

ほほえみ



令和4年3月22日発行

仙台市立仙台青陵中等教育学校

保健室

TEL 303-5551

季節は移り変わって春になり、別れと出会いの季節になりました。卒業式では、ベストを尽くしやりきったという、6年生の清々しい笑顔が見られました。これから進級する皆さんも、今の学年でやり残したことが、思い残すことはありませんか？

ウクライナ問題や地震、物価高騰のニュースなど、落ち着かない日々ですが、こんな時こそ美しい音楽や芸術に触れ、不安になるよりも、心穏やかに衣食住を整えましょう。

学校保健活動に関するご意見等、ありがとうございました。

3月15日（火）に、オンライン併用で学校保健委員会を開催しました。校医さんや歯科校医さん、薬剤師さん、保護者の方々に参加いただき、貴重なご意見をいただくことができました。今後の取組に反映させていただきます。ご意見の一部をご紹介します。

【〇〇内科校医】

コロナ不安等による欠席と、不登校が混ざっているようなので、感染が落ち着いて頃の数を把握し、対策が必要だと思います。

【〇〇眼科医】

タブレット等デジタル機器を長時間使用する弊害が懸念されています。視力低下のみならず、コミュニケーション障害、いじめ等 IT リテラシー教育の充実もお願いするところです。

【〇〇耳鼻科医】

「ほほえみ」の内容の高さは素晴らしいと思います。きちんと精読させていただき、学ぶ点もいくつかありました。ただ非常に深い考えを要するテーマもあり、この紙幅では舌足らずになる可能性があります。生徒の意見も秀逸。

【〇〇歯科校医】

1学年対象の健康講話を楽しくさせていただきました。歯と口の問題は大丈夫ですが、生活習慣病が懸念されます。学校で歯を磨く機会は少ないかも知れませんが、若い時期である今の生活習慣を整えましょう。

【〇〇歯科校医】

治療勧告者に対して受診者が少ないです。若いうちは支える責任が家庭にあるので、受診させて欲しいです。

【保護者の方々】

・娘が3月1日に卒業しましたが、入学時139名いたはずが卒業時は125名になっていました。学校をやめる理由は転勤や前向きな進路変更など積極的な理由であれば良いのですが、精神的な部分、成績不振など不本意に退学した生徒もいると考えられます。そのような生徒が出ないような支援をお願いしたいです。・コロナ禍で学校に来る機会も行事も少なくなり、PTAの横のつながりも得にくく、SCを利用する生徒だけでなく、保護者も学校生活に不安があるように思う。その辺りの配慮もお願いしたいです。・こんなにたくさんの統計や資料を準備してもらい、学校には感謝しています。また、生きる上で大切な内容の講話などが選ばれていて、保健講話を自分も聞いてみたいです。・娘の友達などを見ていると、不登校は成長過程のものであると感じます。学校でフォローしてくれているので安心です。・SC便りに利用例などがあると、生徒や保護者はもっとSC相談が利用しやすいかも知れません。・学年があがるにつれ、受診率が減っているのが心配です。

【〇〇管理校医】

コロナ関連による出席停止が610人。コロナ禍やマスク生活による不安など生徒への影響は明らかです。我々がやるべきことは、解除になった時にある程度積極的にレクリエーションや部活動などをしていくことです。



「君たちはどう生きるか～歯と口の健康づくり～」

12月に1年生の保健講話で、歯科校医の〇〇〇〇先生より歯と口の健康づくりについて教えていただきました。生徒の感想と質問の回答を紹介します。



<生徒の感想>

- 「健康は幸せな人生を送るための大切な資源であって、目的ではない」ということを聞いて、健康に生きられれば良いと思っていましたが、楽しい人生を送るための健康であると分かり、今後も健康を大切にしたいです。
- 学校から配られた歯科検診の結果に受診を勧められていたのに無視していたことを思い出しました。歯は人生において宝物であるとの言葉を聞いて、もう少し歯について関心を持とうと思いました。
- 動画で出てきたラリー君のようにならないために、砂糖の取り過ぎに気を付けていきたいです。私は2ヶ月前からジュースを飲むのをやめています。しかし、健康に良いと思って飲んでいた野菜ジュースにも砂糖が多く入っていることを初めて知ったので気を付けていきたいです。



<質問>

Q1. シーラントはどのくらいの頻度でするのが適しているのですか。

一概に言えません。シーラントは歯の溝を塞ぐ材料で歯の色と少しちがうので、取れたら歯医者さんでまたやってもらってください。

Q2. 虫歯の原因は生活習慣だけで、体質だったり親の影響だったりはないのですか。

生活習慣が大きく関わりますが歯の質や唾液の量や、緩衝能(口腔内を中和する力)など体質に関わる部分もあります。

Q3. 脱灰よりも再石灰化が勝つことはありますか。

食事や間食により口の中は酸性になります。再石灰化には30～40分かかります。特に、間食のただら食いや甘味飲料のただら飲みを気をつけましょう。規則正しい食行動により、脱灰と再石灰化のバランスが取れ、むし歯を予防することが出来ます。



Q4. おやつが1回の時でも、そのお菓子の砂糖の量が多ければ酸性は強くなるのですか？

量より砂糖を摂取する回数の方が、影響が大きいです。

Q5. おし歯に伴って起こる身体の害にはどのようなものがありますか。全体の数値としておし歯が多い年代はどの年代ですか。

歯の痛みで食べ物が咬めないと消化不良で胃腸障害になることも考えられます。また、重度のむし歯で抜歯になることもあり、欠損を放置するとかみ合わせのバランスが崩れ、顎の調子が悪くなることも考えられます。むし歯は年齢を重ねるごとに増加傾向にあります。皆さんの世代が人生で最もむし歯が少ない時期になります。是非むし歯のない健康な状態を維持して行って下さい。保健講話でもお話ししましたが、健康は目的ではなく大切な財産なのですから！