ほけんだより 2月号

令和５年２月８日

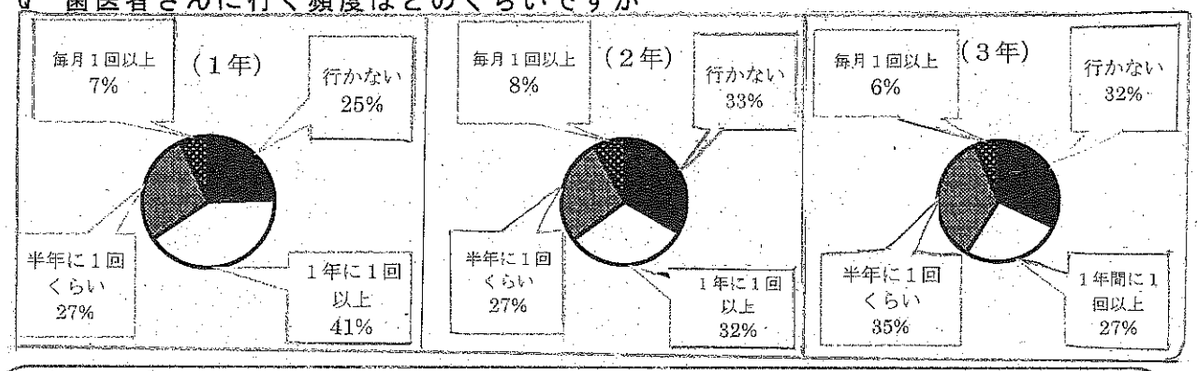
横浜市立東鴨居中学校
校　長　　塩原　祥光
養護教諭　青石　留美

まだまだ寒い日が続いています。３年生は受検に向けて最後のラストスパートです。１・２年生も第４回のテストに向けて各自取り組んでいる様子がうかがえます。
抵抗力が下がるこの時期は、温かい食事と、応援メッセージを子どもたちにお願いします。

学校保健委員会報告

今年の学校保健委員会のテーマは「歯と口の健康について考えよう」～８０２０を目指して～です。生徒アンケート調査の結果の一部を紹介します。

Q　歯医者さんに行く頻度はどのくらいですか



生徒の考察から
- 毎月１回以上行っているのは歯の矯正治療をしている人でないかと思う。
- 半年に１回＋１年に１回以上を合わせると、約６割の人が歯医者さんに行っていることがわかった。
- 特に受検や定期テスト前、大会前に歯が痛くなると集中力が途切れやすいので、定期健診をしておくほうがよいと思う。

コロナが流行し始めてから、何となく歯医者さんに行くのも怖くなってしまった人もいたかもしれません。歯医者さんでは感染症対策をしっかり行い、滅菌器具も使用しているため怖がる必要はありません。むしろ、そのままにしておいてひどくなる方が恐怖です。
歯と口の健康は、全身の健康状態にもつながります。また、今は予防歯科が大切といわれています。何も症状がなくても、半年に１回の定期健診をおすすめします。
また、お忙しい中、学校保健委員会のワークシートへの保護者コメントありがとうございました。一部紹介させていただきます。

若竹級
- 毎日歯みがきをがんばると話していました。勉強になってよかったです。
- まずは歯の治療を最優先に、治療後はむし歯にならない様、上手くコミュニケーションがとれるように努めてまいります。

１年
- 中学生になると親が子供の歯をチェックするのも難しくなります。そのため、しっかり自分で自分の歯を大切にしようと思ってほしいので、このような講義はとても有意義だと思いました。
- この頃は手で鏡を持って歯を見ながら歯みがきをしています。歯の大切さを知ってしっかりしていってほしいです。
- 80 歳まで 20 本、後悔先に立たず。しっかり口内ケアをして下さい。
- 保健で学べたことを家庭でも話してくれました。意識して口内ケアをしっかりやっていけるように歯は大切にしてほしいです。
  ２・３か月に１度クリーニングに歯科へ通っています。歯の磨き方などレクチャーを受けているので毎日続けて欲しいです。
- きれいな白い歯は健康にも表情なども！とても影響が。
  むし歯のない歯を保てるように毎日の歯みがきを丁寧に。家族で心がけたいと思いました。
- 最近は仕上げ磨きも拒否し、親からいろいろ言われるのを嫌がるこの頃。こういった機会に自らの口腔内に関心を持ってくれるとよいと思いました。
- 家でも自分の歯を見て歯周病を気にするような様子もありました。今から歯のケアを意識して 80 歳まで自分の歯を大切にして欲しいです。
- 歯と口の健康が体の健康にもつながるので、毎日しっかり歯をみがく大切さがわかって良かったと思います。
- 歯は一生ものなので、しっかりケアをして自分の歯で一生を終えてもらいたいです。
- 歯周病は様々な病気の要因となります。これからも朝夜の歯みがきをしっかり続けてほしいと思います。歯科検診も忘れずに行きたいと思います。
- 歯を大切にしようと話し合いました。
- 甘いコーヒー牛乳やいちご牛乳を好んでよく飲んでいるので、歯ブラシができないときはうがいだけでもしてほしいです。朝と夜の歯ブラシはよくできていると思います。もう少し優しくみがいたほうが、なおいいと思います。
- 今のうちから歯・口の健康について学ぶ機会があり良かったと思います。80 歳になっても 20 本歯を残すために普段の歯みがきに時間をかけるだけでなく、きちんとみがいて欲しいと思います。早速 3 列の歯ブラシを買ったのでがんばってほしいです。
- これを機に歯のみに関わらず、全てにおいて基礎と習慣の大切さに気づくきっかけになれば良いと思います。
- 歯の磨き方やみがく時間の改善はもちろんですが、よくかんで食べることや甘いものの食べすぎ飲みすぎていないか、生活習慣を見直したい。

2年

- 娘も書いていますが、最近コロナになってから、もう何年も歯医者に行けてないです。歯並びがよくないので、気になります。よく噛んで食べることは大切ですね。
- あまり自分から興味を持って調べる内容ではないので、新しい情報や知識を得られたのであれば良い機会だと思います。
- 口腔ケアが病気の予防にもなるということを学べたようで良かったです。
- 資料がとても分かりやすく、大切なことが書いてあり勉強になった。歯ブラシはボサボサになってから買い換えていたが、１か月で交換しようと思った。
- 貴重なお話を聞けて今後歯を大切にしていこうという意識づけになったと思うので、良いテーマをありがとうございました。歳を重ねるにつれ歯が１本また１本失う機会が増え残念でたまりません。（若い時もっと歯を大切にしていればと後悔しています）我が子にはそういう思いをさせたくないので、歯のケア（定期健診）、歯を大切に日々過ごしてほしいと私からも話していこうと思います。ありがとうございました。
- 寝る前の歯みがきは時間をかけて磨いていると思います。ポイント磨きの歯ブラシや糸ようじも活用して磨き残しがないように意識している方だと思います。やさしく磨くをプラスして老後の自分のために健康な歯を維持してもらえたらと思います。
- １日３回は磨くことを意識していて、磨き残しがあると以前歯科の先生に指摘されてから鏡を見て歯みがきをしています。この目標（みがき残しがないようにする）をいつまでも忘れずにいてほしいなと思います。
- 歯のケアを習慣づけていくことが大切だと思いました。ヒガカモが横浜市の平均より高いということで、啓蒙活動（専門の方等）してくださるといいのではないでしょうか。
- 歯みがきの習慣は本当に必要だと実感します。面倒ではあるけど今のうちに習慣にしてしまえば～８０２０を目指して～生きていけるのではないでしょうか。
- 歯みがきがきちんとできていないと色々な病気の原因となるので、歯みがきはとても大切だと思います。
- 歯は間食後も良くみがいています。あまり力を入れ過ぎないよう、歯科医の方から言われ気をつけているようです。
- バランスの良い食事を心がけ、歯みがきの声かけをして口の中と歯の健康のサポートをしていきたい。
- 歯も心も美しく。
- 君はサメではありません。むし歯になって銀歯にしても銀歯の下でむし歯が進むことがあります。サメのように新しい歯が出てくることのない人間なので、どうかそのままの美しい歯でいて下さい。

3年

- 歯は治療することも大事ですが、予防することが一番大事です。自分の口の中に関心を持ち、生涯自分の歯でかめるよう、食事ができるようにしてもらいたいです。
- 健康維持のためにこれからも口内環境を清潔に保てるように心がけたいと思います。
- 歯についてあらためて学ぶことができたようでよかったと思います。歯間ブラシをさっそく使いたいと言っています。かむことの大切さ、生活習慣も家庭内で見直したいと思います。
- 口腔内環境を整えることは身体的健康につながっています。正しくオーラルケアと生活リズムを整えて毎日健康で元気に過ごしてほしいです。
- 歯みがきは大人でも難しいので、若いうちからの学びは大切だと思いました。今回学んだことを生かして毎日の歯みがきをしっかりしてほしいです。
- 大切な時期にこのような話を聞けてとても良い機会になったと思います。最近歯みがきなどは本人任せになっていたので、まめに声をかけていきたいです。
- 歯はとても大切です。今までは親が気にかけていましたが、これからは自分で責任を持って大切にしてほしいです。歯は健康に影響を与えるので、いくつになっても歯を守り健康に過ごしてほしいと思います。
- 舌ブラシなど舌の健康に興味を持ったようです。口の健康をずっと保ってほしいと思います。
- 痛みがないと全く気にしなくなってしまうので、家族で歯医者に通う習慣をつけたいと思った。
- 小さい頃から定期的にメンテナンスのために歯医者に通っていましたが、大きくなるにつれて減ってしまったので、もう一度初心に戻れるきっかけになりそうです。ありがとうございました。
- 本人が自覚をし、実行することに期待しています。
- ていねいすぎてハミガキに１０～１５分かけています。短すぎるよりは良いとは思いますが効率よく進めることができれば・・・と思います。
- 親が言うよりも講師の先生の話の方が受け入れられるようで、このような機会があって良かったです。
- 毎日の適当な歯みがきが、今回の講習を機に、将来の自分のためだともっと気を丁寧に気をつけていってくれる様になる事に期待しています。
- 歯は大切です。しっかり歯みがきをして、定期健診に通い“８０才で２０本”自分の歯で食べられるように頑張りましょう。
- 定期的な検診はこれからも行っていきたいと思います。