

7/23(火)終業式に合わせて、保健委員会からの発表を行いました。

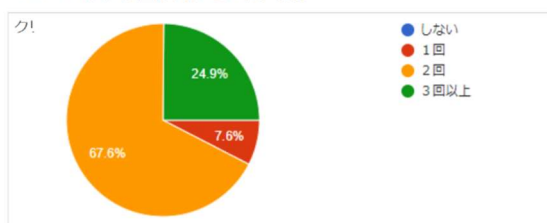
歯と口の健康が各種パフォーマンス
に及ぼす影響について

吉井高生の実態調査
～アンケート結果と啓発～

令和6年7月23日(火) 保健委員会

保健委員会から全校生徒に向け、今年度の研究発表について、現在までの取り組みを発表しました。

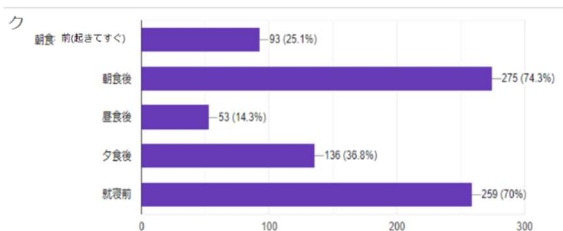
1. 1日の歯みがきの回数



7月5日、全校生徒を対象に行ったアンケートの結果です。

1日の歯磨きの回数は、「2回」が最も多く、7割程となりました。

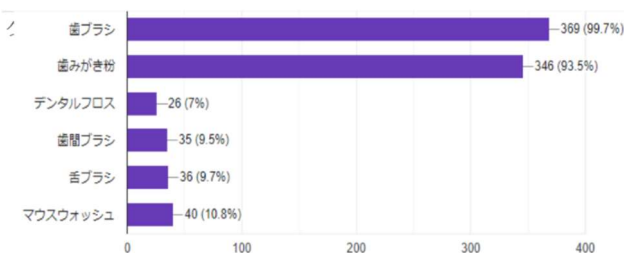
2. 歯みがきのタイミング



歯みがきのタイミングで多かったのが「朝食後」と「就寝前」でともに7割以上となりました。

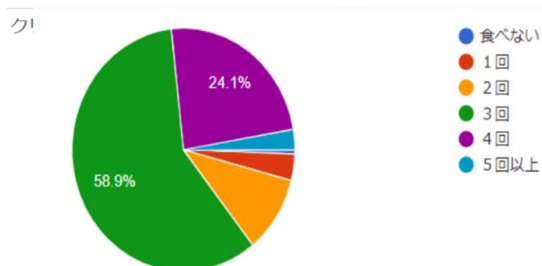
昼食後に歯みがきをしている人は、1割程で学校では歯みがきをしない人が多いことがわかりました。

4. 普段、使っているアイテム



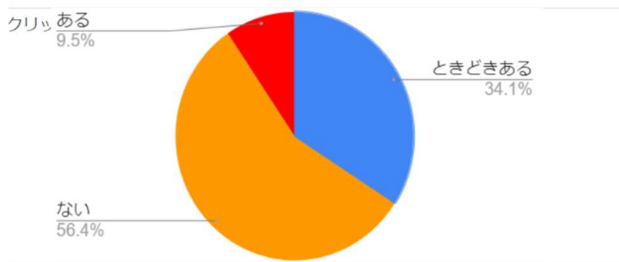
普段、使っているアイテムとしては、「歯間ブラシ」や「デンタルフロス」などによるケアをしている人は1割程と少数でした。

5. 1日の食事の回数(間食・夜食を含む)



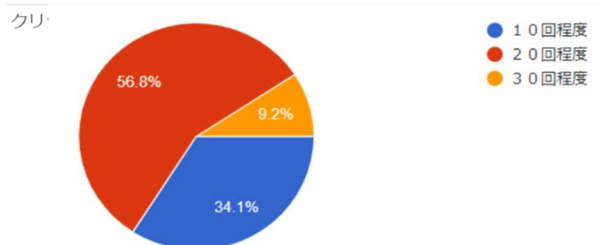
1日の食事の回数は、1日3食の食事以外に間食や夜食を摂っている人も目立ちました。

7. 夜食後に歯みがきをせずに寝てしまうことがある



夜食を食べた後に歯みがきをせずに寝てしまうことが「ある」、「ときどきある」と回答した人は4割以上となりました

8. 食べ物を噛む回数



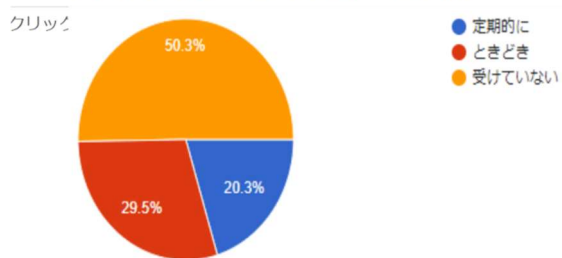
食べ物を噛む回数は、「30回」は1割未満という結果でした。

9. 生活に関すること



生活に関しては、スマホなどを見ながら「ながら食べ」をしている人が最も多く、半数程となりました。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ました。また、不規則な生活をしている人も3割程みられました。

10. 歯科医院への定期受診の状況



歯科医院での定期受診の状況は、「受けていない」人が半数以上となりました。また、歯科医院を「定期的に」受診している人は2割程でした。

アンケート結果のまとめ

歯みがきの実態	生活の実態	歯科予防の実態 を追加
		
歯みがき回数が少なく むし歯リスクが高い	間食やながら食べを している人が多い	予防歯科行動や受診を している人が少ない

歯みがきの実態では、食事の頻度に対して歯みがきの回数が少ないことがわかりました。また、夜食後に歯みがきをせずに就寝してしまう傾向があることもわかりました。生活の実態では、間食やながら食べをしている人が多いことがわかりました。歯科予防の実態では、定期検診をしている人は半数程で、歯間ブラシやデンタルフロスなどを使用している人も1割程であり、予防歯科行動をしている人が少ないことがわかりました。また、歯科検診後に受診勧告があり、歯科医院を受診した人は、現在のところ1割未満で、多くの人が治療していない状況です。

吉井高生の課題として見えてきたこと①

【歯みがきの実態】

歯みがき回数が少なく、むし歯リスクが高い ⇒ 改善には？

歯磨きの習慣化で口内の菌の増殖を減らそう！



特に、就寝中は唾液の分泌量が減少し、菌が急激に増殖。
歯みがきをせずに就寝すると、寝ている間にむし歯のリスクが高まります。

歯みがきの回数が少なく、むし歯リスクが高いという実態を改善するために、歯みがきの習慣化で口の中の菌の増殖を減らしましょう。特に、就寝中は唾液の分泌量が減少し、唾液による自浄作用が低下することから、菌が急激に増殖します。歯みがきをせずに就寝すると、寝ている間にむし歯のリスクが高まります。

吉井高生の課題として見えてきたこと②

【生活の実態】

間食や「ながら食べ」をしている人が多い ⇒ 改善には？

「食べること」に意識を向け、しっかり噛んで食べよう！



よく噛むことで、食べ過ぎを予防でき、唾液の分泌が促進され、消化吸収もUP。脳の活性化、学習や運動能力の向上にもつながります。

予防歯科行動をしている人が少なく、歯科検診後の歯科受診率が低い実態を改善するために、受診はもちろん、歯間ブラシやデンタルフロスを活用して、予防に努めましょう。

歯ブラシだけでは6割程度の汚れしか落とせないと言われています。

「歯と歯の間」など歯ブラシの毛先が届きにくいところに汚れが残留しやすくなります。この部分を除去するためには、歯間ブラシやデンタルフロスの使用が有

吉井高生の課題として見えてきたこと③

【歯科予防の実態】

予防歯科行動をしている人が少なく、歯科検診後の受診率が低い ⇒ 改善には

受診や歯間ブラシ、デンタルフロスを活用しよう！



「歯と歯の間」など歯ブラシの毛先が届きにくいところに汚れが残留。汚れを除去するために、歯間ブラシやデンタルフロスの使用が有効です。

間食やながら食べをしている人が多いという生活の実態を改善するために、「食べること」に意識を向けて、しっかり噛んで食べましょう。一般的には1口につき30回程度噛むとよいと言われています。よく噛むことで、満腹感が得られるため、食べ過ぎを予防することができます。また、唾液の分泌が促進され、消化吸収も高まります。そして、よく噛むことは脳への血流量を増加させ、脳の活性化を促し、学習や運動能力の向上にもつながります。

また、学校歯科医の先生にインタビューした動画も放映しました。

インタビュー内容

- 1 歯をきれいにしていないと、どんな影響がありますか
- 2 歯にとって悪い習慣はありますか
- 3 歯に一番良いみがき方がありますか（みがき方の頻度や1回あたりの時間、タイミングについて）
- 4 自覚症状がなくても歯科医院へ定期検診に行った方が良いですか
- 5 歯科医の先生がおすすめする歯ブラシや歯みがき粉はありますか

保健委員会からのお知らせ

- 1 夏休み中に、受診勧告を受けた人は、積極的に受診しましょう
- 2 生活習慣を見直し、歯みがきの習慣をつけましょう
- 3 2学期に「歯みがき週間」を設定します
「昼食後の歯みがき」を実践しましょう



ご家庭でも、ご協力いただけますよう、宜しくお願い致します。