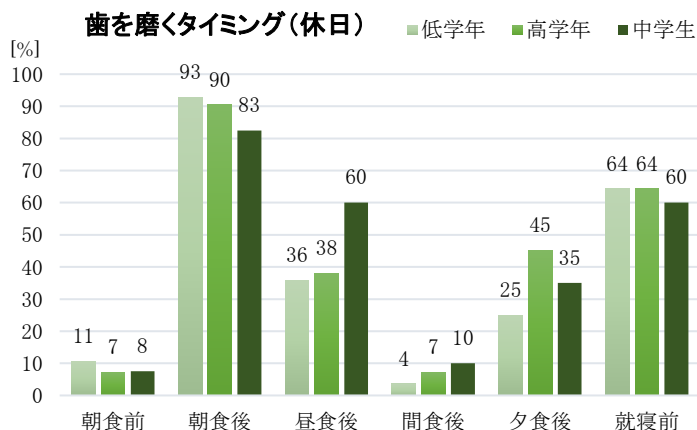
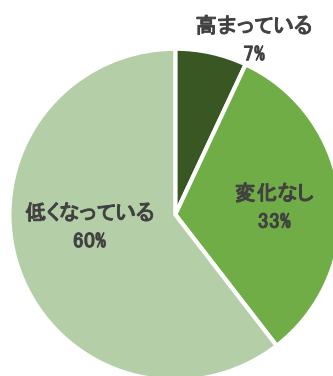


図4 休日の歯みがきをするタイミング(全体に対する割合で表示)

歯みがきに対する意識の変化(中学生のみ)



意識が低くなっていると考えられる理由

- \* 4分以上の歯みがきができていない
- \* 手鏡を持って磨いていない
- \* 他ごとをしながら磨いている
- \* 歯ブラシしか使っていない

図5 小学生の時と比較した歯みがきに対する意識の変化

## 夕食後の歯みがきは半数以下

小中学生ともに、就寝前に歯みがきをするため、夕食後に歯みがきをしているのは2割～4割程度で、間食を除く3食の中では最も低いようです。

1日の歯みがきの中で最も大切なタイミングは、就寝前です。睡眠中には抗菌作用をもつ唾液が分泌されないからです。だから、約6割の児童生徒が行っている就寝前の歯みがきは、とても歯の健康にとってよいことであると言えます。

では夕食後は、寝る前にするからし

なくてもよいのでしょうか。

本校の生徒の多くは、19時頃に夕食を摂ります。そして、23～24時頃就寝します。ということは、食事後4～5時間は、歯についたものがそのままの状態ということになります。

これって、どう思いますか？

## 今、口の中がすごいことに…

現在、マスクを常時着用して生活しています。実は、このことで口の中がすごいことになっていると言われて

マスク着用で、マスク内側の湿度は高くなっている(蒸れている)ため、あまり感じませんが、口の中は乾燥し、潤い不足な状態となっています。マスクの中で、口呼吸をしている人は、さらに乾燥していることとなります。

乾燥するということは、唾液の分泌が減少するということであり、唾液の中に含まれる抗菌物質の量が減り、歯周病・むし歯・口臭の原因となる細菌の活動が活発になることを意味します。

つまり、マスクによってコロナ前に比べ、私たちの口内環境が好ましくない状況になっているということです。

## 今までと同じでいいの？

マスクが手放せない今の生活スタイルでは、以前よりもはるかに口内の環境が悪化していることを、もっと私たちは認識すべきではないでしょうか。

図5で示した通り、生徒の歯みがきに対する意識は、9割以上の生徒が小学生の頃より低い、または、変化なしと答えています。

でも、コロナ以前と同じであったり、それよりも雑になっていたりとすると、以前よりも好ましくない環境になっている口内が、改善されていくことはないと考えた方がいいのでしょうか。

物をおいしく食べられるって本当に幸せなことです。でも、歯が悪いとその幸せは、半減してしまうことでしょう。だからこそ、フッ化物洗口に頼るのではなく、自分の歯を生涯にわたって大切にしていこうとする気持ちを大切に、たとえ時間がなくても、たとえやりたいことがあったとしても、意識して歯みがきを丁寧に行っていく必要があると思います。

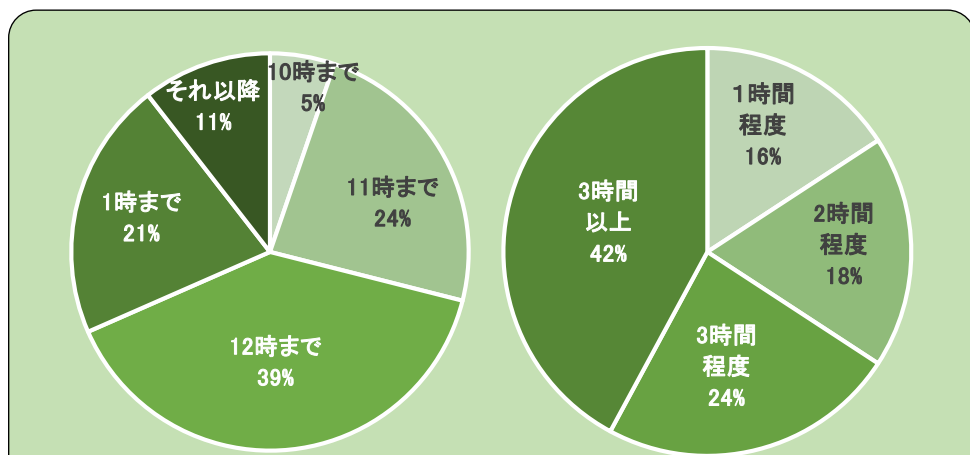


図6 平日の就寝時刻

図7 平日のメディア使用時間

## 今、減らすのは睡眠時間なの？

平日の就寝時刻を聞いてみてびっくり。11時までに就寝している生徒は3割しかいない…。

メディア使用時間は、2時間までと回答をした生徒と11時までに寝ると回答をした生徒がほぼ一致することから、遅くなる原因はメディア使用時間であることは明白。

生徒にとって、友達とつながりたい

と考えることは悪いことではありません。でも、自分の体を作らなければならぬ中学生の時期に、最も大切とされる睡眠時間を減らしてまでする必要のあることでしょうか。

仲間や家族と約束を決め、今どうしても必要だと思うことを必要なだけ行える力をみんなで協力をしながらつけていくことが大切なのでは。