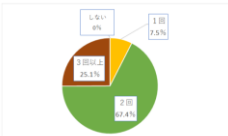
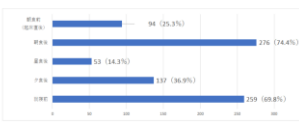

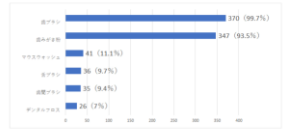


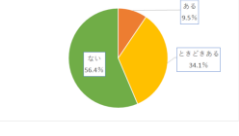
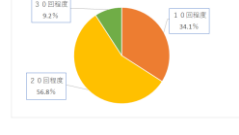
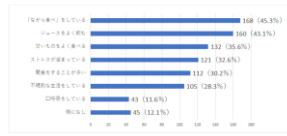
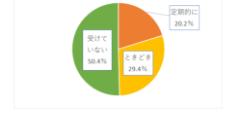





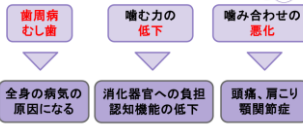

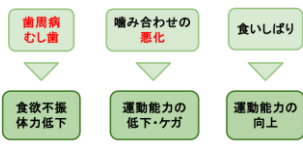


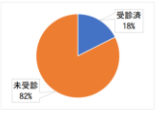
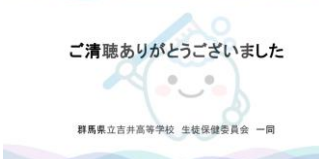
	<p>今年度のテーマは「歯と口の健康が各種パフォーマンスに及ぼす影響について」です。</p>
1	<p>テーマ設定の理由</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高校は社会に巣立つ最後の3年間である。卒業後は、歯科検診を受ける機会が少なくなることが予想される。 ・歯科検診後の歯科受診率が低いこと、学校歯科医に「むし歯や歯肉炎、歯垢の付着がある生徒が多い」ことをご指摘いただいた。 ・部活や学習で本領発揮できるように歯と口の健康づくりについて取り組みたいと考えた。 	<p>高校は社会に巣立つ最後の3年間であり、卒業後は進学や就職により、歯科検診を受ける機会が少なくなると予想しました。また吉井高生の実態として、歯科検診後の受診率が低いことがあります。さらに、歯科検診の際、学校歯科医の設楽先生に「むし歯や歯肉炎、歯垢の付着のある生徒が多い」とご指摘をいただきました。そこで、部活や学習で本領発揮できるように歯と口の健康づくりについて取り組みたいと考え、このテーマを設定しました。</p>
2	<p>アンケートの結果報告</p> <p>調査 ・歯と口の健康・生活に関するアンケート ・実施時期：令和6年7月5日(金)～7月10日(水) ・対象学年：全学年</p>	<p>まず吉井高生の歯と口の健康の実態を把握するため、全校生徒にアンケートを実施しました。本日は関係する項目を中心にご説明します。</p>
3	<p>1. 1日の歯みがきの回数</p> 	<p>1日の歯みがきの回数についてです。2回の生徒が約7割でもっとも多いです。</p>
4	<p>2. 歯みがきのタイミング</p> 	<p>歯みがきのタイミングは「朝食後」、「就寝前」と答える生徒が多く、それぞれ約7割でした。反対に昼食後に歯みがきをしている生徒は少なく約1割で、学校では歯みがきをしない生徒が多いことがわかりました。</p>
5	<p>3. 1回の歯みがきの時間</p> 	<p>こちらは1回の歯みがきにかかる時間のデータです。</p>
6	<p>4. 口腔ケアで使っているアイテム</p> 	<p>口腔ケアで使っているアイテムでは「歯ブラシ」、「歯みがき粉」と答える生徒が9割以上と最も多いです。「歯間ブラシ」や「デンタルフロス」などによるケアをしている生徒は約1割で少数でした。</p>
7	<p>5. 1日の食事の回数(間食・夜食を含む)</p> 	<p>1日の食事の回数は、「3回」が最も多く、約6割でした。「4～5回以上」は約3割おり、1日3食の食事以外に間食等の食事を摂っている人がみられました。</p>

8	<p>6. 夜食の摂取状況</p> 	こちらは夜食の摂取状況のデータです
9	<p>7. 夜食後に歯みがきをせずに寝てしまうことがある</p> 	夜食を食べた後に歯みがきをせずに寝てしまうと答えた生徒は約4割でした。
10	<p>8. 食べ物を噛む回数</p> 	食べ物を噛む回数は、「20回」と答える生徒が最も多く、約6割でした。「30回」は1割未満という結果でした。
11	<p>9. 生活に関すること</p> 	生活に関しては、スマホなどを見ながら「ながら食べ」をしている人が約半数近くと最も多いです。ジュースや甘い物をよく摂る人や間食をしている人も目立ち、不規則な生活をしている人も約3割みられました。
12	<p>10. 歯科医院への定期受診の状況</p> 	歯科医院での定期受診の状況は、「受けていない」生徒が約半数、「定期的に」受診している生徒は約2割でした。
13	<p>アンケート結果からわかる吉井高生の課題</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>歯みがきの課題</p>  <p>歯みがき回数が少なくむし歯リスクが高い</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>生活の課題</p>  <p>間食やながら食べをしている生徒が多い</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>歯科予防の課題</p>  <p>予防歯科行動や受診をしている生徒が少ない</p> </div> </div>	<p>アンケートの結果から吉井高生の課題を3つ設定しました。</p> <p>1つめは1日の歯みがきの回数が少ないこと、特に昼食後に歯みがきをしている生徒が少なくむし歯のリスクが高いことです。</p> <p>2つめは間食やながら食べをしている生徒が多く、食べることに集中していないため噛む回数が少ないことです。</p> <p>3つめは予防歯科行動や受診をしている生徒が少ないことです。</p>
14	<p>保健委員会の取り組み インタビュー調査</p> <p>学校歯科医 数巻先生にインタビュー</p> <p>Q1. 歯をきれいにしていないとどんな影響があるか</p> <p>A1. むし歯、歯周病、歯肉炎になりやすくなる。かめなくなる、食事がとれなかったり、丸呑みすることになり内臓、消化器系に負担がかかる、食事を楽しめなくなる。運動面では歯を食いしばることで力を出せるため、歯が丈夫でないと生活の質が低下してしまう。</p> 	<p>学校歯科医の設楽先生に歯と口の健康づくりについてインタビューをして、ご指導をいただきました。</p> <p>質問1 『歯をきれいにしていないとどんな影響があるか?』</p> <p>回答 むし歯、歯周病、歯肉炎になりやすくなる。それらが悪化し、噛めなくなると食事がとれなかったり、丸呑みしたりすることになり内臓、消化器系に負担がかかる。食事を楽しめなくなってしまう。運動機能面では、歯を食いしばることで力をだせるため、歯が丈夫でないと生活の質が低下してしまう</p>
15	<p>保健委員会の取り組み インタビュー調査</p> <p>Q2. 歯にとって悪い習慣とは</p> <p>A2. ストレスが原因→歯ぎしり、食いしばった状態が続くと歯に負担がかかってしまう。歯生えが原因→酸性的なもの(レモンや酢など)を頻りに飲むと、歯が溶けてしまう。</p> <p>Q3. 良い歯みがきの方法について(1回あたりの時間、磨くタイミング)</p> <p>A3. 歯磨き一般的な1回あたりの磨く時間は2分。しかし実際には短いと思うので、時間のあるときはしっかり磨く。食べた後基本的には歯磨きをするのがよいが、歯磨きも歯を溶かす原因。</p>	<p>質問2 『歯にとって悪い習慣はあるか?』</p> <p>回答 ストレスや食生活が原因のものがある。ストレスが原因のものは、歯ぎしりや食いしばっている状況が続くと歯に負担がかかってしまう。食生活が原因のものは、レモンや酢などの酸性のものをとりすぎると歯が溶けてしまう。</p>

		<p>質問3 『良い歯みがきの方法は？』 回答 1回あたりの磨く時間は歯科医一般的には20分と言われているが、実際には難しいので、時間のあるときにはしっかりと磨くこと。食べた後磨くが基本であるため、本当は間食のあとにも磨いたほうが良いが、最低でも朝昼夜は磨いたほうが良い。</p>
16	<p>保健委員会の取り組み インタビュー調査</p> <p>Q4 自覚症状がなくても、歯科医院へ定期検診に行くべきか A4 令和の時代は自覚症状がでないうちに歯科医院に行く。歯石は歯ブラシではとれないため、歯科医院でとってもらうと口臭の予防にもつながる。</p> <p>Q5 歯科医の先生がおすすめする歯ブラシや歯みがき粉について A5 ハンドケアに書いてあるおススメが自分に合っているものを選ぶ。 設楽先生がおすすめする歯ブラシは、毛が短く、かたさは普通、ヘッドがゆがみやすいもの。歯みがき粉は大きく分けるとむし歯予防、歯周病予防、歯の着色を落とす美白用に分かれる。自分に必要だと感じるものを選ぶ。</p>	<p>質問4 『自覚症状がなくても定期検診に行ったほうがいいのか？』 回答 自覚症状がでたら、受診するのは昭和の時代。令和の今は、自覚症状がでないために歯科医院へ行く。歯石は歯ブラシではとれないため、歯科医院でとってもらうと口臭の予防にもつながる。</p> <p>質問5 『歯科医の先生がおすすめする歯ブラシや歯磨き粉は？』 回答 設楽先生のおすすめする歯ブラシは毛が短く、硬さは普通、ヘッドが小さいもの。少し時間はかかるがきれいに磨ける。歯磨き粉は大きく分けると、むし歯予防、歯周病予防、歯の着色を落とす美白用に分かれる。美白用は研磨剤がはいっているので知覚過敏の人は注意が必要。</p>
17	<p>保健委員会の取り組み 調べ学習・発表</p> <p>①歯と口の健康が及ぼす影響 ・生活面 ・運動面 ②運動部くいしばり調査 ③咀嚼について</p> 	<p>歯と口の健康を保つことがなぜ必要なのか保健委員で調べ学習を行い、その内容を全校生徒へ発表し啓発しました。</p>
18	<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？</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。スライドにあるように、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すことを発表しました。</p>
19	<p>歯を悪くする生活習慣</p> 	<p>歯を悪くする生活習慣についても、注意喚起を行いました。</p>
20	<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。こちらもスライドにあるように歯と口の健康と運動パフォーマンスとの関わりを発表しました。</p>
21	<p>運動部 くいしばり調査</p> <p>調査日 9月3日(火)4日(水) 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>また、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各部活動中にお邪魔してインタビュー調査をしました。</p>

2 2	<p>①歯について気をつけていることがあるか</p> 	1つめの「歯について気をつけていることがあるか」という質問と
2 3	<p>②どんなことに気をつけているか</p> <ul style="list-style-type: none"> ・固いものを食べる ・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) 	2つめのどんなことに気をつけているかの質問の回答はスライドのとおりです。
2 4	<p>③部活動別 食いしばる瞬間</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <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 ・リバウンドの時 ・ディフェンスブロックの時 </div> <div style="text-align: center;"> <p>女子バスケットボール部</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・リバウンドの時 ・接触プレーの時 </div> </div>	3つめの部活中どんなときに歯を食いしばっているかについて、いくつかの部活動の回答を紹介します。 バスケットボール部は接触プレイの時など、
2 5	<p>③部活動別 食いしばる瞬間</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <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 ・走っていてきつくなった時 </div> <div style="text-align: center;"> <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 </div> </div>	サッカー部はボールを蹴る時など、 野球部はボールを打つ、投げる時とのことでした。 調査の結果、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わかりました。
2 6	<p>咀嚼(そしゃく)について 咀嚼はなぜ大切なのか</p> <ul style="list-style-type: none"> ・消化を助け、栄養の吸収をよくする ・免疫力をや脳の機能を高める <p>咀嚼をしないと...</p> <ul style="list-style-type: none"> ・太りやすくなる ・口の中や歯の状態が悪くなる ・病気にかかりやすくなる ・二重顎や頬がたるむ <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>日ごろからよく噛むように心がけましょう</p>  </div>	他にも、咀嚼することのメリット、咀嚼回数が少ないことのデメリットを発表し、日頃からよく噛むことを心がけるよう呼びかけました。
2 7	<p>保健委員会の取り組み 歯みがきのよびかけ</p> <p>歯みがき週間 9月12日～25日</p> <p>歯磨き放送</p>  <p>保健委員が率先して歯みがきを行い、昼食後の歯みがき率を上げるために活動</p>	1つめの課題である昼食後に歯みがきをしている生徒が少ないことにアプローチするため、9/12～25の期間、昼食後の歯みがき週間を実施しました。歯ブラシ持参を呼びかけたり、歯みがきの必要性やむし歯・歯周病の基礎知識、歯みがきのポイントについて放送しました。また、11月にも保健委員が友達を誘って歯みがきをするなど昼食後の歯みがき率を上げるために活動しました。
2 8	<p>保健委員会の取り組み かみかみ調理実習</p> <p>噛む回数を増やし、「食べること」に意識をむけられるようなメニューを調理し試食</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かみかみサラダ ・かみかみスープ 	2つめの課題である、間食やながら食べをしている生徒が多く、噛む回数が少ないことにアプローチした取り組みを紹介します。 噛む回数を増やし、「食べること」に意識をむけられるようなメニューを調理し、試食して噛む回数の変化を比較しました。
2 9	<p>かみかみメニューの紹介① かみかみサラダ</p> <p>～材料～ さきいか たくあん きゅうり キャベツ にんじん マヨネーズ</p> <p>～調理方法～</p> <ol style="list-style-type: none"> ①きゅうりは輪切りに、にんじんは千切りにして、少し湿気に取る。 ②きゅうりは輪切りにする。 ③材料を混ぜ、マヨネーズで味付けをする。 ④たくあんは細切り、さきいかを3cm(ぐらい)の長さに切り、たくあんの汁につけておく。 ⑤③のサラダに④を入れて、できあがり。 	調理したメニューの紹介です。1つ目のメニューは「かみかみサラダ」です。さきイカやたくあんなどを入れて噛む回数を増やす工夫をし、いれたものといれないものを比較しました。

<p>3 0</p>	<p>かみかみメニューの紹介② かみかみスープ</p> <p>～材料～ れんこん ごぼう しめじ にんじん ベーコン 塩コショウ コンソメ</p> <p>～調理方法～ ①れんこんは5等分の厚さ、にんじんとごぼうは乱切り、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水を加えて煮込む。 ※コンソメキューブ・塩コショウをくわえて、できあがり。</p> 	<p>2つ目のメニューは「かみかみスープ」です。材料は、れんこんやごぼう、しめじなど固めの野菜をつかい、具材を大きめに切ったりして噛む回数を増やす工夫をしました。比較するために柔らかく煮ることのできるキャベツ、玉ねぎ、じゃがいもを使った「とろとろスープ」も作りました。</p>																		
<p>3 1</p>	<p>保健委員会の取り組み 調理実習の結果</p> <p>○一口あたりの平均噛む回数比較</p> <table border="1" data-bbox="236 383 406 526"> <tr> <td colspan="2">（サラダ）</td> <td>感想</td> </tr> <tr> <td>きさいか・たくあんあり</td> <td>きさいか・たくあんなし</td> <td>（サラダ）</td> </tr> <tr> <td>19回</td> <td>19回</td> <td>・きさいか・たくあん入りのサラダは初めて食べたけどおいしかった。 ・食べているのが噛む回数が増えて驚いた。 ・満足感が得られた</td> </tr> <tr> <td colspan="2">（スープ）</td> <td>（スープ）</td> </tr> <tr> <td>かみかみ</td> <td>とろとろ</td> <td>・れんこんやごぼうのおかげでよく噛むことができた。 ・かみかみスープの方があきらかに噛む回数が多かった。</td> </tr> <tr> <td>29回</td> <td>17回</td> <td></td> </tr> </table>	（サラダ）		感想	きさいか・たくあんあり	きさいか・たくあんなし	（サラダ）	19回	19回	・きさいか・たくあん入りのサラダは初めて食べたけどおいしかった。 ・食べているのが噛む回数が増えて驚いた。 ・満足感が得られた	（スープ）		（スープ）	かみかみ	とろとろ	・れんこんやごぼうのおかげでよく噛むことができた。 ・かみかみスープの方があきらかに噛む回数が多かった。	29回	17回		<p>作ったメニューは生徒、先生方にも試食してもらいました。サラダとスープそれぞれの噛む回数を比較した結果、どちらもかみかみメニューの方が約2倍、噛む回数がふえました。かみかみメニューの方が噛む回数が増えたや、満足感を得られたなどの感想があり「たべること」に意識を向けられるようなメニューを作ることができました。</p>
（サラダ）		感想																		
きさいか・たくあんあり	きさいか・たくあんなし	（サラダ）																		
19回	19回	・きさいか・たくあん入りのサラダは初めて食べたけどおいしかった。 ・食べているのが噛む回数が増えて驚いた。 ・満足感が得られた																		
（スープ）		（スープ）																		
かみかみ	とろとろ	・れんこんやごぼうのおかげでよく噛むことができた。 ・かみかみスープの方があきらかに噛む回数が多かった。																		
29回	17回																			
<p>3 2</p>	<p>保健委員の取り組み 歯科受診のよびかけ</p>  <p>早く受診ができた理由</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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>工夫して早めに受診を</p>	<p>3つめの課題である歯科の定期検診や受診勧告後の受診が少ないことにアプローチするために歯科受診の現状や早く受診ができた生徒の理由について全校生徒に周知し、早めに受診するようよびかけました。</p>																		
<p>3 3</p>	<p>今後の取り組み</p> <p>かみかみメニューのレシピを紹介</p> <p>歯みがきの習慣化をよびかける</p> <p>歯と口の健康を大切にす意識の向上</p>	<p>保健委員の活動を通して、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大きな影響を及ぼしていることがわかりました。今後は、かみかみメニューのレシピを全校生徒にも紹介して咀嚼回数の増加を促したり、歯磨きの習慣化を呼びかけたりしながら、歯と口の健康を大切にす意識を高めていきたいと思ひます。</p>																		
<p>3 4</p>	<p>ご清聴ありがとうございました</p>  <p>群馬県立吉井高等学校 生徒保健委員会 一同</p>	<p>ご清聴ありがとうございました。</p>																		