

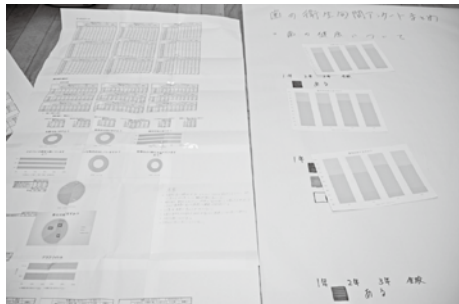
中学生の取り組み

生涯にわたり健康で暮らしていくためには、若年期からの取り組みも大切です。今回、豊科北中学校で保健委員会の正副委員長を務める二人を取材しました。

豊科北中学校生徒会では、保健委員会が中心となり、全校生徒の健康づくりに取り組んでいます。

まずは一人ひとりが問題意識を持つことから

保健委員会の委員長を務める浅輪丈太郎さんと副委員長の堀千晴さんは「まずは健康づくりの大切さを生徒自身が認識する



保健委員会で集計中の歯科口腔アンケート

ことが大事」と口を揃えて話します。

本年度、保健委員会では歯科口腔保健への取り組みとして、「歯磨きの頻度」や「食事で噛む回数」などのアンケートを行い

ました。堀さんは「アンケートを通して、自分自身の状況を見直し、課題を見つけてほしい」と期待を寄せます。

調査結果は掲示板で周知するほか、家族にも伝えたいと保護者懇談会で配布する予定です。

歯磨きの「くせ」を知ろう

また、学校の歯科保健講座では、歯垢染め出し液を使った磨き残しのチェックと正しい歯磨きを練習しました。生徒からは「しっかり磨いたはずなのに磨



豊科北中学校生徒会 保健委員会
委員長 浅輪丈太郎くん 副委員長 堀 千晴さん

き残しが多くあった」と驚きの声が上がったそうです。今後、歯磨きが改善できているかを再度チェックします。

みんなの健康スイッチをオンに

浅輪くんは「歯は生涯使うので大切にしないといけない」とし、「まずは全校生徒の健康意識を高めて、みんなの『健康スイッチ』を入れたい」と笑顔で話してくれました。

「健口」づくりに向けて

歯や口の健康維持には、生涯を通じて取り組むことが必要です、市では市民の皆さんのライフステージに合わせ、各種健診や教室などを行っています。

市では、市民のライフステージに合わせ、歯や口の健康に関する健診や教室などを行っています。

平成25年度から始まった親子歯科教室は、2歳8カ月の子どもとその保護者を対象に月2回行っています。この教室では、子どもの歯科検診や歯へのフッ化物塗布のほか、保護者の歯周病の検査を行い歯周病予防の啓



参加者
赤尾ウィーディアさん（豊科）
唯花ちゃん（ゆいか）

今回初めて参加し、とても良いことだと感じました。私自身、毎食後歯磨きをしています、子どもにも歯磨きの習慣を身に付けさせたいと思います。



親子歯科教室（豊科会場）

発や歯科相談を行います。このほか市の子どもの口腔機能の健全な発達の大切さや歯科疾患の予防などについて理解を深めるようにしています。

青年期以降の検診の参加者が少ないことが課題です。今後、策定する行動指針により市民の皆さんが、歯や口腔の健康維持に取り組みやすい事業を進めていきます。

市の歯科口腔に関する取り組み

乳幼児期	学齢期	青・壮年期	高齢期
口腔機能の発達・むし歯予防 健全な口腔機能の発達やむし歯予防の知識を普及します。 ・両親学級、乳幼児健康診査、健康相談、各種教室、育児相談、訪問歯科相談 ・保育園・幼稚園歯科検診 ・全園年長児のフッ化物洗口 ・園での摂食相談	むし歯・歯周病の予防 児童・生徒へのむし歯・歯周病予防の啓発と歯みがき技術の向上を図ります。 ・フッ化物洗口 ・小中学校での歯科保健指導 障がい者 歯科疾患予防、口腔機能発達、維持、向上 ・訪問歯科相談、口腔ケアの実施	歯周病予防、口腔機能の維持向上 各検診、教室で歯周病予防・口腔機能維持向上の啓発や定期歯科検診を推進します。 ・歯周疾患検診 ・親子歯科教室 ・成人歯科保健相談 ・訪問歯科相談	口腔機能の維持向上 口腔ケア、口腔機能の維持向上の啓発や定期歯科検診を推進します。 ・高齢者歯科検診 ・高齢者歯科相談窓口（要介護者の相談を含む） ・各介護教室での歯科相談 ・地域での歯科講座

※各教室等の詳細は検診ごみや、対象者へお送りする通知等をご覧ください

市

では、重点施策に「健康長寿のまちづくり」を掲げ、

本年度、歯科口腔保健条例を定め、市民の歯や口の健康についてより一層推進していきます。

しかし、歯や口腔の健康づくりの主役は市民一人ひとりです。それぞれが自分自身の高い意識を持って取り組む必要があります。生涯にわたって私たちが歯や口腔の健康を保つためには「歯の疾患予防」と「口腔機能の発達・維持・向上」が鍵となります。自分自身や家族のライフステージごとの特性を理解し取り組みをしていくことが全身の健康につながります。

取材では、生き生きとした生活を送るための口腔ケアの大切さや地域の健康づくりに対する条例への期待の声、同世代へ向けた中学生からのメッセージなど歯や口腔の健康づくりに取り組む市民の皆さんに出会いました。

皆さんが見せる印象的な笑顔。笑顔もまた健康な歯と口がつくっているのだと感じました。健康づくりの第一歩は、歯の健康「健口」から。自分自身や家族の「健口スイッチ」を入れましょう。

トピックス

歯と口腔の健康を考えるシンポジウムを開催



シンポジウムの様子

歯科口腔保健条例制定を機に、市民の皆さんに歯や口腔の健康について考えてもらおうと「歯科口腔保健シンポジウム」を11月15日、豊科ふれあいホールで開催しました。この日は市民など約160人が参加。講演会では、信州大学医学部歯科口腔外科教授の栗田浩さんが近年の研究事例を取り上げながら、歯や口の健康が全身に及ぼす影響について事例を紹介しました。栗田さんは「口は個人の健康・精神状態、美しさを映し出します。口の中から健康な体と精神を育てましょう」と会場に呼び掛けました。