

# 学校保健委員会だより

令和2年12月3日  
湖南高校保健室

11月11日(水)に学校保健委員会が開催されました。学校医の鈴木先生、学校歯科医の渡邊先生、学校薬剤師の本田先生、生徒厚生委員、各学年及び保健部代表の教職員が揃い、「生徒の健康状態」、「環境衛生検査結果」の報告と、「歯と口腔の健康について」をテーマに協議が行われました。



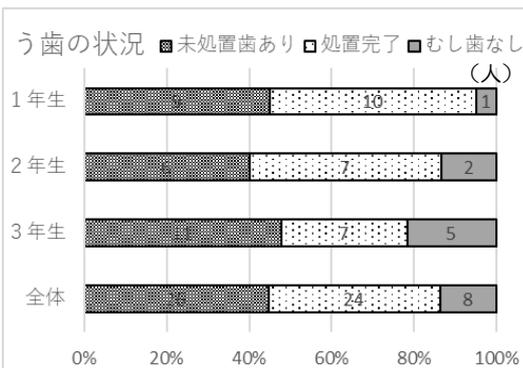
＜学校保健委員会の様子＞

## 【湖南高校生の現状】

歯科検診の結果を見ると受検者58人中26人、全校生徒の44.8%の人が未処置歯(むし歯)を保有しています。昨年度の56.3%と比較すると改善傾向にありますが、福島県平均の32.9%と比較するとまだまだ高い割合であることがわかります。歯垢の状態、歯肉の状態も県平均と比べて悪い結果となっています。

## 【歯と口腔の健康について】

湖南高校生の健康課題である「歯と口腔の健康」は、昨年度の学校保健委員会でも話し合われ、いくつかの課題解決のための方策が提案されました。今年度は、その方策を実践し、その結果を受けて更なる改善、推進に繋がる方策について話し合う場としました。



## 【実践内容と成果】

### ＜実践内容＞

昨年度の協議で提案された「歯みがき習慣の呼びかけや、正しい歯の磨き方などを周知する。」という方策を採用し、生徒厚生委員会の活動として7月と10月に「歯みがき週間」を実施しました。活動の内容は、昼食後の校内放送で担当の厚生委員が持ち寄った音楽を3分間流し、歯みがきを呼びかけるとともに、各クラスで歯みがきチェックを行うというものです。このほか、保健室では6月の「歯と口の健康週間」に合わせ保健だよりを発行。また、カラーテスターを使い、正しく歯を磨くことができるかをチェックするための歯みがき教室を行う予定です。

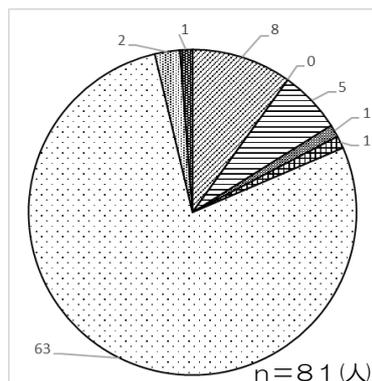
### ＜成果＞

昨年度との比較を行うため、昨年度と同様の「歯と口腔に関するアンケート」調査を行いました。昨年度と比較すると、「毎日歯を磨いていますか？」の質問に「いいえ」と回答した人が昨年度は6人(7.4%)だったのに対し今年度は0名(0%)でした。このことから、全員が毎日歯を磨くようになったことがわかります。

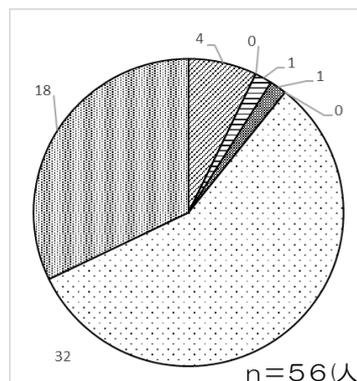
また、「いつ歯を磨いていますか？」の質問に「朝昼晩」と回答した人が昨年度の2人(2.5%)から今年度は18人(32.1%)に増加。全校生に占める「朝昼晩」に歯を磨いている生徒の割合が増加しました。(右の表参照)

特に、「昼」に歯を磨いている人は4人(4.9%)から19人(33.9%)に増加しており、「歯みがき週間」での呼びかけを通して、昼食後に歯みがきをする人が増えたことがうかがえます。

この結果を受けて、さらなる改善・推進に向けた方策について協議を行います。



＜昨年度＞



＜今年度＞

- 朝だけ
- 昼だけ
- 夜だけ
- 朝昼
- 昼夜
- 朝夜
- 朝昼夜

## 【協議】「湖南高校生の歯と口腔の健康について」

アンケートや歯科検診の結果をもとに、3つの班に分かれ

- ①結果から読み取れる成果
  - ②結果から見える、さらなる課題
  - ③見つかった課題を改善するための方策について
- の2つ内容について話し合いました。



### 1班（鈴木先生、校長、さゆり先生、発表者：牧山美里さん）

**成果** むし歯の有無を問う質問で、「いいえ」と答えた人が多かった。昨年度と比較すると理解度が上がっている。

**課題** むし歯ができれば治療をしますか？の質問に「はい」と答えている人は多いが、治療率は低い結果となっている。実際に治療しているのか？

**改善策** むし歯は病気であると認識できるように、歯周病に関する情報を発信する。



＜歯みがき週間の様子＞

がい薬等を活用し、まずはうがいから始めるよう呼びかける。夜は必ず磨くよう呼びかける。

### 2班（渡邊先生、木村先生、熊田先生、中村愛莉さん、発表者：恵美先生）

**成果** 歯みがき週間以外にも歯みがきをしている生徒が増加した。経年的に見ても湖南高校生の口腔内の状況は少しずつ良くなってきている。

**課題** 歯みがきをしている人が決まってしまっている。これからの季節、寒さの影響もあり歯みがきをする人が減ってしまうのでないか。また、マスクの長時間着用などコロナ対策が口腔環境へ与える影響などについて知り、対策をとる。

**改善策** 歯みがき習慣は続けていく。放送の時間を決めるなどの実施方法や、頻度については工夫して実施できると良い。う



### 3班（本田先生、教頭、中川先生、國分孝太くん、発表者：諸橋俊輔くん）

**成果** 全校生が毎日、歯を磨くようになった。また、むし歯の有無を把握している生徒が増えたことから、自分自身の歯の状況に関心を持つ生徒が増えたと言えるのではないかな。

**課題** むし歯や歯周病が身体に及ぼす影響について知らない人が多い。歯みがきの時間が長すぎるなど正しい磨き方を知らない人が少なくない。

**改善策** 歯の磨き方について指導を行う。生徒同士がお互いに歯みがきについて声を掛け合えるように促す。正しい歯の磨き方をプリント等で周知する。

## ＜校医の先生方からの指導助言＞

### 鈴木先生（学校医）

アンケートや健康診断の結果を見ると歯周病、歯みがきの大切さへの理解が深まっている。歯周病は動脈硬化や糖尿病にも重大な影響を与えていることが分かってきた。高校生のうちに正しい歯みがき習慣を身に付ける事は生涯を健康に過ごすためにも重要である。今後も継続してもらいたい。

### 渡邊先生（学校歯科医）

北欧などでは、国をあげて国民が歯の健康を保持しようとするための動機付けが行われている。歯科医を受診することは、自分の身体を大切にすることの一つとして考えてもらいたい。新型コロナが流行しているが、口腔の状態が悪いと経口感染のリスクを高めることもわかってきている。口腔環境を整えることも感染予防となる。

### 本田先生（学校薬剤師）

生徒自身の取り組みとして生徒が主体となり活動しているのは良い。歯科の健康は様々な病気に通じており、自分でできる一番のケアである。将来を考えたときに、人に言われたからやるのではなく、自分にとって必要な事と認識して予防に努めることが大事。

今年度は、「歯みがき週間」での呼びかけが“成果につながる”ことを実感することができました。生徒厚生委員にとっても、湖南高校生の健康を保持・増進するために“自分たちに出来ること”を考えることができる有意義な時間となりました。

ご参会いただきました皆さま、本当にありがとうございました。

