

令和6年度

# 地域学校保健委員会だより

令和6年9月12日

上尾市立富士見小学校

令和6年8月22日に、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は、西中学校区の小学校と中学校が連携して効果的な健康教育を行うために実施しています。今年度は、富士見小学校 学校歯科医の渡辺和宏先生より、「健康な子どもを育てたい」～幸せな生活をおくるために～ご講演をいただきました。

## 「健康な子どもを育てたい」～幸せな生活をおくるために～

〈講師〉 富士見小学校 学校歯科医 渡辺和宏先生

### 子供の口腔内の実態は・・・

- ・富士見小の歯科健診の結果、むし歯は激減したが、歯肉炎（17%）、歯列咬合（33%）の症状がみられる。しかし、これからの健康長寿社会に向けて、自分の歯をいかに長持ちさせて、豊かな食生活や、老後の食べる楽しみを保つことができるか？が重要な課題である。

### そのための今後の歯科保健のテーマは・・・

- ・むし歯の減少を維持すること
- ・歯周病にならないように育てる
- ・できるだけ健全な歯列咬合を育てる
- ・より良い食生活・生活リズムを営み、健康で幸せな人生を子供たちが歩めるような基礎をつくること



### そしゃく器官の初期発達

- 小さいころからのそしゃく器官の初期発達（機能と形態の成長発育）を見ていくと分かってくる。そして、健全な歯と顎を育てるには母乳から始まり、そしゃく筋は、哺乳時にも活躍している（そしゃく筋活動）

### 上尾公立保育所における固形食移行期に関する調査より

#### <固形食移行期>

- 1歳～2歳児の食事風景から～手づかみで、よく噛んで、姿勢よく食べている。しかし、なぜこのように育つ子と育たない子がいるのか？
  - \*どの月齢で何が食べられるか？（固形食移行期によく食べられる20の食品より）
    - 葉野菜など食べにくい食品ほど、個人差が大きく、2歳半を過ぎると苦手な食べ物として残る。
    - つまり、2歳から3歳が勝負である。（臨界期）



#### ○毎日の生活リズム(睡眠・食事・排便・運動)が一番大事

- \*生活リズムが整い固形食移行が順調に進むと・・・
- ・顎は、**自浄作用：①食物の働き②口の中の働き(かんで食べること)③唾液の働き**が働き、順調に発育する → 汚れが減り、むし歯・歯肉炎になりにくくなる。
- ・顎の発育は、かんで食べることにより、発育に必要な機能刺激を受けて、顎骨とそしゃく筋が順調に発育する。

- 食べられる食品数と入所年齢** ～保育所の入所年齢によって機能発達の違いが出てくる  
 ＊1歳入所児は、3か月すると、食べられる食品数が伸びて差がなくなってくる。（食べて、寝て、遊んでのリズムで）  
 ＊3歳入所児＜0～2歳入所児：半年たつと、食べられるどちらも食品数は増えるが、繊維分の多い食品＝かまなければならぬ（ほうれん草3cm、キャベツの千切り、ゴボウの煮物、おつまみいか、シイタケ、レンコン）は、3歳入所児は少ない。



○**食事のリズムと食べられる食品数**

- ＊食事のリズムが悪いと、食べられる食品数が少ない。  
 ①**食事のリズム**：偏食・小食・1日2食  
 ②**間食**：だらだら食べ・遊び食べ  
 ③**食事中の飲み物**：食事中に必ず飲む

○**顎の発育の遅れ**…歯並びがデコボコになり、汚れ、歯肉の炎症を起こしやすい。

- ＊今までよく顎を使ってこなかった ・食生活の問題を有意に持っている  
 ＊一方で、口腔発育を促す食生活は、子どもの健康を考えていくうえで重要である。

**口腔関係と小中学生の生活について～アンケート調査結果より～**

ご協力ありがとうございました

Q.お子さまの食べ方で気になることはありますか？（複数回答）

- ・3歳入所児の気になる食べ方 ①**食べ方が遅い（遊び食べ）** ②**野菜嫌い** ③**姿勢が悪い**
- ・小中学生の気になる食べ方 ①**姿勢が悪い（39%）** ②**野菜嫌い（26%）** ③**食べ方が遅い（25%）**  
 →一致している。従って、これらは3歳ころから始まっていることが分かる。

Q.朝食のメニューで心がけていることはありますか？（複数回答）

- ・①**子どもの好きなもの（51%）** ②**バランスがとれたもの（36%）** ③**野菜は必ず出す（23%）**  
 →朝は、時間がないため取りあえず食べて学校へ行ってくればよい…

Q.食事中、お茶などの水分をよくとりますか？

- ・約半分近くの子がとっている  
 →食事中の飲み物が多いと、かむ回数が減り、唾液の分泌が減り、顎の発育に必要な機能刺激が減ってしまう。（スープやみそ汁はOK）よって、飲み物は、食事中ではなく、食後の水分補給としてとった方がよい。

Q.排便について

- ・朝出る子が少ない。毎日出るが、学校から帰って出る子が多い。  
 →生活リズムを整え、朝出て身も心もスッキリして登校した方がよい。

Q.口腔習癖（指しゃぶり・舌や唇、衣類などをかむ癖・発音しにくい言葉・ふだん口を閉じているか）の頻度について

- ・10～20%の子に見られる。開咬、上顎や下顎の突出の原因になる。  
 →指しゃぶりなどは、情緒発達と関係するため、その子が、どのような状態で何を考えて、行動に現れているのか？を探り解決することで治っていく。できるだけ、早期に治した方がよい。

## より健康な乳歯列を育てていくための keyword は・・・

○歯科保健調査と学校側の実態から～①野菜ざらい ②食べ方が遅い ③食べる姿勢が悪い

これらの解決には～ (Catch up growth)

- ・生活リズム・食生活をみなおして、そしゃく器官の機能発達を促す。
- ・うまくいくと、口腔内は、むし歯や不正咬合の予防につながる。
- ・良い食生活は、全身の健康も、良い影響を与える。

### まとめ

○3歳くらいまでに固形食へ移行できないと、固形食移行が遅れ、そしゃく機能の発達の低下を招き、繊維を含む食品が苦手となり、野菜嫌いなど食べ方に問題を生じ、健康な食生活を営みにくくなると考えられる。

よって、どのような食環境を子供たちに提供できるかが非常に重要であると考えられた。

### 時代によって、病気の種類と構造がちがってくる

<現代は・・・> \*生活習慣病 \*環境汚染 \*加齢 \*ストレス

- \* SNS→画面を見ている時間より、自然と触れてみたり、自分の頭で考える、自分で手を使って動いてみたりする時間の方が、子供の成長に良い影響を与える。
- \* 人間関係の希薄化→保育所や学校等、集団の中でコミュニケーションをとって育っていくもの。SNS でつながるよりは、肌を通じて、目と目や色々な表情があるわけなので、そのような付き合い方の方が良い。

### 「健康な食生活をおくるためのポイントについて」

西中学校 学校歯科医 須田 喜一郎先生



#### 1. 健康は資源である

WHO は、健康は目的ではなく、毎日の生活のための資源である、と宣言しています。つまり、将来なりたい自分になるための資源が健康であり、自己実現をするための資源が健康であると解釈しています。また、健康に関して関心が高い小中学生にこそ、このことを再認識していただきたいと思います。

#### 2. 健康な生活をおくるためには、自己管理能力と対処する力が大切である

健康を保持していくためには、正しい知識を得て、病気にならないように予防する行動が不可欠です。正しい知識や多くの体験から学ぶことで身につく自己管理能力が必要になります。例えば、毎日の体調管理や病気を予防するための行動ができるといった自己管理能力です。しかし、自己管理をしても体調をくずす場合もあります。その時に発揮されるのが、対処する力です。体調をくずしてしまった場合でも適切に対処して、重症化しないようにするといった対処する力です。注意しても起きてしまったことや降りかかってきた問題を乗り越えるために、自分らしい決断と行動ができ、結果的に自分に自信が持てるようになることは、心の健康を保つためにも大切なことだと思います。成長期のお子様は、学年が上がるにつれ受験の準備や部活、ボランティア活動等で忙しくなり、生活も不規則になりがちで、体調をくずすことがあるかもしれません。また、人間関係の幅も少しずつ広がり、それをストレスと感ずることがあるかもしれません。そんなときでも、いち早く軌道修正し、そして、身体と心の調子を整えるためにも自己管理能力と対処する力を駆使して、心身共に健康な生活をおくっていただきたいと思います。