

学校保健委員会だより

令和5年度12月発行
姫戸地域学校保健委員会

地域学校保健委員会を開催しました！



地域学校保健委員会とは？



学校、家庭、専門家（お医者さん等）、地域の方々など色々な立場の人が集まって、みんなで子どもたちの健康をより良いものにしていこうと協力する組織です。ともに考え、それぞれの立場で問題を解決する方法についてアイデアを出し合いながら、子どもたちの健全な成長をサポートします。

日時：令和5年12月2日（土）持久走大会後
場所：姫戸小学校多目的ホール
講師：学校歯科医 竹中誠也 先生
参加者：保護者の方、学校職員



今年度の地域学校保健委員会は、姫戸小中学校歯科医である竹中誠也先生をお招きし、「歯と口の健康づくり」をテーマに教育講演を行っていただきました。
講演の内容を簡単にまとめたので、ご覧ください。

最近話題の“有機フッ素”とは？

	PFAS（有機フッ素）	歯科で使用するフッ素
一般名	有機フッ素化合物	無機フッ素化合物
用途	界面活性剤として広く使用 フライパンのコーティング、泡消火剤、 研磨剤 等	歯磨剤、歯科医院でのフッ化物塗布
人体への影響	発がん性 肝臓・甲状腺障害 ワクチンによる免疫効果の低下など	適量摂取：むし歯予防、骨折・骨粗しょう症の予防 過剰摂取：【急性】吐き気、嘔吐 【慢性】骨フッ素症、歯のフッ素症など
自然界での性状	ほとんど分解されない 土壌・水質汚染の原因になる	無機フッ素化合物やフッ化物イオンとして自然界に存在 有害性はない

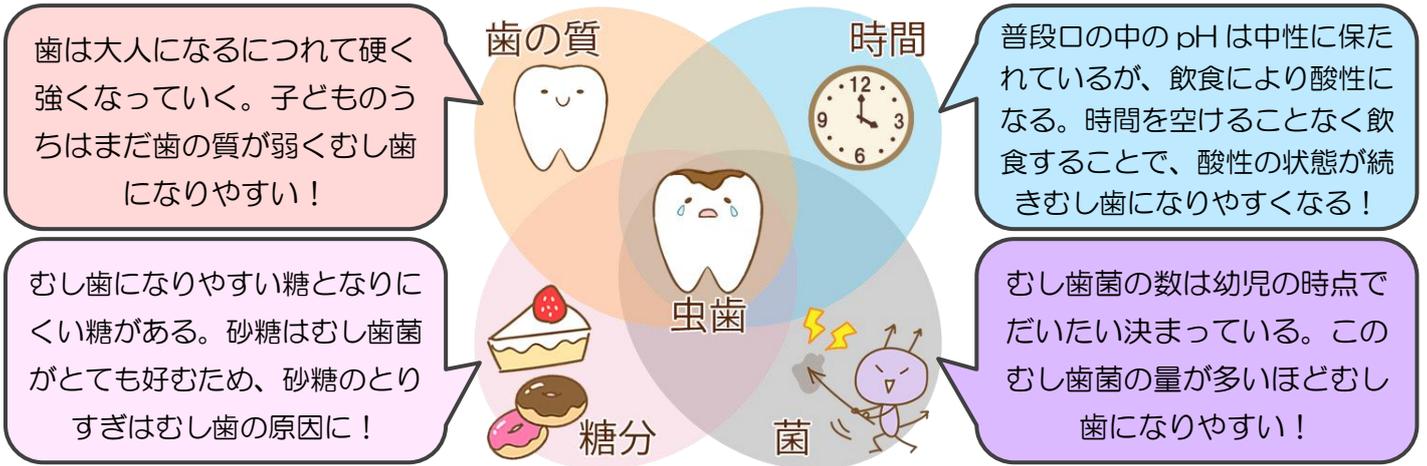


☆無機フッ素の効果的な使い方☆

歯科で高濃度のフッ素を年に2～4回ほど塗布
フッ素高配合の歯磨剤（歯磨き粉）を使用する

学校で実施しているフッ化物洗口や、歯磨き粉に含まれているフッ素、歯科で使用されるフッ素は、“無機フッ素化合物”を使用したものなので安心です！

むし歯になる4つの原因



むし歯にならないために



むし歯にならないために大事なことは、とにかく「歯みがき」だということがわかりました。おやつも食べてはいけないのではなく、どうしておやつにするのか、おやつを食べた後の歯みがきでむし歯になるかならないかが変わってくるようです。

歯みがきについて

- ☆ **みがく順番**を決めてみがくと、みがき残しが少なくなる
- ☆ 歯ブラシでは50-60%程度の汚れしか落ちない
- ☆ **テントフルス**を使用して、歯ブラシでは落とせない汚れを落とす
- ☆ 歯ブラシは、“**音波フラシ**”がおすすめ！（安い物ではなく、1万円程度の方がよい）
- ☆ 定期的に**親子で染め出し**をしてみる

歯の豆知識

- 1本むし歯があるだけで、噛む力は約20%も減少！
- 歯を失うことが、認知症や転倒しやすくなる原因になる！
- 受動喫煙で子どものむし歯が2倍に増加！
- 犬も歯みがきを習慣化する時代に！
- 音波ブラシを使用する場合は専用の歯磨き粉を使用すること！

今後も地域全体で姫戸の子ども達の健康課題に取り組んでいきたいと思っております。皆様のご協力をよろしくお願いいたします。
今回、地域学校保健委員会にご参加いただきました皆様に改めて御礼申し上げます。