PTA 会員の皆さま

平成 28 年 7 月 6 日
名古屋市立東山小学校 PTA
研修委員長　犬飼　志保

「第１回　家庭教育セミナー」を終えて

6 月 24 日（金）　本校学校医の伊藤隆子先生（伊與木歯科医院）を講師にお迎えして、第１回家庭教育セミナーを開催いたしました。多数の方にご参加いただき、ありがとうございました。講演の概要を以下に報告いたします。

演題　『子どもたちの歯の健康について』

1. 歯と歯周病についての知識

（1）歯周病とは

プラーク（歯垢）の中の細菌が歯肉に炎症を起こし、結果的に歯を失う怖い病気のこと。免疫力の低下、悪い生活習慣によって悪化し、様々な疾患を引き起こす要因となる。

※プラーク：食べカスではなく細菌のかたまり

悪い生活習慣

- 間食が多い
- よくかまずに食べる
- やわらかいものばかり好んで食べる
- ストレスをためやすい
- タバコを吸う
- 歯みがきをしないで寝る

【セミナーの様子】

（2）歯周病の進行

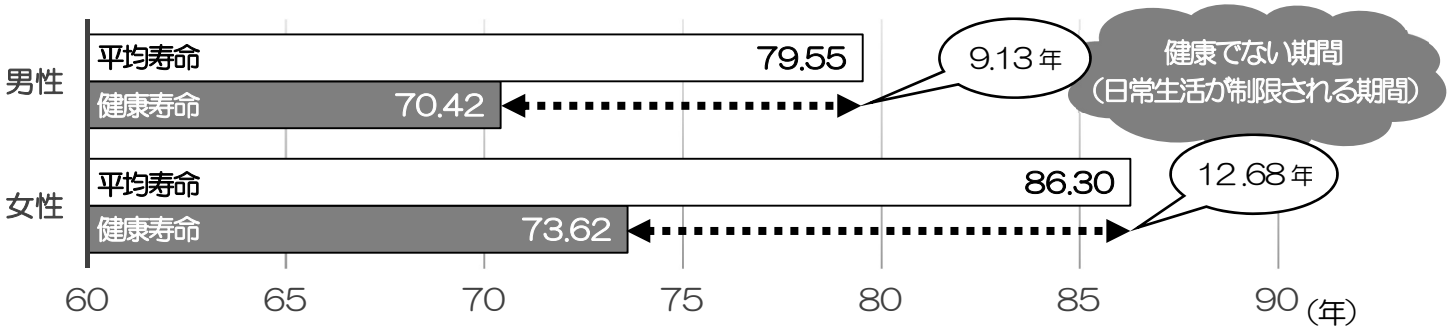
歯肉炎	軽度歯周病	中度歯周病	重度歯周病
歯周ポケット 3 ㎜未満 不潔になる プラークがたまる 歯列不整が原因の こともある	歯周ポケット 3～5 ㎜ 出血・腫れ 歯肉の炎症により骨が 破壊（吸収）される	歯周ポケット 5～7 ㎜ 出血・膿・口臭 さらに骨が破壊される →歯茎ぶよぶよ →歯が動く	歯周ポケット 7 ㎜以上 骨の破壊が進み、歯の 支えがなくなる →物がかめない →歯が抜ける

2.「平均寿命」と「健康寿命」とは

「平均寿命」・・・死因に関わらず 0 歳児が平均何年生きられるか（平均余命）

「健康寿命」・・・健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間（世界保健機関 WHO が提唱）

平均寿命と健康寿命の差（平成22年）



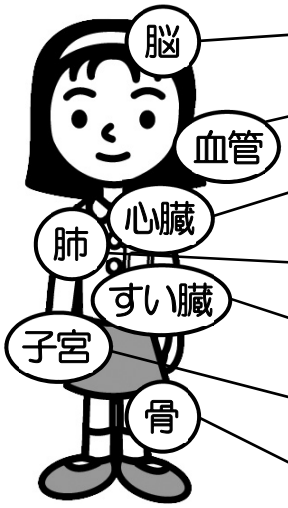
「健康日本２１」（厚生労働省により策定された国の健康施策）

◎健康寿命をのばすことが大切

◎早期発見・早期治療ではなく、健康を増進して疾病の予防に努めることがより大切

３．歯周病と体の関係とは

歯周病は全身のさまざまなところに影響をおよぼすことがわかってきた。



認知症 噛む力の低下によって脳に刺激が伝わりにくい

動脈硬化 狭くなった血管に歯周病菌が付着すると、血管を狭める作用を促進する

心内膜炎 歯周病菌が心臓の内膜に付着しておこる

誤嚥性肺炎 口腔内が不潔だと、細菌のついた食べ物・唾液が誤って肺の中に入っておこる

糖尿病 歯周病の炎症によって出てくる物質がインシュリンの働きを妨げ、糖尿病を悪化させる

低体重・早産 歯周病の炎症で出現するプロスタグランジン等が胎盤に影響するため

骨粗しょう症 閉経後歯周病により急激に歯槽骨がやせ、噛む力が衰えカルシウム摂取不足になる

※歯槽骨（しそうこつ）：歯を支えている骨

４．正しい歯みがきとは

歯みがきを“している”のと“できている”は違う。日頃のみがけていない箇所を理解し、食べカスを取るだけでなく、プラークを落とすことが大切。プラークは食後８時間で成長する。１日３回の歯みがきは理にかなっている。

歯ブラシの選び方

・形はシンプルで、毛先は少し硬めのフラットなものがベスト
・交換の目安は２～３週間
・背側から見て、毛先が１本でもはねて出てきたらその時点で交換すること

ブラッシングのコツ

・手鏡を見ながら、１本１本の歯をみがくイメージで
・力を入れすぎず、痛くない程度に小刻みに動かしてみがく
・みがく順番を決めて、一巡するようにみがくとみがき残しを防げる
・いろいろな歯の面にきちんと毛先が当たるように工夫する

その他

・子どもは歯間が狭いのでフロスを、大人は歯間ブラシを、歯ブラシと毎日併用するのが良い
・子どもの仕上げみがきは６年生までできるとよいが、嫌がらずにみがかせてくれる年齢までは続けたい
・自分では取り除けない部分のプラークや歯石は、歯科医院を定期的に受診し、プロフェッショナルケアをしてもらう

まとめ

生活習慣病（肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常・動脈硬化等）の危険因子から子どもたちを守るために、正しい歯みがきによるプラークコントロールを行い、歯周病を予防しましょう。
健康寿命を延ばすために親子で一緒に取り組みましょう。

【アンケート報告】

参加者の方にアンケートをご提出いただきました。貴重なご意見、誠にありがとうございました。主なご意見、ご感想を報告させていただきます。

〇プラークとは食べカスではなく、細菌だと初めて知りました。
〇歯周病は様々な病気を引き起こすことを知り、今まで以上に歯みがきの大切さを痛感しました。
〇健康に長生きするために家族でしっかりと歯みがきをします。
〇受験生や集中して何かに取り組みたいときに歯ブラシを１本準備しておくと良いと教えて頂き、大変参考になりました。
〇子どもの歯のお話だけでなく、大人の私たちの歯の状態、環境まで詳しく説明して下さり、とても興味深く聞くことができました。
〇健康寿命には本人の努力がとても大切だと気が付きました。

以上