

保健だより

令和8年10月5日
駒の学び舎
世田谷区立駒沢中学校
養護教諭 井関 陽子

学校歯科校医松下寛先生による

歯科講話を実施しました



9月30日(火)1時間目に、1年生を対象として学校歯科校医の松下先生による歯科講話を実施しました。講話では、「むし歯と歯周病の予防～一生自分の歯で過ごすために～」をテーマに、口腔内の健康と生活習慣との深い関わりについてお話いただきました。

松下先生は、実際の症例写真を示しながら、むし歯や歯周病が進行した際の口の中の状態について説明してくださいました。生徒たちは、適切なケアが行われないことで歯が大きく損傷したり、若くして多くの歯を失ったりする例を目にし、予防の大切さについて理解を深めていました。

特に印象的だったのは、「歯みがきをしているだけでは、むし歯は十分に予防できない」というお話でした。むし歯予防には歯みがきだけでなく、糖分の摂取方法や回数が大きく影響することが紹介されました。ジュースやスポーツドリンク、あめ、お菓子などをだらだらと飲食すると、口の中が長時間酸性の状態になり、むし歯ができやすくなることを学びました。また、寝る前の飲食は特に危険であり、食べたまま寝てしまう習慣は改善する必要があることが強調されました。

先生からは、むし歯を予防するポイントとして、

- 甘い飲み物やお菓子を摂る回数を減らす
- だらだら食べや飲みをしない
- 飲食後は口をゆすぐ、または歯みがきをする
- フッ化物(フッ素)入り歯みがき剤を使用する
- 歯科医院で定期的な検診やクリーニングを受ける



ことが大切であると説明がありました。

また、歯周病についても詳しくお話いただきました。歯周病は歯ぐきの炎症から始まり、進行すると歯を支える骨が溶けてしまう病気であること、痛みが少ないため気づかぬうちに進行してしまうことを学びました。さらに近年では、歯周病菌が糖尿病や心臓病、認知症など全身の健康にも関係していることが研究でわかってきているそうです。

さらに、喫煙による健康被害についても触れられました。喫煙は口臭や歯周病のリスクを高めるだけでなく、歯ぐきや歯の状態を悪化させ、将来的に歯を失う原因にもなることが紹介されました。若いうちから喫煙をしないことが、自分の健康を守る第一歩であると教えていただきました。

そのほか、ペットボトルの回し飲みについても注意喚起がありました。口の中には多くの細菌が存在しており、回し飲みをすると細菌やウイルスが他の人に移る可能性があります。また、一度口を付けた飲み物を長時間常温で放置すると細菌が増殖しやすくなるため、衛生面にも注意が必要であることを学びました。

講話後の質問コーナーでは、生徒から「むし歯の再発を防ぐにはどうしたらよいか」「どんな歯みがき粉を選べばよいか」「電動歯ブラシは効果があるのか」などの質問が出され、松下先生がわかりやすく答えてくださいました。

今回の講話を通して、生徒たちは歯や口の健康が毎日の生活習慣によって守られていることを学びました。将来にわたって健康な歯を保つためにも、日頃から規則正しい食生活と丁寧な口腔ケアを心がけてほしいと思います。

「食後は歯みがき、できないときはうがいをする」

まずは今日からできることを実践し、自分の歯を大切にしていきたいと思います。

9名の感想文を全文掲載します。

A 組



★自分の歯は逆にがんこでまったく子供の歯が抜けず、8割は歯医者で抜いていました。でも、もう全部大人の歯なので、抜けないようにする対策をしないといけない時期に教えてもらい、とてもうれしかったし、勉強になりました。もともとジュースやポカリはにがでだったので別にいいやと昔は思っていたけれど、他の飲み物でも虫歯になることを知り気をつけようと思いました。他にも歯みがきだけではだめなことで、基本がないとだめなことも知れました。なので、歯みがきのやり方を見直そうと思いました。また、小さい頃は味つきの歯みがき粉を使っていたのですが、そのぶどう味などに、なにか虫歯になってしまう物が入っていないのか不思議に思いました。今日は本当にありがとうございました。

★ぼくは歯科講話を聞いてみて、虫歯や歯周病は歯ブラシでみがくだけでは対策しきれず、日常の食生活を良くしたりフッ素でみがいたりするなど歯ブラシ以外にも対策をしないといけないことにおどろいた。また、虫歯や歯周病に1回でもなると、その歯は7～8年で悪くなっていき、10代でなると40～50歳で歯がダメになってしまうことにおどろいた。これからは、自分にひとつしかない歯を大切にするために、日常の食生活や歯ブラシの仕方を工夫して対策していきたい。

★歯みがきのしかたや、虫歯がどうやってできるのかなどを知ることができました。一日一回歯みがきすることで、虫歯を防げるのではなく、甘い物を長時間口に入れたままにしない、ながら食いをやめるなど、日常の中の小さな場面が虫歯予防につながるのだということが分かりました。私は、今日学んだことを活かして、これからの生活に役立てていきたいと思いました。

B 組

★歯や歯周病、むし歯の予防方法などのお話はなかなかきく機会が無かったので、今回の歯科講話の時間にむし歯や歯周病の病状やどうやって起こるのかだけでなく予防の方法まで教えていただけたのが、本当にありがたかったですし、勉強になりました。これからも、今回のお話を頭に入れて、予防の仕方を工夫していきたいなと思ったし、自分の歯を大切にしようと思えました。貴重なお話を本当にありがとうございました。

★今日は、初めて知った歯周病と虫歯のこわさを知れて、はみがきの大切さや普段の食生活の大事さが分かりました。私は、よくちびちび食べ飲みすることや、好きあればおかしを食べて、毎度歯みがきをしているわけではないので気をつけようと思いました。食生活を変えて、歯の健康を守るようにフッ素を使います。

★今日は歯周病や虫歯のことについて詳しく教えてくれてありがとうございました。先生からの話を聞いて、糖分のとりすぎや、飲み物の回し飲み(だらだら飲み)をやめようと思いました。虫歯や歯周病にならないように、ご飯を食べたら必ず口をゆすぐか、歯みがきを2分はするようにし、食生活も見直し、一生使っていく歯を大切にしようと思いました。貴重なお話ありがとうございました。

C 組

★今日1時間ありがとうございました。私は、毎日歯みがきを2回しています。(朝、夜)それにプラス、間食をした後に口をゆすいだり、歯みがきをしないとむし歯になってしまうことにびっくりしました。ふだんしていなくて、それがくせづいてしまい、すぐ改善できるか分からないけれど、今日から直していけるようにがんばります。むし歯はなってしまうと痛いから分かるけれど、歯周病は変化が無いから、気づかずに悪化していくのがこわいです。貴重な1時間をありがとうございました！！

★今日は、歯科講話と個別相談ありがとうございました。歯について初めて聞く内容が多くて、とても参考になりました。甘いものを長時間食べる方が虫歯になりやすいと分かったので、だらだらと食べないように気をつけようと思いました。また個別相談で聞いたとおり、おやつでも毎回口をゆすぐことを意識しようと思いました。歯みがきも気をつけようと思いました。

★今日は、とても貴重な歯のお話をありがとうございました。私は、いつも甘いドリンクをちびちび飲んで勉強していたので、できるだけ口の中に甘いものを残さないようにしたいです。そして、歯をみがくだけでなく食べるもの、食べてる時間に気をつけて生活していきたいと思いました。

講演を受けた皆さんの感想から、「歯みがきだけでは虫歯予防にならない」、「だらだら食べ・だらだら飲みの危険性」、「フッ素の重要性」「虫歯や歯周病の写真のインパクト」、「自分の生活習慣を見直そうという意識」が伝わってきました。今後、各自で生活習慣を見直し、一生使う歯と口の健康を守っていきましょう。歯の健康について相談したいことがある人は、いつでも保健室に来てください。