

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 寺垣 真二

## 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。昨年度に引き続き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6年11月上旬

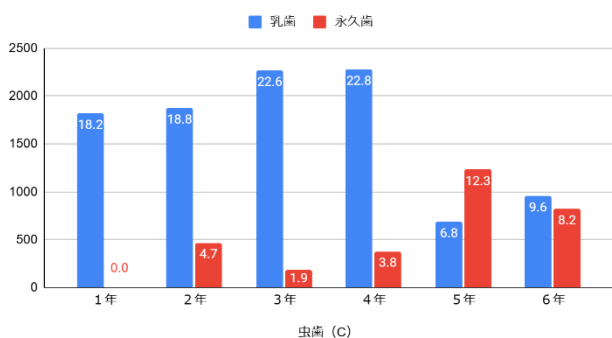
調査対象・・・石仏小学校・加賀田小学校1年～6年

計348名

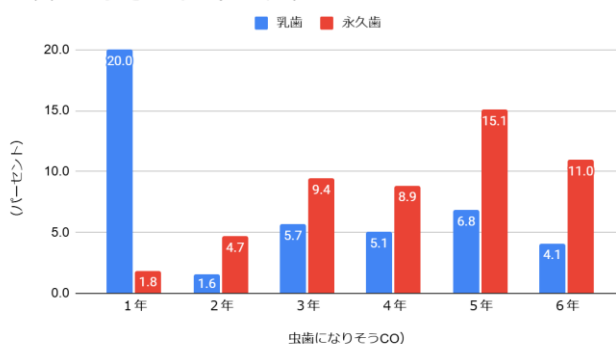
アンケートの集計結果と、ご家庭のお子さまの様子を比較してみてください。そしてよりよい生活習慣が身につくよう、保護者のみなさまのご理解とご協力をお願いします。

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。歯の生え変わりが終わる5・6年生では乳歯のむし歯がグンと減りますが、永久歯の、むし歯が増えてしまいます。大人まで健康的な口腔状態を保つために、小学校からの歯みがきの習慣づけが大切です。

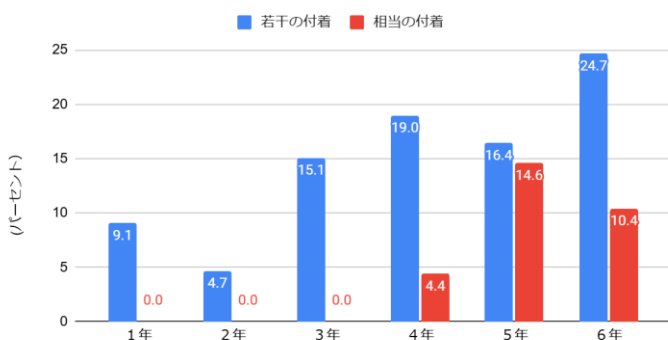
むし歯 (C) 保有率



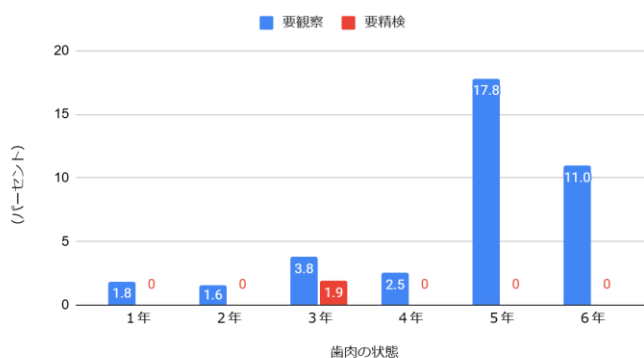
虫歯になりそう (CO) 保有率



歯垢の状態



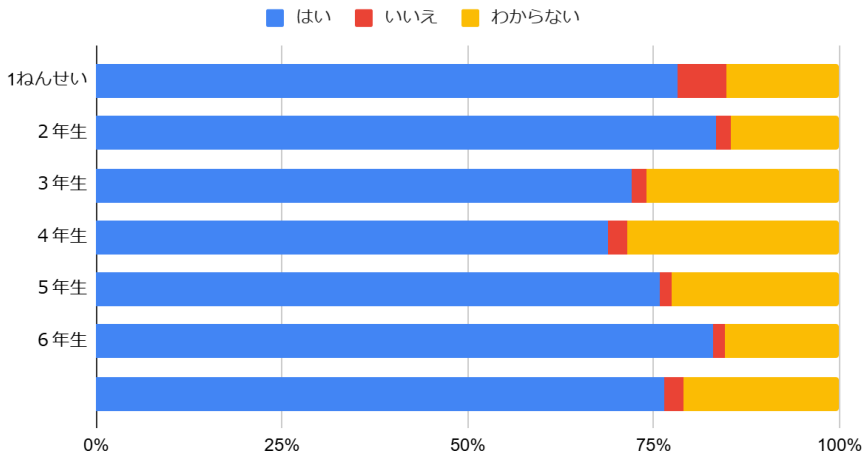
歯肉の状態 (G O、G)



しかしながら、令和5年度学校保健統計(全国)の結果では、むし歯保有率が34.81%のところ、2校はかなり下回っていることがわかります。

(以下アンケート結果)

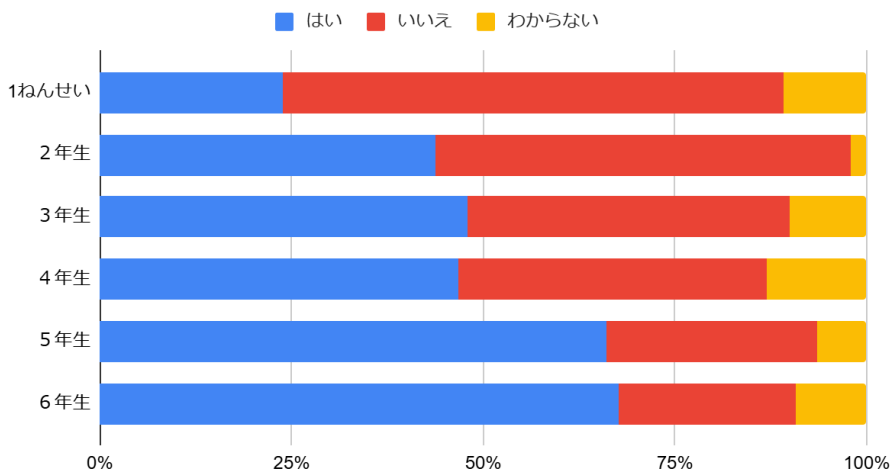
### 自分の歯を大切にしていると思いますか？



全体の平均では約77%が「はい」と答えています。昨年度と比べると「わからない」の割合が高くなっています。

長期休みでは「はみがきカレンダー」に取り組んでいます。毎日歯をみがいて成功体験を積み、「はい」と答えられるように自己肯定感をアップしていきたいですね。

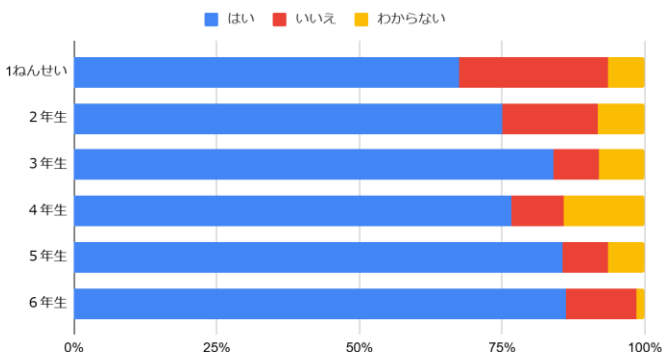
### むし歯になったことがありますか？



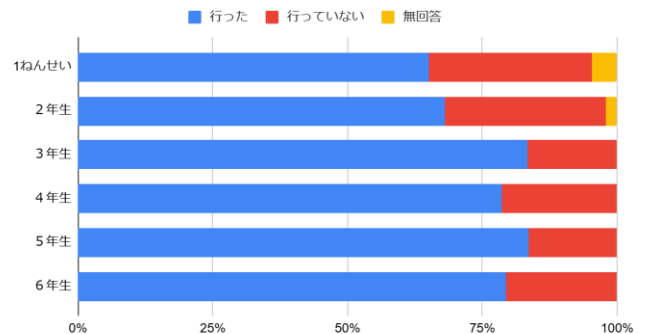
学年があがると、むし歯の経験が増えていくのはもちろんですが、この苦い経験をすることで、歯みがきの重要性を考え、丁寧な歯みがきを身につけてほしいです。



### いつも行く 歯医者さんがありますか？



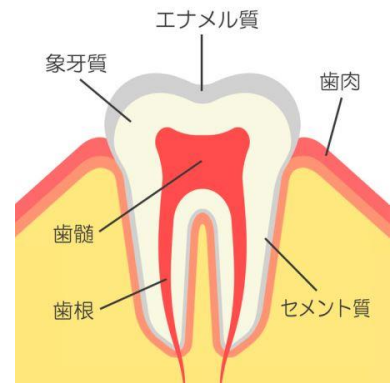
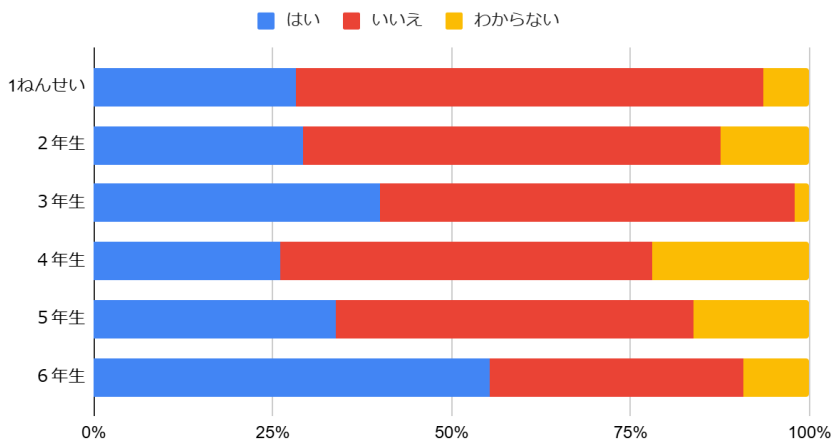
### 今の学年になってから 歯医者さんに行きましたか？



むし歯の経験が少ない1年生でも、いつも行く歯医者さんがある、歯医者さんに行ったという回答が多く、定期的に歯のおそうじで受診されていることが伺えます。

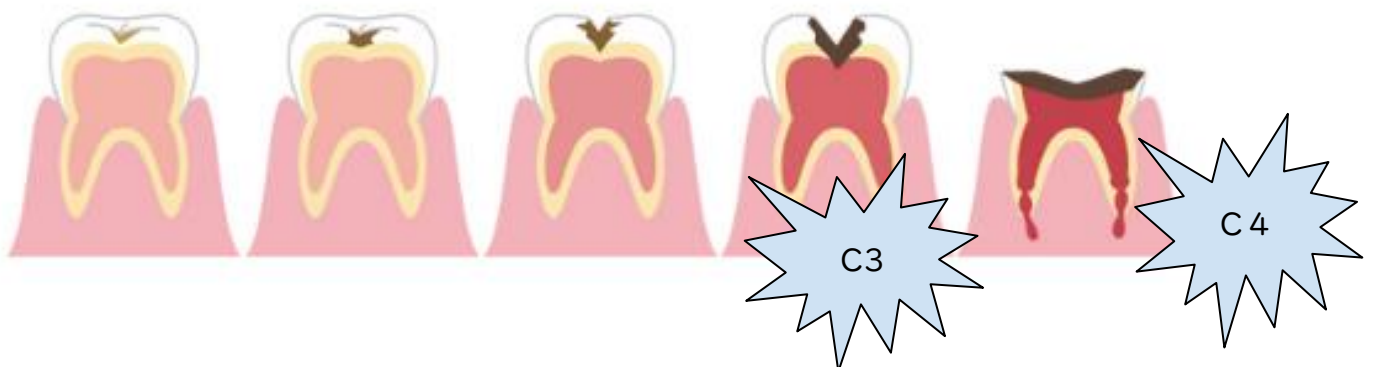


歯が痛くなったことがありますか？



歯が痛くなる原因には、むし歯や、歯肉炎、知覚過敏などがあります。むし歯によって痛みが出ている場合は、**象牙質**というところまでむし歯が進行してしまっている場合がほとんどです。歯のエナメル質までのむし歯であれば自覚できる痛みはほぼありません。**エナメル質のむし歯のなりかけは、歯みがきで進行をおさえることができます。**学校の歯科検診は年に1回なので、いつも行く歯医者さんでの定期健診でむし歯の早期発見ができるといいですね。

(むし歯の進行:[LIONホームページ](#))



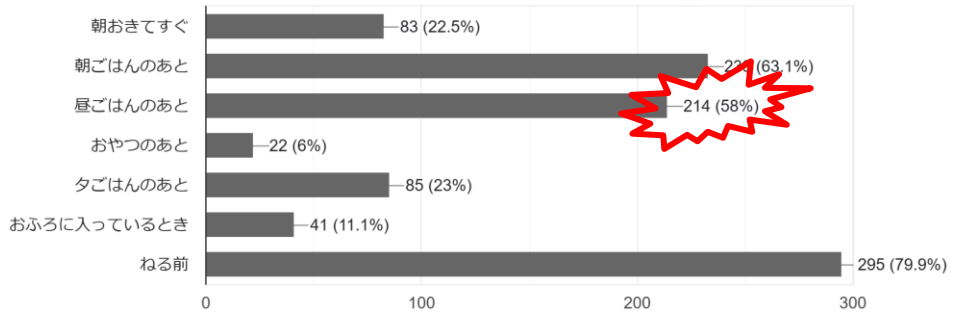
まれに、小学生でもむし歯を放置しすぎて、『C3』まで進行してしまっている児童がいます。表面の歯の穴の大きさが狭くても、見えない中の部分で穴が大きく進行しているときがあるので要注意。『C4』まで進行してしまうと、治療が困難になり、歯を抜くことになってしまいます。

今年度のアンケートでは、2校の小学校が進学する加賀田中学校の生徒にも同じ質問をしています。「いつ歯をみがきますか？」の問いに関しては、小中学生ともに『朝ごはんのあと』『ねる前』の回答が多いですが、中学生になると、『**昼ごはんのあと**』の歯みがきが**急激に減少**しています。



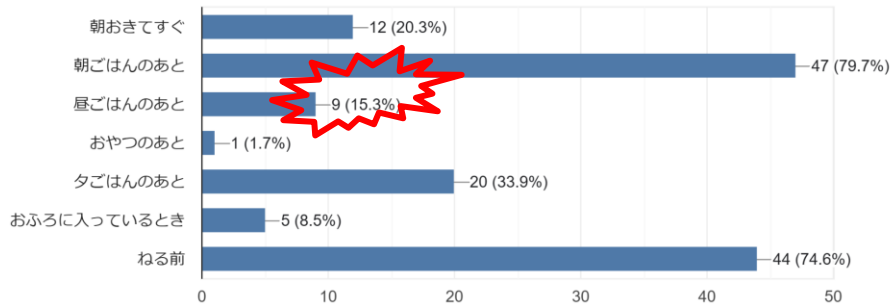
石仏小学校  
加賀田小学校

いつ歯をみがきますか？（複数回答可）  
369件の回答

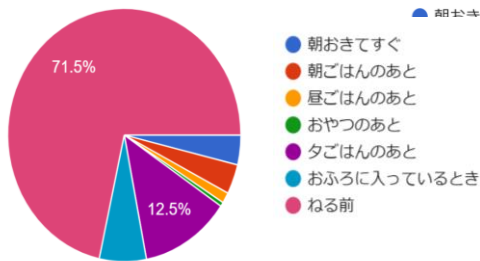


加賀田中学校

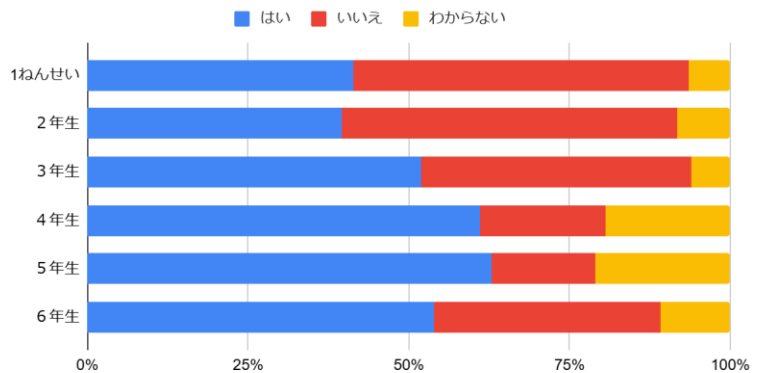
⑥いつ歯をみがきますか（複数回答可）  
59件の回答



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 どのタイミングですか？  
369件の回答



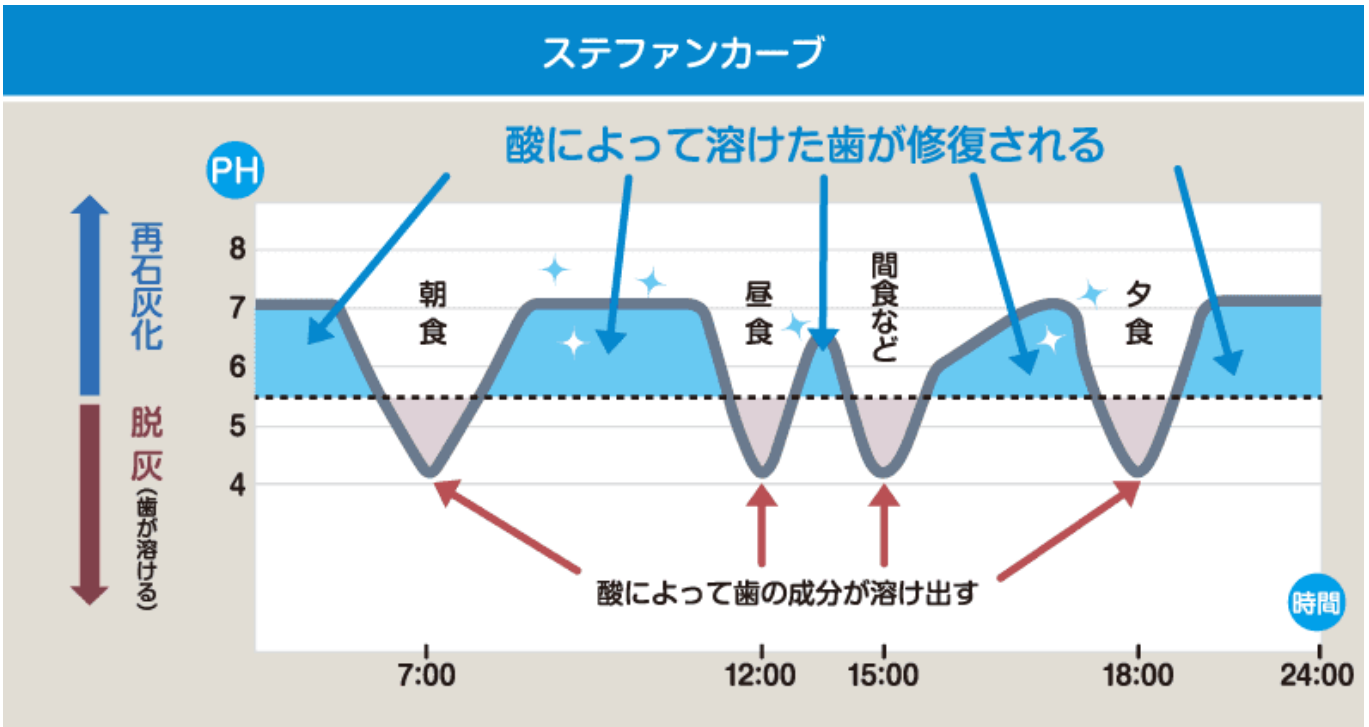
歯をみがくとき、かがみで歯のよごれを確認しながらみがいていますか？



中学生も同じく『ねる前』という回答が一番多かったです。一番長く歯みがきをするタイミングには、鏡を見ながら歯の汚れをチェックしてください。寝ているときは、だ液の分泌が少なくなり、細菌が繁殖しやすくなります。ねる前には特に、食べカス・歯垢をしっかりと取り除く必要があります。

## むし歯の成り立ちとステファンカーブ

むし歯の成り立ちと関係が深いものに、ステファンカーブがあります。ステファンカーブとは、口の中のpH（ピーエイチ）の変化を表したグラフです。むし歯を防ぐには適切にケアをして、口の中を中性に保つことが大切です。

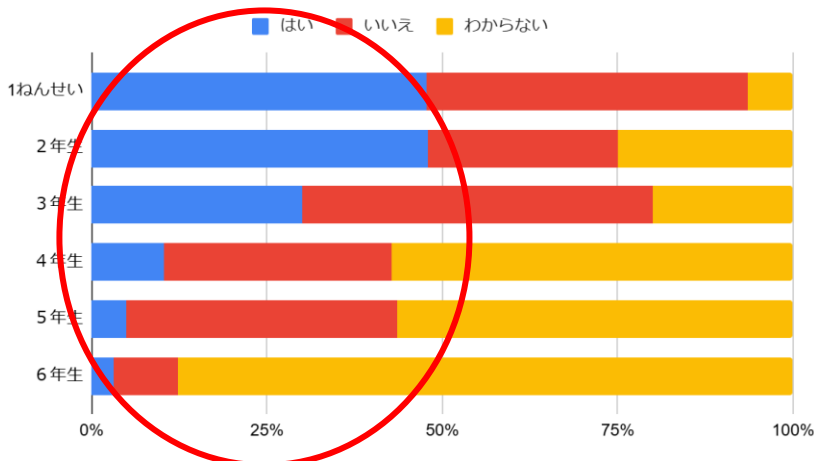


日本歯科医師会より

### ～うがいでだけでも効果あり～

ハブラシでみがくのが理想ですが、ハブラシを忘れてしまったり、ハミガキできない時でも、**うがい**をして食べかすを減らすだけでも効果的です。細菌は食べかすを餌にして繁殖し、プラーク（歯垢）を作ります。歯垢の中にはむし歯や歯周病の原因となる細菌も含まれているため、食べかすが残っているとむし歯や歯周病のリスクが高まることに……。うがいをするすることで、酸性に偏った口の中がより早く中性に戻ります。毎日のちょっとしたケアが、歯と口の健康を守ることにつながります。

おうちの人に しあげみがきをしてもらっていますか？






昨年度とほぼ同じグラフになっています。高学年になるにつれて仕上げみがきの割合が減少していきます。

### 【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。

## 令和6年度の両校の指導の実践

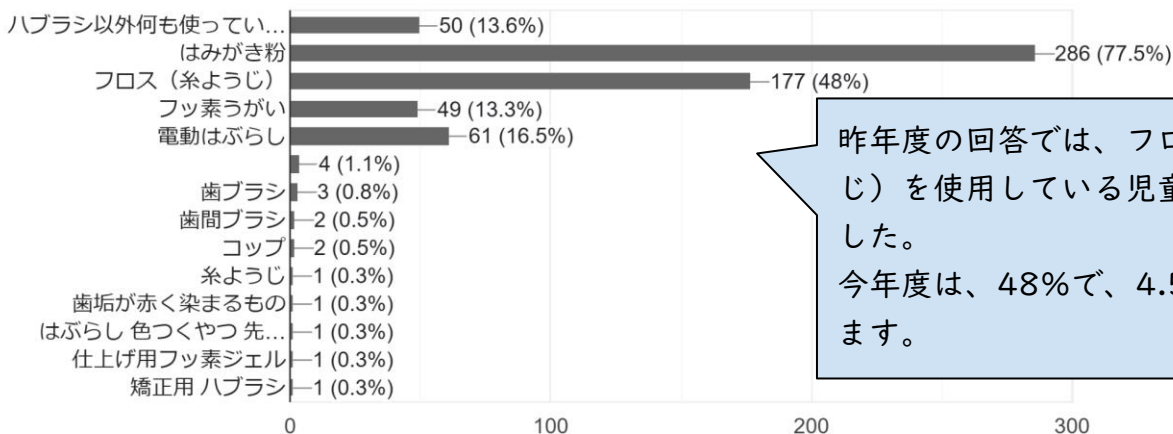
コロナウイルス感染症拡大防止のために中止されていた歯科衛生士の方による歯科指導が今年度から再開されました。両校とも、歯を染め出し、汚れを確認しました。その後鏡を見ながら丁寧にブラッシングで汚れを落としていました。子どもたちは、きれいにみがいているつもりでも赤く染め出された歯を見て、びっくりしていました。コロナ禍により、ブラッシングなどの実践ができていなかったため、改めてブラッシング指導の重要性を感じました。また、昨年度の健康アンケート結果より、デンタルフロスを知らない、使っていない児童が高学年で約25%程度いたので、デンタルフロスの使い方の指導も実施しました。

| 内容              | 石仏小学校  | 加賀田小学校  |
|-----------------|--|---|
| 全国小学生<br>歯みがき大会 | 4年生実施<br>   | 6年生実施<br>   |
| 歯科指導<br>(春) (秋) | (春) 5・6年生実施<br>(秋) 1・3年生実施<br><br> | (春) 4年生実施<br>(秋) 1・6年生実施<br><br> |
| 昼食後の<br>歯みがき    | 全学年  | 全学年   |
| 歯ブラシ<br>チェック    | 保健委員会による歯ブラシチェック<br>(11月各教室にて)   | 保健委員会による歯ブラシチェック<br>(毎週水曜日)   |
| その他             | <ul style="list-style-type: none"> <li>保健委員会によるハミガキクイズ(6月各教室にて)</li> <li>夏休み冬休みの宿題でのハミガキカレンダー</li> <li>2年生へのハブラシ指導(養護教諭より)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>保健委員会による歯を大切にするための呼びかけ(6月・テレビ朝会にて)</li> <li>夏休み冬休みの宿題でのハミガキカレンダー</li> </ul>  |



## はみがきのときに 使っているものはありますか？（複数回答可）

369 件の回答



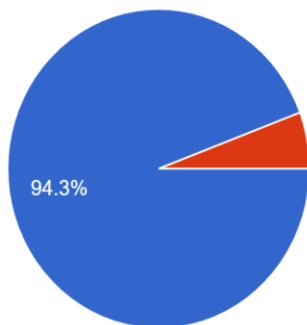
昨年度の回答では、フロス（糸ようじ）を使用している児童は43.5%でした。今年度は、48%で、4.5%増加しています。

## デンタルフロスについて

昨年度に比べると認知度や使用率は増加しました。しかし、デンタルフロスの使用回数や使用していない人の使用しない理由などのデータを見ると、デンタルフロスについて、使い方の指導や正しい知識の周知が必要なのがわかります。

### デンタルフロス（糸ようじ）を使ったことがありますか？

314 件の回答

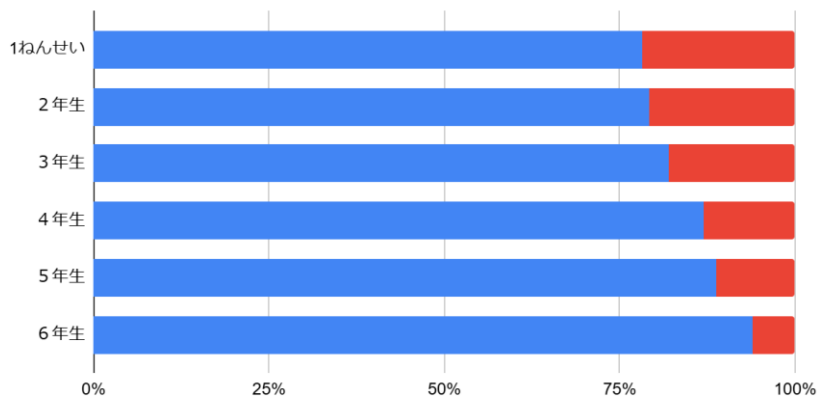


● はい  
● いいえ



### デンタルフロス（糸ようじ）を知っていますか？

■ はい ■ いいえ



指巻きタイプ

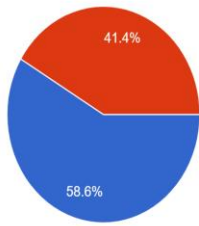
持ち手（ホルダー）付タイプ



F字型

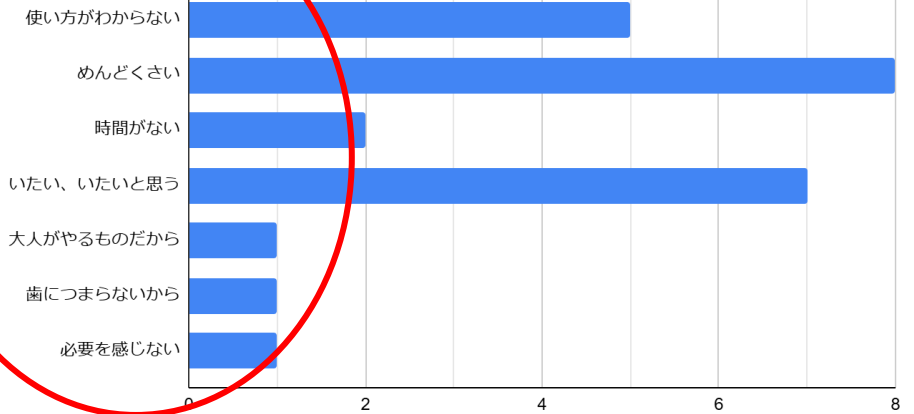
Y字型

デンタルフロス（糸ようじ）使ってみたいと思いますか？  
70件の回答

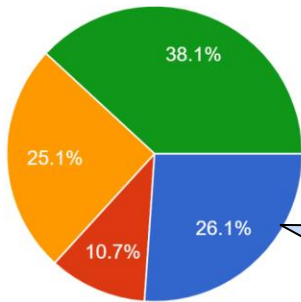


指導の課題あり

どうして使いたくないのですか



どのくらいの回数で使いますか  
299件の回答



- まいにち
- 2日に1回
- 週に1回
- 月に1回 または もっと少ない

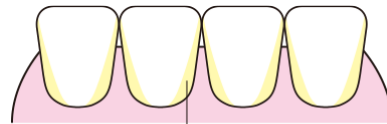


デンタルフロスの用途は、歯ブラシでは取れない歯と歯の間の食べカスを取り除くためのものです。そのため、毎日使用することが理想になります。

### 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）



プラーク(歯垢)

### 最後に・・・

昨年度に引き続き、『歯科』に特化して健康アンケートを実施しました。昨年度の結果から見えた課題を両校で共通認識し、今年度は、デンタルフロスやブラッシングの普及を重点的に指導してきました。今回のアンケートの結果から少しずつ成果が見られている部分もあります。ただし、正しい認識や使い方を理解するには、継続的な指導が必要なことがわかりました。来年度も引き続き、子どもたちの歯と口の環境を守っていけるように指導していく予定です。ご家庭でもサポートしていただくと助かります。

今後とも、学校保健に関するご理解ご協力をお願いいたします。