



令和6年12月2日
世田谷区立若林小学校

学校保健委員会：学校歯科医の先生より ご講演いただきました

11月21日（木）に学校保健委員会を開催いたしました。今年度は、学校歯科医の田中先生に「**子どもの歯の健康、歯並びについて**」というテーマで、ご講演いただきました。ご講演の一部をご紹介します。

①歯科健診を終えて

- ・唇を閉じることが苦手な児童や、口で呼吸している児童が年々増加傾向にある。
- ・食べる、話すなどの口の機能が十分に発達していない子が見られる。

②口腔機能発達不全の原因

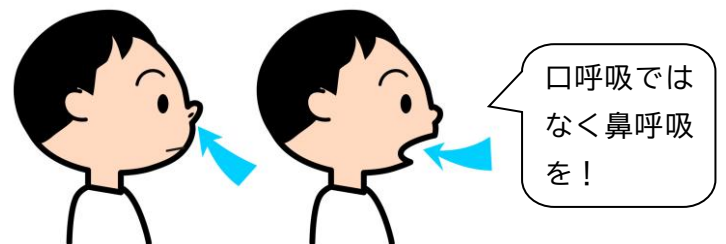
乳歯列の完成する3歳ごろの時期に適切な離乳過程を経験しなかった幼児が、学童期になっても咀嚼能力が成熟せず、うまく食事がとれない場合がある。

乳歯列から永久歯の交換期となり、歯の萌出や咬合状態が咀嚼、嚥下機能に影響を及ぼす時期である。
幼児期から継続する口腔習慣が歯列、咬合に影響し始める時期である。

「口呼吸（口がぽかーんと空く）」「口を閉じているとき、舌が上あごについていない」という口腔内の状態はよくない。

③口呼吸の弊害

- （1）むし歯、歯周病、口臭の原因
- （2）歯並びが悪くなる
- （3）かぜやアレルギーになりやすい
- （4）老化を促進する



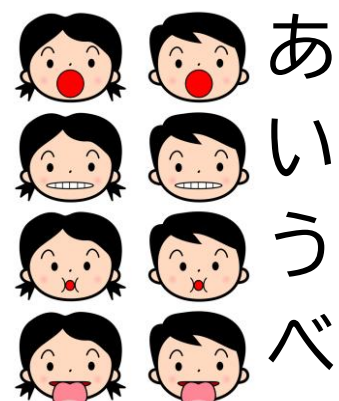
口呼吸は、睡眠時無呼吸症候群（口が開いて寝ていると舌が喉の方に落ちて気道が狭くなる状態で、体中に酸素が行かず、血圧を高くして全身に血液を送ろうとして高血圧などを起こす。）にもつながる。

※舌の運動・・・「あいうべ体操」「パタカラ体操」が有効。

④歯並び（歯と顎のバランス）について

- ・最近の子どもたちの永久歯のサイズは以前より大きい傾向にある。
- ・顎の骨は、進化の影響で小さい傾向にある。
- ・遺伝の影響もあるが、普段からの咀嚼も影響し、発育が悪い。

「意識して、舌の運動を行い、よく噛みましょう。」



「大きな雪」と「冬に至る」

12月には「大雪」という、季節をあらわす言葉があります。雪がよく降るころ、という意味です。そして「大雪」のあとに「冬至」があります。「冬至」にはかぼちゃ(なんきん)など「ん」が付くものを食べ、ゆずを入れたお湯につかって、健康に過ごせるように願います。寒い季節に健康に過ごすためには、早く寝る・きちんと食事をする・運動するなど、規則正しい習慣が大切です。

さて、11月の若林小学校では、マイコプラズマ肺炎と手足口病にかかる人が多かったです。その他に感染性胃腸炎やインフルエンザにかかる人も出てきました。体調管理には十分注意しましょう。

2024年も残りわずかとなりました。みなさんにとって、どんな一年でしたか。今年一年を振り返り、来年に生かしていきましょう。2025年がみなさんにとって良い年になりますように。

* 12月のめあて *

かぜに負けない体づくり

うがい・手洗いをしっかりしよう

かぜ予防の基本は、うがい・手洗いです。ウイルスや細菌を体の中に入れないよう、外から帰ってきたあと、食事の前など、うがい・手洗いを心がけましょう。

冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る。



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう。



食べすぎ

年末年始は楽しいイベント続き。腹八分目を意識しよう。