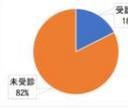


<p>歯と口の健康が各種パフォーマンスに及ぼす影響について</p> <p>吉井高生の実態調査 ～中間発表～</p> <p>令和6年9月19日(木)保健委員会</p>	<p>今年度、保健委員は「歯と口の健康が各種パフォーマンスに及ぼす影響について」をテーマに活動を行っています。今回は歯と口の健康の大切さについて保健委員が調べたことを発表します。</p>
<p>歯と口の健康が生活に及ぼす影響</p> <p>歯と口の健康が損なわれるとどうなるのか？</p>	<p>まずは歯と口の健康が生活に及ぼす影響についてです。歯と口の健康が損なわれると、歯周病やむし歯になると歯周病菌がだす毒素によって、命に関わる大きな病気になる可能性があります。また、噛む力が低下すると、消化器官への負担や認知機能の低下につながることがあります。かみ合わせの悪化は、からだ全体をゆがませる可能性があります、その結果、頭痛、肩こり、顎関節症などが起こります。このように歯と口の健康は口の中だけではなく、全身の健康に影響を及ぼします。</p>
<p>歯を悪くする生活習慣</p>	<p>歯を悪くする生活習慣には、歯磨きをしないで寝る、砂糖入りの飲み物や飴やガムをよく食べる、間食をする、酸っぱいものや炭酸飲料をよく摂取する、歯ぎしりをする口呼吸をするなどがあります。このような生活習慣に心当たりのある生徒も多いのではないのでしょうか。</p>
<p>食生活における注意</p> <ul style="list-style-type: none"> ・間食を控える ・糖分の摂り過ぎに注意する ・寝る前に食べない ・軟らかいものばかり食べない ・酸性食品の摂り過ぎに注意する 	<p>食生活における注意点は</p> <ul style="list-style-type: none"> ・糖分の摂り過ぎ ・軟らかいものばかり食べない <p>などです。みなさんも気をつけましょう。</p>
<p>歯と口の健康が運動に及ぼす影響</p>	<p>次に歯と口の健康が運動に及ぼす影響についてです。歯周病やむし歯になると歯の痛みから食欲がなくなり、栄養が不足し体力が低下してしまいます。かみ合わせの悪化は、体のバランスが崩れるため運動能力の低下やケガにつながる可能性があります。しっかりと歯を食いしばることができると、重心・姿勢の安定、筋力アップ、集中力や判断力を高めることにつながります。このように歯と口の健康は運動パフォーマンスとも関わっています。</p>
<p>運動部 くいしばり調査</p> <p>調査日 9月3日(火)4日(水)</p> <p>調査方法 部活中の運動部へ保健委員がインタビュー</p> <p>インタビュー内容 ① 歯について気をつけていることがある人の人数 ② 歯について気をつけていることは何か ③ 部活中、歯を食いしばっているときはいつか</p>	<p>歯と口の健康と運動パフォーマンスが関わっていることがわかったので、実際に吉井高校の運動部ではどうなのか保健委員がインタビュー調査をしました。</p>
<p>①歯について気をつけていることがあるか</p>	<p>1つめは「歯について気をつけていることがあるか」質問しました。その結果、気をつけていることがあると答えた生徒は、調査した運動部85人中24人でした。</p>

<p>②どんなことに気をつけているか</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・歯のものを食べる ・丁寧に歯みがきをしている ・食後すぐに歯みがきをしている ・定期的な歯科受診 ・キシリトールガムを噛む ・フッ素の使用 ・複数の歯みがきアイテム使用 (歯間ブラシ、電動歯ブラシ、マウスウォッシュ) 	<p>2つめにどんなことに気をつけているかを質問しました。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食後すぐに時間をかけて丁寧に歯磨きをしている ・定期的に歯科受診をしている ・複数の歯磨きアイテムを使用している <p>などの回答がありました。</p>			
<p>③部活動別 食いしばる瞬間</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="167 403 327 560"> <p>男子バスケットボール部</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・パワープレイの時 ・リバウンドの瞬間 ・ディフェンスブロックの時 </td> <td data-bbox="335 403 494 560"> <p>女子バスケットボール部</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・リバウンドの瞬間 ・接触プレーの時 </td> </tr> </table>	<p>男子バスケットボール部</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・パワープレイの時 ・リバウンドの瞬間 ・ディフェンスブロックの時 	<p>女子バスケットボール部</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・リバウンドの瞬間 ・接触プレーの時 	<p>3つめに部活中どんなときに歯を食いしばっているかについて質問しました。</p> <p>部活動別に紹介していきます。</p> <p>バスケットボール部はパワープレイ、リバウンド、ディフェンスブロック、接触プレーの時</p>	
<p>男子バスケットボール部</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・パワープレイの時 ・リバウンドの瞬間 ・ディフェンスブロックの時 	<p>女子バスケットボール部</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・リバウンドの瞬間 ・接触プレーの時 			
<p>③部活動別 食いしばる瞬間</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="167 656 327 813"> <p>女子バレーボール部</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・ブロックをする時 </td> <td data-bbox="335 656 494 813"> <p>陸上部</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・種や砲丸を投げる時 ・走りのスタート ・走り終わりの追い込み ・他選手と競る時 </td> </tr> </table>	<p>女子バレーボール部</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・ブロックをする時 	<p>陸上部</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・種や砲丸を投げる時 ・走りのスタート ・走り終わりの追い込み ・他選手と競る時 	<p>女子バレーボール部はブロックをする時、陸上部は、やりや砲丸を投げる時、走りのスタートや終わりの追い込み、他の選手と競る時</p>	
<p>女子バレーボール部</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・ブロックをする時 	<p>陸上部</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・種や砲丸を投げる時 ・走りのスタート ・走り終わりの追い込み ・他選手と競る時 			
<p>③部活動別 食いしばる瞬間</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="167 887 327 1043"> <p>男子ソフトテニス部</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・スマッシュを打つ時 </td> <td data-bbox="335 887 494 1043"> <p>女子ソフトテニス部</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・速いボールを打つ時 ・強く打つ時 </td> </tr> </table>	<p>男子ソフトテニス部</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・スマッシュを打つ時 	<p>女子ソフトテニス部</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・速いボールを打つ時 ・強く打つ時 	<p>ソフトテニス部はスマッシュや強く打つ時</p>	
<p>男子ソフトテニス部</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・スマッシュを打つ時 	<p>女子ソフトテニス部</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・速いボールを打つ時 ・強く打つ時 			
<p>③部活動別 食いしばる瞬間</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="167 1117 327 1274"> <p>サッカー部</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・ボールを蹴る時 ・プレー中に身体を当てる時 ・走っていきつづいた時 </td> <td data-bbox="335 1117 494 1274"> <p>野球部</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・ボールを打つ時 ・ボールを投げる時 </td> </tr> </table>	<p>サッカー部</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・ボールを蹴る時 ・プレー中に身体を当てる時 ・走っていきつづいた時 	<p>野球部</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・ボールを打つ時 ・ボールを投げる時 	<p>サッカー部はボールを蹴る時、プレー中に体を当てる時、野球部はボールを打つ、投げる時</p>	
<p>サッカー部</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・ボールを蹴る時 ・プレー中に身体を当てる時 ・走っていきつづいた時 	<p>野球部</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・ボールを打つ時 ・ボールを投げる時 			
<p>③部活動別 食いしばる瞬間</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="167 1348 327 1505"> <p>男子ハンドボール部</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・ディフェンスで押された時 </td> <td data-bbox="335 1348 494 1505"> <p>自転車部</p> <ul style="list-style-type: none"> ・力を入れて早く走りたい時 ・上り坂を登る時 <p>卓球部・弓道部</p> <ul style="list-style-type: none"> ・特になし </td> </tr> </table>	<p>男子ハンドボール部</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・ディフェンスで押された時 	<p>自転車部</p> <ul style="list-style-type: none"> ・力を入れて早く走りたい時 ・上り坂を登る時 <p>卓球部・弓道部</p> <ul style="list-style-type: none"> ・特になし 	<p>ハンドボール部はディフェンスで押された時、自転車部は力を入れて早く走りたい時、上り坂をのぼる時卓球部、弓道部は部活中食いしばる瞬間は特になしとのことでした。食いしばることで力を発揮できる部活動、食いしばらず力を抜いた状態の方が力を発揮できる部活動がありましたが、食いしばることと運動パフォーマンスが関係していることが調査結果からもわかりました。</p>	
<p>男子ハンドボール部</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・ディフェンスで押された時 	<p>自転車部</p> <ul style="list-style-type: none"> ・力を入れて早く走りたい時 ・上り坂を登る時 <p>卓球部・弓道部</p> <ul style="list-style-type: none"> ・特になし 			
<p>アンケート結果のおさらい</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="167 1635 279 1792"> <p>歯みがきの実態</p>  <p>歯みがき回数が少なくむし歯リスクが高い</p> </td> <td data-bbox="287 1635 399 1792"> <p>生活の実態</p>  <p>間食やながら食べをしている人が多い</p> </td> <td data-bbox="406 1635 518 1792"> <p>歯科予防の実態</p>  <p>予防歯科行動や受診をしている人が少ない</p> </td> </tr> </table>	<p>歯みがきの実態</p>  <p>歯みがき回数が少なくむし歯リスクが高い</p>	<p>生活の実態</p>  <p>間食やながら食べをしている人が多い</p>	<p>歯科予防の実態</p>  <p>予防歯科行動や受診をしている人が少ない</p>	<p>1学期のアンケート結果から、左記のような課題がありました。歯みがきの実態では、昼食後に歯みがきをしている生徒が少なく全体の14.3%、生活の実態では、間食やながら食べをしている人が多い、歯科予防の実態では、定期検診をしている人は半数程、また、歯科検診後に受診勧告があり、受診を済ませた生徒は、7月時点では1割未満でした。</p>
<p>歯みがきの実態</p>  <p>歯みがき回数が少なくむし歯リスクが高い</p>	<p>生活の実態</p>  <p>間食やながら食べをしている人が多い</p>	<p>歯科予防の実態</p>  <p>予防歯科行動や受診をしている人が少ない</p>		

<p>歯みがき週間の実施 期間 9月12日～</p>  <p>歯みがき放送</p>  <p>歯磨きしない口の中が気持ち悪い授業に集中できない修正中</p>	<p>まずは歯磨きの回数を増やすため、昼食後の歯みがき週間を実施しました。初日には歯みがきの必要性について放送をしました。しかし13日は各学年数人程度しか歯磨きをしていない状況でした。歯を磨いている生徒に歯磨きをする理由を聞くと「口の中が汚いと気持ちが悪い、授業に集中できない」「矯正をしているから」とのことでした。</p>
<p>昼食後の歯みがき日数アンケート 9月12日～17日の昼食後 毎日歯を磨いた生徒数 13人</p> <p>歯みがき週間の効果は良かった...</p> <p>3日以上磨いた生徒数 56人</p> <p>すぐに歯みがきの習慣を改善することは難しい。1人1人の意識の向上が大切！</p>	<p>18日に歯みがき週間中、昼食後に歯を磨いた日数についてアンケートを実施しました。その結果、毎日歯を磨いた生徒は全校で13人、3日以上磨いた生徒は全校で56人でした。昼食後に学校でも家でも昼食後に歯みがきをする生徒が少なく、なかなかすぐに歯みがきの習慣を改善することは難しいことがわかりました。</p>
<p>咀嚼(そしゃく)について 咀嚼はなぜ大切なのか -消化を助け、栄養の吸収をよくする -免疫力や脳の機能を高める 咀嚼をしないと... -太りやすくなる -口の中や歯の状態が悪くなる -病気になる -二重顎や頬がたるむ</p> <p>日ごろからよく噛むように心がけましょう</p> 	<p>2つ目の、間食やながら食べをしている生徒が多いという課題から、食べることに意識を向けるため咀嚼について考えていきたいと思います。咀嚼には消化を助け、栄養の吸収をよくする、免疫力や脳の機能を高めるという働きがあります。反対に咀嚼をしないと、太りやすくなる、口の中や歯の状態が悪くなる、などのデメリットがあります。日頃からよく噛むように心がけましょう。</p>
<p>かみかみメニュー 調理実践！ Vol.1 かみかみサラダ -材料- きゅうり キャベツ にんじん マヨネーズ さきいか たくあん</p> <p>工夫するポイント 咀嚼回数を増やす食材(たくあんとさきいか)を入れたものと入れないもの咀嚼回数比較する</p> <p>①キャベツは細い縦切りに、さきいかを3cmくらいの長さに切り、たくあんに合わせておく。 ②きゅうりは縦切りにする。 ③材料を合わせ、マヨネーズで味付けをする。 ④たくあんは縦切り、さきいかを3cmくらいの長さに切り、たくあんに合わせておく。 ⑤③のサラダに④をくわえ、かみかみサラダのできあがり。</p> 	<p>咀嚼の回数を増やすプロジェクトとして、かみかみメニューの調理実践をすることにしました。メニュー①は「かみかみサラダ」です。さきイカやたくあんなどを入れて咀嚼回数を増やす工夫をし、入れたものと入れないものを比較してみたいと思います。</p>
<p>かみかみメニュー 調理実践！ Vol.2 野菜スープ かみかみバージョンととろとろバージョン かみかみバージョン -材料- れんこん ごぼう しめじ にんじん ベーコン</p> <p>とろとろバージョン -材料- キャベツ 玉ねぎ じゃがいも にんじん ベーコン</p> <p>①れんこんは縦切りの薄さ、にんじんごぼうは縦切り、しめじは手でちぎる。 ②火が通りにくいものから炒める。 ③火を加えて煮込む。 ④コンソメキューブ・塩コショウを加えて出来上がり。</p> <p>①キャベツと玉ねぎ、じゃがいもを煮て柔らかくする。大きめに、にんじんは1cm厚切りに、ベーコンを縦切りにする。 ②火を加えて、30分ほどで煮込み、ベーコンを柔らかくする。 ③火を加えて、30分ほどで煮込み、ベーコンを柔らかくする。 ④コンソメキューブ・塩コショウを加えて出来上がり。</p> 	<p>メニュー②は野菜スープ かみかみバージョンととろとろバージョン」です。かみかみバージョンにはれんこんやごぼう、しめじなど固めの野菜を入れ、とろとろバージョンにはキャベツ、玉ねぎ、じゃがいもなど柔らかく煮ることのできる野菜を入れて、咀嚼の回数を比較する予定です。家でも調理できて、咀嚼の回数を増やし、口や歯の健康に役立つようなメニューができるように、調理実践をしたいと思います。</p>
<p>歯科受診について</p>  <p>受診済 18%</p> <p>未受診 82%</p> <p>早く受診できた理由 -保護者に協力してもらう -部活が休みの日に受診 -土曜日を活用</p> <p>工夫して早めに受診しましょう！</p> 	<p>3つめに、歯科の定期検診や受診勧告後の受診が少ないという課題についてです。現在までに受診を終えた生徒は18%です。受診を早く済ませた生徒に早く受診できた理由を聞くと、受診勧告書をすぐに保護者に渡し協力してもらった、部活が休みの日や土曜日を活用し受診したなどの回答があり、忙しくても工夫して受診していることがわかりました。早めに受診すれば少ない回数で通院が終わるかもしれませんが、受診が遅れ、歯の状態がひどくなると余計に通院回数が増えてしまうかもしれません。そうなる前に、早めに受診しましょう。</p>
<p>歯と口の健康を大切に いきいきとした学校生活を送ろう！</p>  <p>御聴ありがとうございました吉井高校 生徒保健委員会</p>	<p>歯と口の健康が生活習慣や運動など各種パフォーマンスに関わっていることがわかりましたか？ これからもいきいきとした学校生活が送れるよう、今日の保健委員の発表を参考にしながら、歯と口の健康を大切にしたいと思います。</p>

--	--