

かがやけ

佐世保市立猪調小学校
文責 校長 鶴田 和久

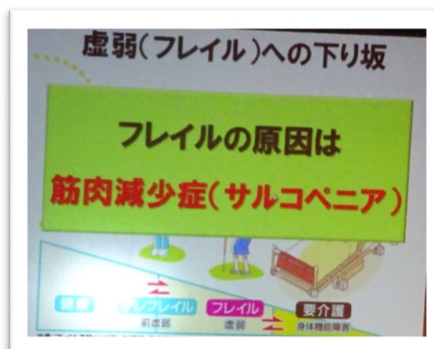
2月14日、今年度最後になる授業参観を行いました。ご多用の中にもかかわらず、今回も多くの保護者の皆様にご参観いただきました。各教室では、最後の授業参観を一年間の思い出やできるようになったこと、歌や合奏、将来の夢など日ごろの学習の成果を発表していました。それを温かく見守っていただく保護者の皆様、本当にありがとうございました。

子ども期歯科保健研修会

2月16日、13時より、コミュニティセンターにおいて、「子ども期歯科保健研修会」が行われました。その会の中で、「子供時代から始まる健康長寿への道」と題しまして、大阪大学大学院歯学研究科 予防歯科学教授 天野 敦雄 氏による講演がありました。参考になる部分が多くありましたので、以下、その概要を記します。

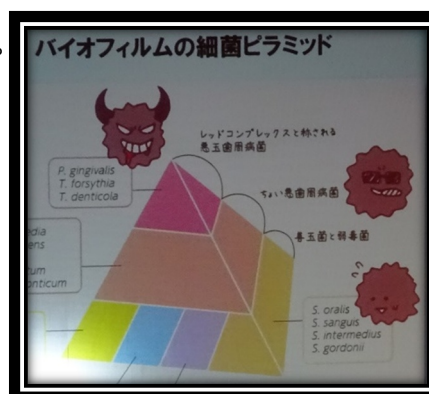
1 「健口管理」は「健康長寿」につながる

- 昔～これまで：歯医者は痛くなったら行くところ。
- ポスト平成（これから）：痛くなる前に行くところ（定期的に行くところ、予防の時代）
- 今の子どもたちは、平均寿命が100歳といわれている。
- 食べることは生きることであり、生きることは食べることである。
- 「健康長寿」のためには、「健口管理」が大切。口の管理は体の健康につながる。
- かかりつけの歯科医をもつ人は、「寿命が長く、要介護にもなりにくい。」
- いい歯科医、歯科衛生士と出会えるかどうか寿命を決定する。
- ・ポイント：「何をどう食べたらいいのか」
- 健康から要介護への道筋は、「虚弱への下り坂」のゴール地点
- 健康→前虚弱→虚弱（寝たきりの一歩手前）→要介護（身体機能障害）
- ・虚弱の原因は「筋肉減少」にある。
- 栄養不足（高齢者の多くが【栄養失調】の状態←根強い粗食信仰）
- 「タンパク質」の摂取が大切。
- 血中アルブミン値：この値が高いと「ボケない」、「長生きできる」といわれている。
- 「たべこぼしがある」「お茶でむせる」の頻度が高くなると、血中のアルブミン値が低くなっている可能性がある。
- 全身の健康は「口の健康」と深い関係にある。
- 次の2点が大切
- タンパク質をしっかりととる。
- しっかりとかむ。



2 歯周病予防と全身疾患

- 歯周病と全身疾患には深い関係がある。
- 100以上の全身疾患は「口の健康」と関係している。
- 口の健康のためには歯周病予防が大切。
- ※歯周病の芽（バイオフィーム）は子どもの頃に形成される
- 子どもだから「むし歯の治療だけしていればよい」「歯周病とは関係ない。」ではない！
- 口を開けたまま（口呼吸）の子どもは、むし歯にも歯周病にもよくない。
- 「あいうべ」体操で口の周りの筋肉を鍛えることは口呼吸を改善する上で、効果的。
- ただし、口が疲れるくらい一生懸命に行わなければ効果は少ない。



3 歯周病とは

- 歯周病は人類最大の「感染症」
 - 一度感染してしまうと、完治は難しい。
- ・ 歯周病を引き起こす重大な悪玉菌は、18歳以降に感染する。
 - 18歳以降に感染する重大な悪玉菌でなければ、深刻な歯周病にはかからない。
 - 重大な悪玉菌が感染するには、3層構造の歯周病菌のピラミッドが形成されなければならない。
 - 小学生の以降にピラミッドの第1段階が作られる。
 - 中学生以降にピラミッドの第2段階が作られる。
 - 1から3までのいずれかの段階が欠けたピラミッドは存在しない。
- ※ 40を超えれば、新しい歯周病菌に感染する可能性はほぼないと考えられる。
- 重大な歯周病菌は、血管に入り込むと脳梗塞を引き起こすケースもある。
- 3層構造のピラミッドを形成しないように心がける必要がある。



4 バイオフィルムの質は10代に決まる

- 3層構造のピラミッドが形成されるか、されないかは、だいたい10代の頃に決まっている。
- 子供の頃にできるバイオフィルムは、善玉菌や病原性の弱い細菌から形成される
- 歯磨きをきちんと行わないなどの生活が続くと、バイオフィルムの細菌の種類が次第に増加していく。
- ③ ②の土台ができあがると、歯周病菌等の病原性の強い細菌が現れてしまう。
- ④ こうした細菌が口の中に住み着いてしまうかどうかは、10代のうちにある程度決まってしまう。
- ⑤ いったん住み着いた悪玉菌を追い出すことは、ほぼできない。
- ⑥ 10代の頃に善玉菌などのバイオフィルムができあがった人は、悪玉菌が侵入しにくい口腔環境ができあがっている。(歯周病になりにくい)
- 歯が生え始めた頃から口のケアをしっかりと行っていく必要がある。



ただし、重大な歯周病菌に感染してしまっても歯科医による定期的な口のケアなどで、歯周病の進行を抑えることができる。

重大な歯周病菌は「鉄」がないと増殖しないそうです。体内の「鉄」といえば、そうです。「血液」中に含まれています。ですから、【「歯磨き」で「血」が出たら、歯周病の危険性が高まっている。】ということで、歯科医で診察をということでした。幼少期からの口腔の管理の大切さがわかりました。ぜひ、参考にしてください。

市子連（佐世保市子ども会育成連絡協議会）表彰

2月17日(日)10:00から、佐世保市総合教育センターにおきまして、「平成30年度佐世保市子ども会大会」が開催されました。

その中で、岩下・開田子ども会のみなさんが、「単位子ども会の部 団体表彰」を受賞されました。これまでの長い期間にわたる活動が認められての表彰ということでした。改めて、おめでとうございます。今後とも、子どもたちの育成にかかる活動、よろしくお願いいたします。

