

令和5年7月4日 金子中学校保健室 No.3

トピック

歯科講話特別号



## 6月28日(水) 1年生対象、学校歯科医・大槻 智子先生による歯科講話がありました!

大槻先生は金子小の学校歯科医でもあり、この学年は小学校1、3、5年生の歯科健診、6年生のときには講演もしていただいています。小さな頃からお世話になっている大槻先生から、「健康な歯を保つためにできること」の話をしていただきました。歯は失ったら戻ってくることはありません。校長先生もお話していた、80歳になっても自分の歯を20本以上保てるように(8020運動)、歯の健康を意識しましょう。2、3年生にも講話の内容をシェアします。思い出してみてくださいね。

### そもそもなぜ歯が大切なんだろう??

- ① 咀嚼のため
- ② 発音のため
- ③ 外見を保つため…歯がないと、その分口周りが内側に落ちくぼんでしまう。
- ④ 力を発揮するため…運動中など体に力を入れるときは、歯を食いしばっている。歯が弱くなっていたり少なくなっていたりすると力が込められない。
- ⑤ 姿勢を保つため…歯をかみ合わせることで頭部の位置を固定している。
- ⑥ 脳のため…歯でかむことによって電気刺激が発生して脳を活性化させる。認知症の防止や記憶力の強化にもつながる。

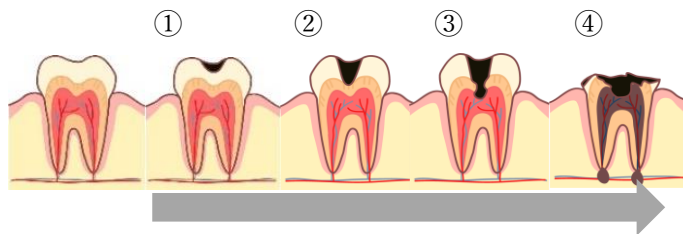
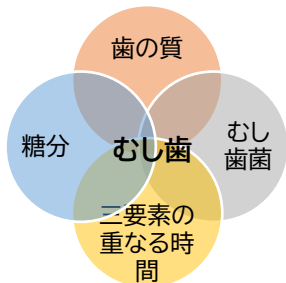
### そんな歯を失う原因は…

- ①むし歯
- ②歯周病
- ③外傷
- ④その他



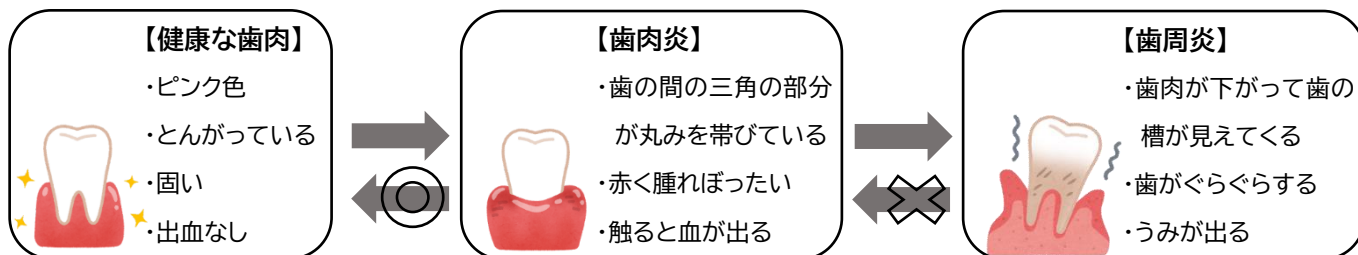
## むし歯について

むし歯は細菌感染。最初は表面がけずれるので痛みはありませんが、何もしなくても激しく痛むようになり(③)、歯がとけて無くなり、むし歯菌が歯の根元の血管から入り、全身に渡っていきます(④)。口の中だけの問題ではありません。



## 歯周病(歯肉炎&歯周炎)について

局所因子(歯垢・歯周病菌等)・全身因子(免疫力が下がる全身の病気等)・環境因子(喫煙・ストレス等)が重なって起こる。



汚れを取って、適切な歯磨きをすれば  
健康な歯肉に戻ることが可能○

歯を支える組織が溶けてなくな  
っているため、戻ることはいない×

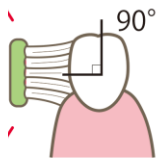


- ★歯周病菌も血管を通して全身に到達し、心臓病や動脈硬化、肺炎の原因になる。
- ★むし歯も歯周病も、誰もがなる可能性がある。歯を失ってから後悔しても手遅れ!
- ★歯を失わないためにできること→正しい歯磨き!

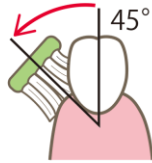
★裏面あります★

## 正しい歯みがきをしよう

### スクラップ法



### バス法

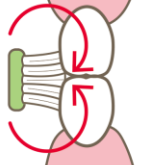


### ロール法

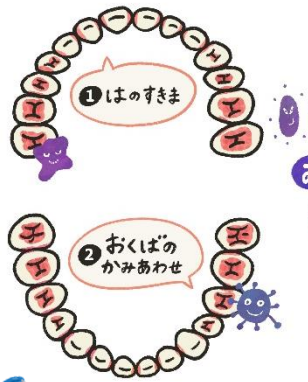


歯ぐきから歯の先に向かって回転させるように磨く。

### フォズ法



円を描くように磨く。



みがきのこしがおおいたころ



歯医者さんに行くと、上手な歯みがきの方法も教えてくれます。大槻先生はデンタルフロスをするのをおすすめしていました。デンタルフロスを使用すると歯垢除去率が30%もアップします！歯ブラシだけでは取れない歯垢がたくさんあるということですね。



★自分の歯を守るのは自分自身、自分の健康を守るのは自分自身。  
★歯科医院を上手に活用し、これからも口腔内と全身を健康に保とう！

## 鼻呼吸の習慣をつけましょう

△マスクでの息苦しさゆえに“口呼吸”をしている人が、大人も子どもも増えています。

### 口呼吸のデメリット

- ① 空気中の汚れやウイルスがそのまま肺に届く  
鼻呼吸なら鼻毛や鼻の粘膜が汚れ等をキャッチしてくれる。
- ② 歯並びが悪くなる  
鼻呼吸だと上の歯に舌先がつくから上の歯全体が舌と接し、舌・頬・唇からの圧が全てかかるので歯並びが整えられる。口呼吸だと下の歯の先に舌がついてしまう。
- ③ 幼少期から続けると、まのびした顔になる  
口を閉じていないことで口元の筋肉がゆるむ。
- ④ むし歯になりやすい  
口内が乾燥し、唾液の分泌量が減る。
- ⑤ 集中力が低下する、疲れやすくなる、不安になりやすくなる  
必要以上に二酸化炭素を吐き出してしまうことが、全身に届く酸素量の減少に繋がるため。学習効率を上げたいなら鼻呼吸！

### そもそもなぜ口呼吸をしてしまうの？

- ① 口周辺の筋肉の未発達・筋力低下
- ② 歯並びによるもの
- ③ アレルギーなど慢性的な鼻づまりにより鼻呼吸できない
- ④ 猫背による息苦しさ
- ⑤ 口呼吸の習慣化



## 脱・口呼吸のために

### 口周辺の筋肉を鍛える！

大きく動かそう「あいうべ体操」

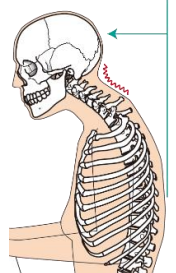
「あー」「いー」「うー」「べー」



「あいうべ」を1セットとして、30セット繰り返す

### 背筋を伸ばして姿勢の改善

背中が丸まることで、肺が圧迫されて苦しくなり、息をたくさん吸おうと口呼吸してしまう。若いうちから猫背だと、猫背のまま筋肉がつき、矯正が難しくなってしまう。



★鼻呼吸と良い姿勢で過ごすことにはメリットがたくさん！心がけて過ごしましょう。



## 1組1組

★今日はおいそがしい中私たちに歯についてわかりやすく教えてくれてありがとうございました。私は「歯周病」の話が特に心に残っています。歯周病が肺炎につながったり、全身に悪影響を及ぼすというのが怖いと思いました。歯肉炎や歯周病にならないようにしっかりと歯みがきをすること、ストレスを抱えないようにすることを頑張りたいです。みがきにくいと言っていた歯と歯の間を重点的にみがいていこうと思います。

★今日は色々教えてくれてありがとうございました。小学校のときも来てくださっていたけどあらためて中学校になってから聞くと小学校でわからなかったことが分かりました。復習でクイズとかでできていたので楽しめました！中学、高校、社会人になっても歯を大切にしていきたいと思いました。あらためて、大槻 智子先生ありがとうございました！

★自分は、一回歯肉炎の様な事があり、今回、詳しく歯肉炎と歯周病の事を知れてとても勉強になりましたし、これからの8020運動を自分も頑張っ取り組めて行けたらなと思いました。今回私たちのために、このような時間を作ってくださいありがとうございました。

★今日は、歯のことについて話してくれてありがとうございました。心に残ったことは、歯石と歯垢の話です。自分は歯科健診とかで歯石があって歯医者さんについてとってもらいました。いつも歯磨きとか意識してなかったから、これからは意識して歯垢と歯石ができないように歯磨きをしたいと思います。

★おいそがしい中来てくれてありがとうございました。今日初めて知ったことは歯が体の中にはって命にかかわるということを知ってちゃんとはみがきをしていきたいです。

★大槻先生へ 今日はお忙しい中僕たちに歯のことを教えてくださいありがとうございます。僕が初めて分かったのは姿勢をよくすると歯の並びがよくなると分かりました。ほかにもたくさんのお話を教えてください本当にありがとうございました。

★大槻先生、今日はお話ありがとうございました。今回の歯科講話はすごく勉強になりました。今のうちに歯みがきをしっかりやっておこうと思いました。将来20本歯が残るように、ていねいにみがくことを心がけます。今日教わったことを大切にします。

★去年も歯周病やむし歯のことは教えてもらったけど、また改めて歯をしっかりとみがこうとか歯医者に行ったりして歯を大事にしようと思いました。ぼくは今回の歯科講習で、8020運動をがんばろうと思いました。ぼくは今回の歯科講習で、8020

0運動をがんばろうと思いました。お忙しい中ありがとうございました。

★呼吸の仕方は顔の形や、けんこう面にもえいきょうが出ると知って驚きました。なので、これからは、呼吸のしかたを気をつけて生活していきたいです。そして、姿勢にも気をつけてやっていきたいです。大槻先生ありがとうございました。これからはもっと歯のことを考えていきたいです。

★小学校の時は、くわしく教えてくれてとても興味深かったです。どうしたら虫歯ができるのかなど聞いてもっと知りたいと思いました。歯が自分の健康を決めると知って驚きました。教えられたことを意識してすごしてみようと思います。歯のことをもう一度よく知ったうえでもっと大切にして80歳までに20本以上歯があるようにがんばって守っていきたいです。今日はありがとうございました。

★今日の歯科講話ではいつもはいしきしない所まで教えてもらえて、とても学びになりました。虫歯以外にも歯周病や歯肉炎について知れて、これからも気をつけてこうと思いました。ハブラシではおちない汚れがあるのには、おどろきました。今日学んだことを忘れずに、生活に活かしていきます。今日は本当にありがとうございました。

★今回は、ありがとうございました。僕はまだ健康かもしませんが、歯についてありがとうございました。またお会いするといいです。歯肉炎が一番怖かったです。歯についてとてもくわしくりました。僕もそうならぬようにがんばりたいです。

★お忙しい中、歯科講話をしてくれて、ありがとうございました。歯周病の辛さなどが一番心に残りました。また、身近にできる予防対策などもあったので、これから頑張っていこうと思いました。そして、改めて歯磨きやデンタルフロスなどをしっかりしていこうと思いました。8020運動もできるようにしたいです。

★今回の講話で歯の大切さやその歯を守るためにについて詳しく知ることができました。特に歯周病のストレスなどがたまるとなってしまうことに驚きました。むし歯や歯周病にならないために日頃から無理をせず生活したいです。あとこれからも毎日歯みがきをして歯を清潔に保ちたいです。

★今日は大槻先生ありがとうございました。ぼくはもともと歯を大切にしていたけど今日の勉強で知ることができました。なのでこれからも歯を大事にしてもっともっと、けんこうな体や歯を作っていっていきたいです。ありがとうございました。

★前から知っていたことが多かったけど、また聞いて、がんばろうと思ったし、鼻呼吸の大切さと歯に関する知しきのこわさ、また、歯のみがき方とかをあらためて歯を大切にしようと思いました。そして、大槻さんにまた歯のことにに関して教えてもらって楽しかったです。本日は、ありがとうございます。

★大槻先生へ 今日はぼくたちのために歯科講話やってくれてありがとうございました。歯はみためや声をだすのにとても必要な部分ということを改めてしりました。大槻先生には何度かお会いしていました。またこの歯科講話を通してまたお会いできたのも本当にうれしかったです。

★歯は、人間にとても大切なことがわかりました。あと鼻呼吸しないと顔の形がかわることもわかりました。

★改めて歯について知りました。体にもえいきょうがでるとい事を知って、とてもびっくりしました。しっかりと守りたいと改めて思いました。6年生のときにも会っている先生だったので、顔はよく覚えています。はみがきの仕方、中学生になって100%できるわけではありません。むしろはみがきにならなくなるのかわかると、これからはみがきをもっとがんばりたいと思いました。はみがきをすることがどれほど大切なのかをしりました。自分では、見えないよこれがたくさんあり、もっとはみがき以外でも、できる事がたくさんあると思います。今からでも努力することはできると思います。こんなに忙しい中来てくださってありがとうございました。とてもいい勉強になりました。これからはみがきをがんばります。今日はありがとうございました。また会えるときがあったら、はみがきについて話してほしいです!

★今日はお忙しい中、私たちのために時間を作ってください、ありがとうございます!聞いたことあるお話もあれば、初めてわかったことも沢山ありました!忘れてしまっていたこともいろいろあって、今日お話を聞いて、今まで以上に歯周病や、虫歯にならないように気をつけたいと感じられました!今日教わったことを、毎日の歯みがきにも生かしていきたいです!今日は短い時間でしたが、沢山のことを教えていただきありがとうございます!!

★今日、おいそがしい中について教えてくださいありがとうございます。はじめて知ったことがたくさんありました。口呼吸をすると歯ならびが悪くなるので、口呼吸はしないようにしたいです。虫歯をほっとくとごはんが食べれなくなったり、歯がなくなったりしてしまうので虫歯になったらすぐに歯医者に行こうと思いました。色々なことをくわしく教えてくださいありがとうございます。

★大槻先生、今日はありがとうございました。私が一番印象に残ったことは、鼻呼吸が大切な理由です。鼻で息を吸うことで害のある菌を体にとりこまずにできるということです。歯みがきをちゃんとすると虫歯にならずに生きていきます。歯みがきをして、80歳を過ぎても20本の歯が残っているように頑張ります。歯科健診や何かでまたお会いすることがあれば良いと思います。今日は本当にありがとうございました。

★大槻先生今日はおいそがしいなかぼくたちに歯科講話をしてくれてありがとうございました。前までは、歯の病は歯だけにしかえいきょうがないと思ってました。でも今日、体の健康にもかかわると知りました。これからは歯を大切にしていきます。

★大槻先生へ 本日は私たちのために時間を作ってください本当にありがとうございました!私は虫歯の話がいちばん心に残りました。前まで「甘いものを食べなかったら虫歯にならないのかな?」と虫歯のことについてよく知りませんでした。けど、大槻先生のくわしい説明でよく知ることができました!私も日ごろからしっかりとていねいに歯みがきをして虫歯にならないように気をつけようと思います!本当にありがとうございました!

★今日は私たちのためにお忙しい中来てくださってありがとうございます。昨年、歯科講話のときに使われたスライドが何枚か使われていて、復習できました。そして、歯肉炎を放っておくと歯周病になってしまうことを初めて知りました。また、姿勢や呼吸法によって歯並びに悪影響を与えるということもわかりました。今回学んだことを生かして、今後の生活は気をつけていきたいです。

★私は、歯周病が心臓病につながると聞いてこれからはもっとうていねいに歯をみがこうと思いました。歯周病にならなくするにはふだんのしせいなども直さないといけないのでしせいを直していこうと思います。口きゅうはあまりしないけどしてしまっているときがたまにあるのでふだんから口やしせいを気にして今日聞いたことをいかしていこうと思います。

★口呼吸がダメな理由や歯周病の原因など知らないことがたくさんあったけど、今日の講習で知らないことをたくさん知れた。知ったことをいかして、ハミガキをする。先生ありがとうございました。

★口の健康が悪いと体の健康にも悪いことや、歯周病の原因がストレスということは初めて知ったし、ちゃんと歯をみがかないと歯はどんどん無くなっていくんだなと思いました。今回は歯のことについて教えていただいてありがとうございました。

た。私もお菓子はよく食べるのでちゃんと歯をみがいていきたいです。

## 1年2組

★私はゆ合歯で矯正をしています。なので、口が自然とあいてしまったりします。今回の学習で口呼吸だと歯並びがどれだけ悪くなるのかをあらためて知ることが出来ました。歯は一生使うのでこれからも大切にしていきたいと思いました。六年生のときに1回歯科講話をしたけれど、少し忘れた所もありました。今回はありがとうございました。

★私がこの歯科講話で知ったことは、鼻呼吸の大切さです。前も少しは知っていたけど、口呼吸をすると、いろいろな菌が体内に入ったり、歯ならびが悪くなったりして、自分にとって悪いことがたくさんあるから、鼻呼吸を心がけていきたいです。それに「8020運動」という言葉は初めて知って意味も知ったから、私はこの「8020運動」をできるように、今日教えてもらったことを心がけて生活していきたいです。

★歯について、改めて知れてよかったです。虫歯や歯周病について、ならないためや、「なぜ?」の原因についてくわしく教えていただきありがとうございました。教えてもらったことを、今後も心がけて甘い物や、きんに気をつけて生活していきたいです。

★今日改めて歯科講話をきき、体に何かあると(ストレスなど)歯にも影きょうがあるということを知りました。なので、これからも体調には気をつけたいなと思いました。あと、くちびるをかんだりほおづえをついたりすると歯が前にでてしまうときいたのでこれからも気をつけていきたいです!!

★今日は、6回目の歯科講話をありがとうございました!ぼくが心に残ったことは、歯周病です。今までは歯周病はまあ大じょぶだと思っていました、けど今回の歯科講話で歯周病はヤバイと言うことがわかりました!なので、これからはしっかり歯みがきを続けていきたいです!

★今日の歯科講話で歯周病などの話をききました。ぼくは夜歯をみがきわすれてしまうときがあります。そういったことがあるから歯周病などになってしまうんだと思います。これからはそういったことがないようにしっかり夜歯みがきをすることを意識したいと思いました。それプラス自分なりに歯みがきの工夫などをして、虫歯たいさくをしっかりしたいとぼくは思いました。

★むし歯がどんどん進行すると写真のようになってしまうなんてすごく怖いなと思いました。今、当たり前のようにある歯だけどいつかなくなってしまうかもしれないから普段から歯みが

きをていねいにしたいです。8020運動を達成できるように今から歯を大切にしたいです。今回のことを活かして、健康な歯を保っていきたいです。

★自分は歯いしゃさんに行ったことがたくさんあるけど、むし歯をあまりにもほおっておくと歯がむしばのきんにとかされて、さいしゅうてきには無くなってしまいたいへんだから、歯ブラシではもちろんフロスなどもていねいに学校が無い日は朝昼夜とできるようにしたいと思いました。また、歯周病などにも気をつけていきたいです。

★小六のときにも似たような話があったから、だいたい覚えていたけど、改めて話を聞いて、ぼくははな呼吸の大切さが心に残りました。ぼくは、よく口呼吸になっているので、これから気をつけていきます。話をさせていただいてありがとうございました。

★今日は、歯について色々教えてくれてありがとうございました。おかげで虫歯や歯周病、日常生活で起こる歯に対して良くないことなどがわかりました。今回の話を聞いて、自分がよくしている良くないことや、悪いくせなどがわかって、これから歯に良い行動をしようと思いました。

★歯には色々な気管を動かす力があって、改めて歯の大切さについてしつ。みんながわかりやすいように絵などを使ってせつめいしててとても分かりやすかった。歯周病や虫歯にならないように日々努力などをする。

★歯は脳に影響していることや、姿勢で歯並びが違くなることを知って、良い知識になった。私はどうしても、猫背になってしまうので、歯や健康のためにもしっかりと姿勢で授業を受けたいと思った。80才になっても健康でキレイな歯を続けるためにも、これからは姿勢や歯ブラシに力を入れたいと思った。

★小学6年生の時の歯科講話の記憶が残っていたので、話がとても良く頭に入ってきました。むし歯を悪化させて歯が1本もなくなってしまったら、他の病気のリスクもあがってしまうし、食べ物も食べれないなどデメリットがたくさんあるなど思いました。今日教えてもらったことを意識してずっと健康でいたいなと思いました。

★歯科講話では歯肉炎や歯周病について教えてもらい大人になってもキレイな歯をたもつためにも、怖い歯の病気にならないためにも今のうちにしっかり予防してしっかり歯みがきをしたかった。

★今まで、「歯周病」や「歯肉炎」と聞いてもそれがどういうものなのか、どうしたら防げるのかがいまいち頭の中に入ってこなかったが、今日の歯科講話では口呼吸についてなども

分かった。知っている生がい得する話をこれから生活に生かしていきたい。

★六年生で教わったことをもう1度確認できた。改めてたくさんのお話を知れてよかった。特に自分は口呼吸にならないように、マスクをつけていてもしっかり鼻呼吸をできるようにしたい。もともと口呼吸がダメというのは知っていたが、あんなにもダメな理由があったなんて知らなかった。今日のこの講話で学んだことを生かしていきたい。

★今日は小学校ぶりに大槻先生から歯についてくわしく説明していただきました。今までも気をつけていた虫歯、歯周病にもくわしくまた知れて、これからは気をつけようと改めて思いました。今回私が話を聞いていてなるほどと思ったのは口呼吸と鼻呼吸についてです。今、コロナのえいきょうでマスクをしていて口呼吸になってしまった人がたくさんいるってのも本当におどろきました。また歯について知りたいです。

★改めて歯について知れてよかったです。そして、今日話してもらったことを忘れないようにして自分の歯を大切にしていきたいです。80才まで20本の歯を残しておけるようにするためにしっかり歯をみがいていきたいです。

★何回かお会いしたことがあって知ってたこともあったけど、忘れていたところもあったのでおぼえていきたいです。私は歯周炎にはなりたくないなと思いました。理由は見た目やだし、いろいろやなところがあるからです。これから口呼吸ではなく、鼻呼吸をして生活できるようにしたいです。

★今回の歯科講話では6年生で忘れてしまっていたことや知っていること以上のことがありました。どういうふうにしたらいいのか、どんなものがまぎってできるのかさらには口呼吸のことなど知らないことがたくさんありました。

★きょうは大槻智子先生が歯科講話をやって、ぼくは、口こきゅうのおそろしさをしました。ぼくは、口こきゅうをやっていると体にもひがいがあると、みためにもひがいがあるといことがわかりました。ぼくは、そのためにも、ふだん口こきゅうをしてしまうことがあるのでちゃんと歯なこきゅうでひびの生活をおくりたいです。

★6年生のときにならったことを中学でまた習って、あらためて歯が大切なことがわかりました。鼻呼吸、口呼吸など呼吸のしかたで歯とかが変わるのあらためてわかりました。今日習ったことを意識して、自分の歯を大事に保ちたいです。

★今日は、歯について教えていただきありがとうございました。私が今日の歯科講話のなかで一番心に残っているのは、歯周病についてです。歯周病という言葉は以前から知っていたけれど、そこまでくわしくわかっていませんでした。でも、今

回の歯科講話を通して歯周病について知れたし、歯周病のおそろしさもわかりました。今回学んだことをこれからの生活などにいかしていきたいと思います。今日は本当にありがとうございました。

★歯科講話で大槻先生の話聞いて、小学校の時に聞いたこともあったけど改めて歯について知れたのでよかったです。ふだんあんまり、歯について気にしたことがなかったけど、大槻先生の話聞いて歯はすごく大切なんだなと思いました。これからは、良い歯を保てるようにしたいです。

★歯科講話では、その名のとおり歯のことにについて教わりました。まあ大体はわかっていたけど、思いもしない変化球がとんできました。しせいが悪いと歯がダメになるというの一番おどろきました。しかも画像で歯が全部溶けてなくなった人がありました。こわいと思いつながらも自分もこうならないように頑張ろうと思いました。

★6年生のころにもこういうことをやらせていただき少し忘れていた部分があったので勉強になりました。今回学んだことをこれからは活かして歯を大切に8020運動をがんばりたいなと思いました。今日はこのようなことを教えていただきありがとうございました。歯を大切にできるように頑張ります。

★大槻先生、歯のことにについてお話してくれてありがとうございました。歯のことにについて意識をもう少し強めて虫歯や歯周病にならないようにしようと思いました。知っていたことや知らなかったことも知ることができたので良かったです。改めて歯を大切にしようと思いました。お話をしてくれてありがとうございました。

★歯がきれいになるミガキ方や、歯ミガキだけではあまりきれいにならないことがわかりました。歯並びは、老若男女問わず悪くなったりするんだなと改めて思いました。しょうがい覚えておいた方がいいものも、ちゃんと覚えるようにしたいです。

★初めて知ったことは口呼吸で歯がほんらいのいちではないうちでいったりするのは今日始めてしりました。心に残ったことは虫歯をほうっておいたらどんどん歯がとけていって歯がなくなり歯ぐきだけになったがぞうが心にいちばん残りました。