

## 2 学童・思春期(6～19歳)

### 目指す姿

- ◎ 歯や口の健康を守るための食習慣や生活習慣を実践できる
- ◎ 自分の歯や口に関心を持ち、むし歯や歯周病を予防する方法を身につける

### 現状

～平成 23 年度市民アンケート結果及び各種保健統計より

#### ☆健診データ

- ・12 歳児の 1 人平均むし歯数は 0.77 本、むし歯がある子は 35.4%で、年々減少傾向にありますが、県の平均と比べると多い状況です。(図 4)
- ・歯肉に炎症がある子の割合は、中学生で 25.6%・高校生で 25.4%となっていて、男子に多くみられます。

#### ☆歯みがき

- ・学校での昼食後の歯みがきは、小学 5 年生で 96.5%・中学 2 年生で 83.9%と小学 5 年生のほうが多く取り組んでいます。

#### ☆おやつ

- ・休みの日に 3 回以上おやつを食べる子が小学 5 年生で 13.7%・中学 2 年生で 19.8%います。(図 5)
- ・一番よく飲む飲み物がジュースや乳酸飲料、イオン飲料やスポーツドリンクという子が小・中学生ともに約 30%います。

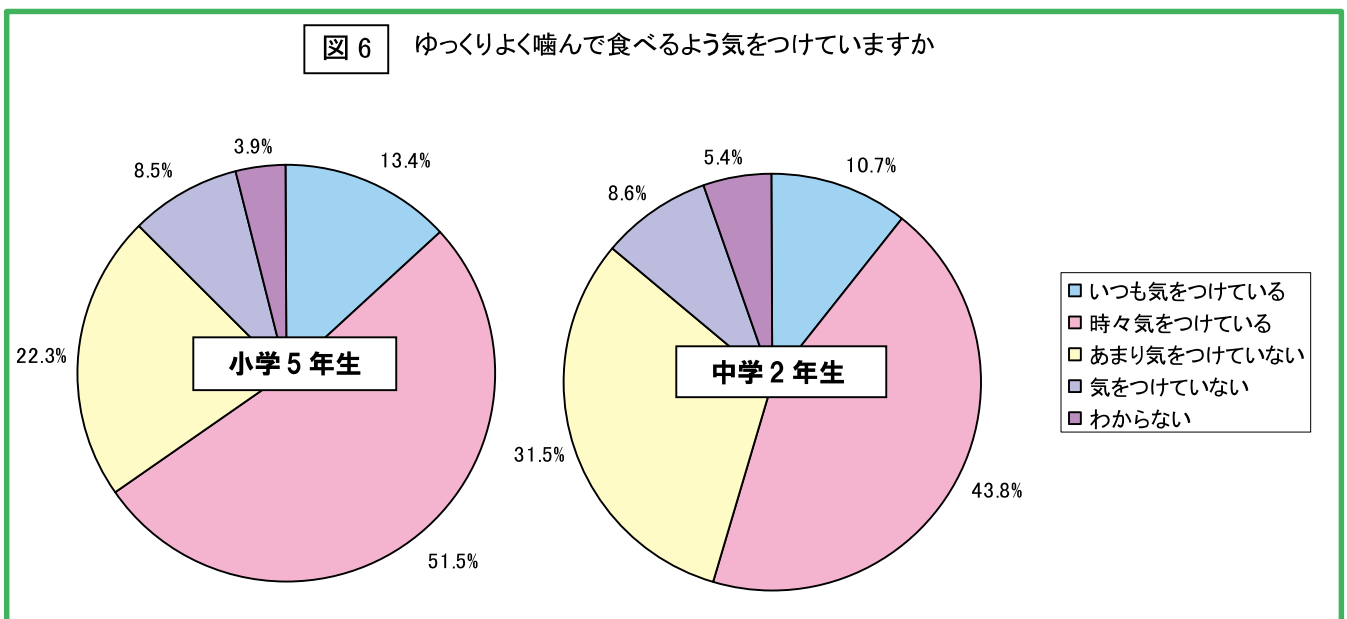
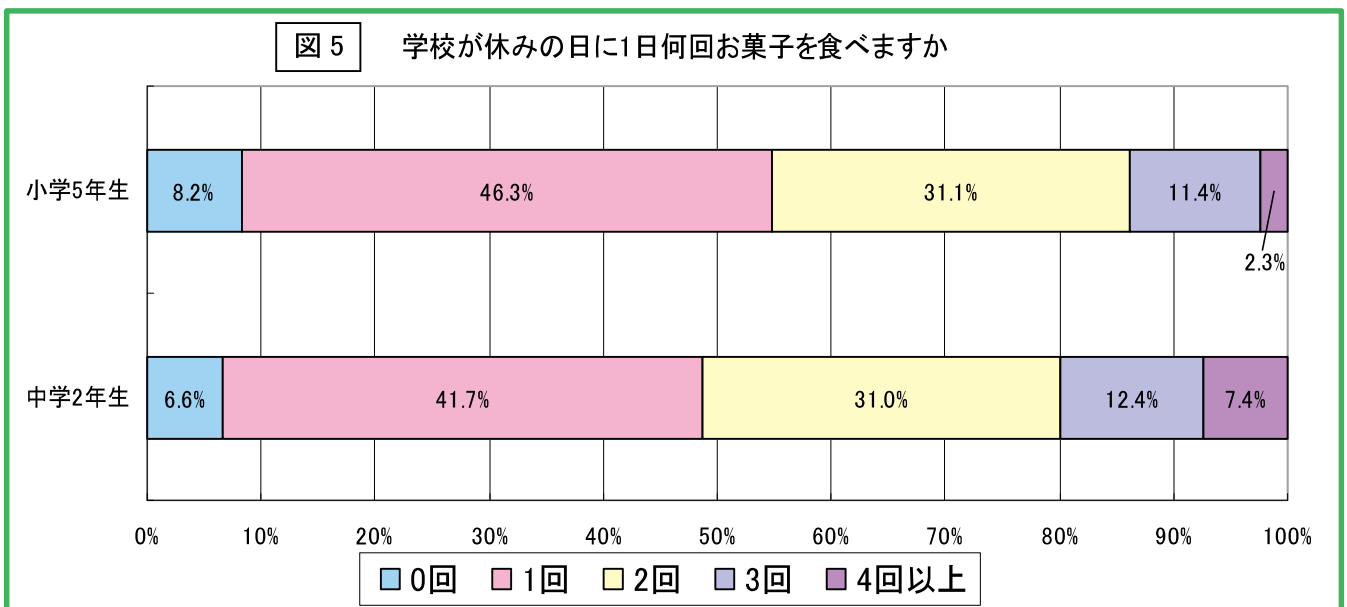
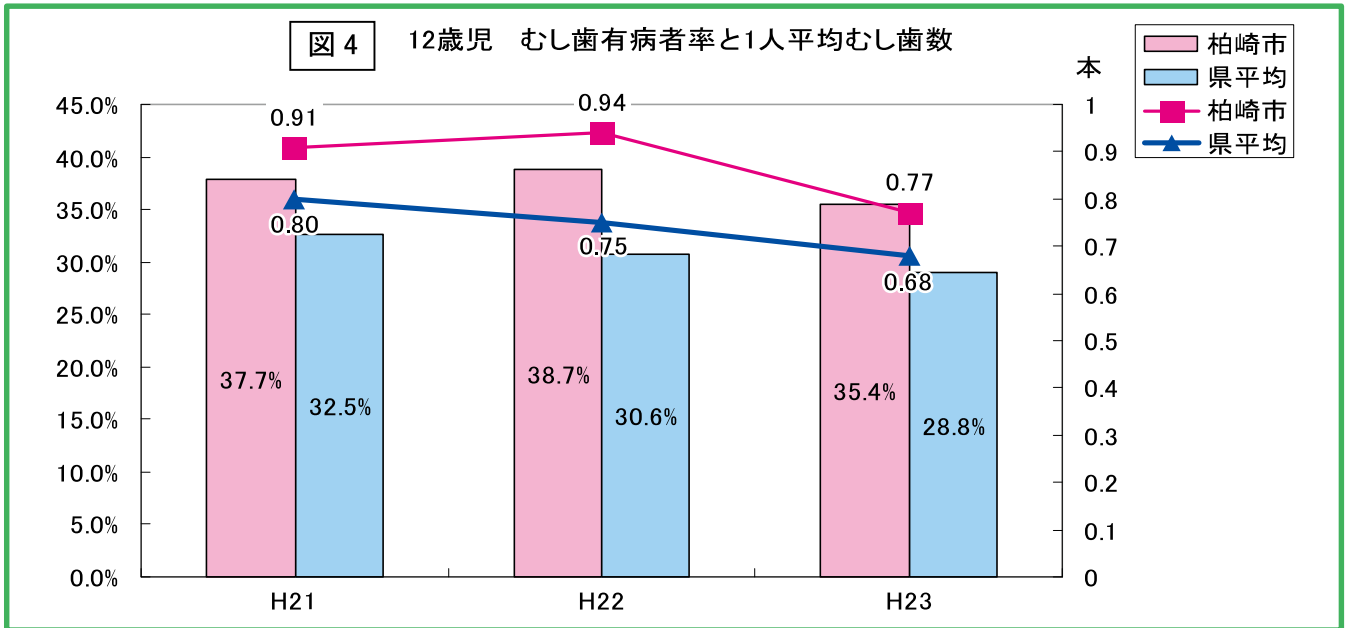
#### ☆受診

- ・歯科医院への受診は「健康診査の結果、歯科医院へ行くように言われたら行く」が小学 5 年生で 50.1%・中学 2 年生で 50.2%と最も多く、「定期検診のため」は小学 5 年生で 33.1%・中学 2 年生で 23.8%にとどまっています。

#### ☆意識

- ・いつも、または時々ゆっくりよく噛んで食べるように気をつけているという子は、小学 5 年生で 64.9%・中学 2 年生で 54.5%で、あまり気をつけていない子が中学 2 年生で多くなっています。(図 6)
- ・中学 2 年生では、歯周病を気にしている子が 25.7%います。
- ・歯や口に関しての悩み事はない子は小学 5 年生で 47.3%・中学 2 年生で 36.2%です。一番多かった悩みごとは「歯並びやかみ合わせ」で、小中学生ともに約 20%でした。また、中学 2 年生では、歯や口腔についての興味や関心で一番高かったのも「歯並びやかみ合わせ」でした。

現状データ



## 市民の声

### \* 高校生 \*

- ・痛くならないと歯科医院に行かない。
- ・歯科医院から定期検診のハガキが来たので行った。
- ・部活動が忙しく、歯科医院に行く時間がない。
- ・歯科医院が空いていて、予約がとれやすいといい。
- ・歯と食べ物、飲み物の関係について知識はあるが、行動に結びついていない。
- ・むし歯がなければ行かない、行く必要性を感じない。
- ・歯みがきが習慣化していない。
- ・舌で触ってざらざらすると気持ち悪いのでみがく。

### \* ワーキング部会 \*

- ・定期検診の意識は低い。歯が痛くならないと受診しないのが現状。
- ・歯の健康と生活習慣（食べ物、食べ方、寝る時間など）とが全く結びついていない。
- ・家族と一緒に食事をしているのかなあ。
- ・歯科医師との距離感が縮まるといいな。
- ・中学生、高校生が歯をみがかないのは習慣の違いかな？ 親は手立てが少ない。
- ・子どもを通しての啓発だけでなく、保護者へも啓発していこう。
- ・歯科医院の敷居を低くする工夫が、歯科医師側に必要。
- ・食べるため、笑うために口があるということをPRしていこう。
- ・むし歯がないから大丈夫だと思って、歯肉炎に気がつかないでいる。

### \* アンケート自由記載 \*

- ・歯が黄色いことが悩み。（小学生）
- ・歯並びが悪いので嫌。（小学生）
- ・歯を大事にしたい。（小学生）
- ・歯科医院で甘いものを食べすぎと言われた。（小学生）
- ・歯がきれいだとカッコいい。（中学生）
- ・歯は一生物なので、頑張って歯をみがいて大切にしていきたい。（中学生）
- ・むし歯になって嫌な思いをしてきたので、しっかりと予防する。（中学生）
- ・自分の歯並びと噛み合わせが悪いことが気になっている。（中学生）

第4回 柏崎市健康づくり標語 最優秀賞

**検診を 受けて安心 この笑顔**

（北園町：小林百合子さん）

## 現在の取組

### 【小学校・中学校】

- ・ 歯みがき習慣や正しい歯みがきの仕方の定着
- ・ 染め出し検査、歯みがきカルテ作成、保健指導
- ・ 保健だよりでの啓発など
- ・ まごはやさしい食品\*の推進
- ・ 早寝・早起き・朝ごはんの正しい生活リズムの定着（歯みがきや間食含む）

### 【行政】

- ・ 学齢期歯科健康教室      ・ 児童生徒定期歯科健康診断      ・ 就学時歯科健康診断
- ・ よい歯の学校表彰      ・ 歯科保健指導者研修会
- ・ フッ素洗口事業（一部の学校）      ・ 障害児（者）歯科保健推進事業（県事業）
- ・ 歯の健康展      ・ 健康まつり
- ・ 歯科休日急患診療



### \*まごはやさしい食品\*

ま:まめ類    ご:ごま    は(わ):わかめなど海草類

や:野菜    さ:魚    し:しいたけなどきのこ類    い:いも類

まごはやさしい食品を揃えた食事は体に必要な栄養をバランスよく摂ることができます。



小学校：歯科健康教室



歯の健康展：学校の活動紹介

## 課題

- ・むし歯の問題だけでなく、学年が上がるにつれて歯肉炎の割合が高くなるため、歯みがき習慣と併せて、歯周病についての知識も伝えていく必要があります。
- ・おやつや甘い飲み物を摂取する割合が多いため、望ましい食習慣や生活習慣を身につける必要があります。
- ・学童・思春期は歯科保健への興味や関心が低い年代ですが、歯科保健習慣が確立するこの時期からの啓発活動が、青壮年期の行動へつながるため、学校・家庭と一貫した取組が必要です。
- ・定期受診の必要性について、児童だけでなく保護者へも伝えていく必要があります。
- ・歯や口に関しての悩み事では、むし歯や歯周病よりも、「歯並びやかみ合わせが気になる」と外見的な問題に悩みを持つ年代であり、歯科保健への関心事項として取り上げていくことも効果的と考えられます。

## 指標と目標値

◎12歳児でむし歯がない子の増加	64.6%	⇒	73.0%
◎健康な歯肉を持つ子の増加	中学生	74.4%	⇒ 80.0%
	高校生	74.6%	⇒ 80.0%
◎休みの日にお菓子をだらだら食べる子の減少 (1日3回以上お菓子を食べる子)	小学生	13.7%	⇒ 減少
	中学生	19.8%	⇒ 減少
◎ゆっくりよく噛んで食べるように気をつける子の増加	小学生	64.9%	⇒ 76.0%
	中学生	54.5%	⇒ 70.0%



## ～仕上げみがきは何歳まで？～

乳歯と永久歯が混在する小学校中学年くらいまでは、子どもが自分でみがくだけではみがき残しが多く、新しく生えてきた永久歯はむし歯になりやすいため、仕上げみがきが必要です。

6歳ごろから生え始める六歳臼歯をはじめ、永久歯は一生使う大切な歯です。お口の中をよく観察し、むし歯になりやすい奥歯のみぞや、歯と歯の間など丁寧にみがいてあげましょう。

小学校へ入学すると自分のことは自分で…となりがちです。仕上げみがきをする時間は、子どもが保護者を独占できる楽しい時間です。一日の出来事を話したりと、親子のコミュニケーションの時間としても大切にしたいですね。

## 対 策

<p>私や家族が 取り組む こと</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○小学校中学年くらいまでは保護者が仕上げみがきをする。</li> <li>○1日3回、食後に歯みがきをする。</li> <li>○おやつや甘味飲料は取りすぎず、だらだら食いをしない。</li> <li>○三食しっかりよく噛んで食べる。</li> <li>○かかりつけ歯科医を決める。</li> <li>○歯の大切さを理解し、自分の歯や歯ぐきの状態に関心を持つ。</li> <li>○家庭で「健口デー」を設定し、歯みがきやよく噛むことなどについて家族で取り組む。</li> </ul>
<p>地域が取り 組むこと</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○地域の活動と連携し、家族で取り組んで欲しい歯や口の健康に関する情報を提供する。</li> <li>○食生活改善推進員や栄養士会から「歯によいおやつメニュー」を紹介する。</li> </ul>
<p>関係機関が 取り組む こと (園、学校、歯 科医院、職場、 施設など)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○学校給食で「かみかみメニュー＊」を継続する。</li> <li>○学校保健委員会等、親子で取り組む活動の中に、歯や口の健康について取り入れる。</li> <li>○学校での効果的な歯科健康教室の方法を検討する。</li> <li>○歯科医院で個人にあった歯みがきの方法を指導する。</li> <li>○子ども達の歯や口の健康について、共通した情報を歯科医院から発信する。</li> <li>○歯科医師が障がい児の歯科治療に対する理解を深める。</li> <li>○新潟県歯科医師会認定障害者診療医（＊P9参照）を増やす。</li> </ul>
<p>行政が取り 組むこと</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○小学校・中学校での歯科健康教室を継続して実施する。</li> <li>○フッ素洗口を含めたフッ化物の応用について、情報提供を行い、理解に努める。</li> <li>○家族で取り組む「健口デー」を推進する。</li> </ul>



## ＊かみかみメニュー＊

よく噛んで食べることを意識できるような食品(豆や乾物、野菜など)を使ったり、切り方や調理方法を工夫した給食メニューです。