

# 2月 保健だより

令和8年2月3日

荒川区立第一中学校 保健室

令和7年度学校保健委員会を行いました

01



## 保健給食委員の発表

保健給食委員2年生5名による、委員会活動の報告、委員になって思ったこと、学校生活の中で気をつけたほうが良いと思っていることについて発表しました。保護者からの質問にもしっかりと答えられました。

02



## 参加された方々

学校保健会の構成メンバーの中から内科・歯科・眼科・薬剤師の先生方、校長・副校長・栄養士・養護教諭、保護者の方3名にご参加いただきました。内科の稻富先生からはインフルエンザ情報、眼科の菅原先生からは近視進行抑制の治療が近々保険適応になるという最新情報！！がありました。

03

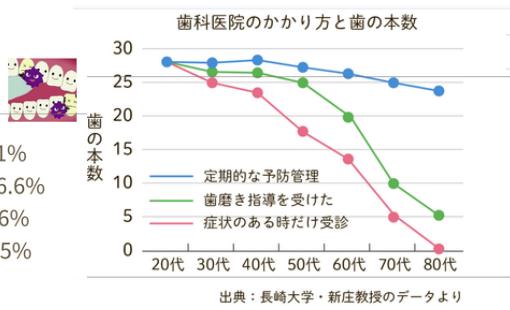
## 口腔衛生について



こんにちは。荒川2丁目 明治通り沿い サイゼリヤのあるビルの2階で昭和62より開業しております、はやし歯科医院の林邊と申します。  
本日は、学校保健委員会の歯科の分野として口腔衛生について簡単にお話ししたいと思っております。

### 歯科検診の結果より 未処置のう歯(むし歯)がある人数

1年	28人／90人	31%
2年	25人／94人	26.6%
3年	46人／100人	46%
全体	99人／284人	35%



## 歯科校医による講話

歯科校医の林邊先生より、本校生徒の検診結果や口腔疾患にかかる人の移り変わり、中学生の口腔衛生について、荒川区の状況、舌癌について、口腔ケアの大切さなどについてお話しいただきました。歯は一生使うものなので、毎日のブラッシングやフロスの使用はもちろん、定期的にかかりつけ医にかかることの大切さをお話されていました。中学生は声掛けだけでは変わりません。大人が率先して手本を見せたり、週に1回、家族での染め出しがおすすめとのことでした。

## 感想・その他

参加してくださった保護者の方からは、校医の先生方への質問も多くありました。ご意見の中には、「事務・主事さんなど、子どもたちから見えない仕事について勉強になった」「口腔ケア以外にもたくさんの話が聞けてよかったです」「給食のメニューの工夫や生徒の様子が聞けてよかったです」など温かいメッセージをたくさんいただきました。

# 学校保健委員会

## 講話の一コマ

### 口腔疾患の推移について

世界的・日本全体の傾向

世界 (1990-2021) : 負荷状況の変化はわずか。新たなアプローチが必要。

日本 (若年層) : 虫歯保有率は約26%～30%で減少傾向。

令和5年度調査: 約26.50% 中学生の率は約3人は傾向。  
令和5年度調査: 約26.50% 中学生の約4人に3人は虫歯なし!

中学生の虫歯の現状

割合: 2023年度: 約26-28% (3割未満)

推移: 昭和 (1970-90年代) : 90%以上  
現在: 割的に減少  
特徴: 12歳 (中1) が最低、高校生に向かって増加傾向。

理由: 学校歯科検診・指導の徹底  
家庭での予防意識向上  
8G-20運動の浸透

### 中高生の口腔疾患の現状と今後の展望

中高生の口腔環境は「むし歯の減少」と「歯肉炎 (歯周病の前段階) の潜在化」という二極化が進むと予測されています。

1. むし歯: 割的な減少と「格差」の拡大

- 現状と予測: 12歳児 (中学生) の平均むし歯数は本を大きく下回っており、今後も減少傾向。2026年までに「むし歯のない者」67.9%の目標。
- 今後の課題: 全体的に減る一方で、「むし歯がある子には集中している」という二極化 (歯周健康格差)。家庭の経済状況や生活習慣の乱れが影響。

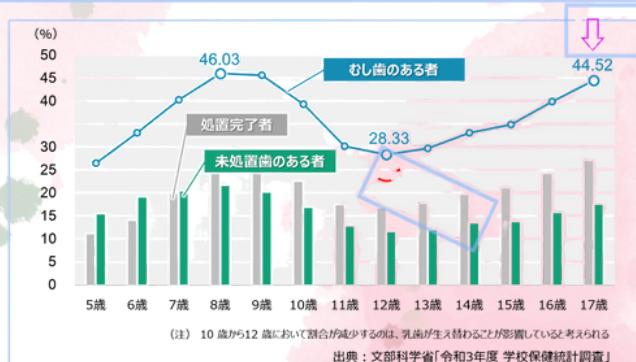
2. 歯肉炎: 若年層の新たなリスク

- 現状: 15～19歳の約3割に歯肉出血、中学生の約2割に歯肉の炎症所見。
- 今後の予測: 受験・部活動の多忙、睡眠不足、食生活の乱れによる「若年性歯周病」リスクの高まり。中学生・高校時代の「歯肉ケア」が将来の鍵。

3. 生活習慣と新たな疾患リスク

- 酸性症: スポーツ飲料・炭酸飲料の過剰摂取による歯の溶解。
- 口腔機能の低下: 柔らかい食物・口呼吸による「噛む力の低下」や「口腔乾燥」。オーラルフレームの芽。
- 受診控え: 中高生で顕著になる「受診控え」。学校検診後の受診率向上が焦点。

### 未成年者の虫歯の罹患率



12歳ころに永久歯への生え変わりがあり、むし歯にかかっている人の割合がぐっと下がりますが、その後再び上がってしまうので、「ここをいかに上昇させないか」が鍵となっています。

### 20年で倍増…増える若年層の「舌がん」

舌がんにはあります。タバコも吸わない、口の中は清潔、そんな若年層には「舌がん」が増えています。原因の一つとして指摘されているのが、現代人特有の「狭く小さな歯並び」。単なる内歯だと見て放置しているたら、実は「がん」だった!

舌がんにかかる人の特徴は

- ① 過ターコの習慣
- ② 不潔な口腔環境
- ③ 狹い歯並び
- ④ 常に歯が苦に当たっている
- ⑤ 同じ場所に口内炎がでる

「口内炎」と「舌がん」見分け方は

「口内炎」と「舌がん」見分け方は	口内炎	舌がん
紫外線の境界線	境界線	不適な境界線
2～3週間	期間	1～2ヶ月
痛みが痛くない	痛み	痛みが少ないと
しこり		

### マスクマウス (Mask Mouth) とその対策

マスクを長時間使用する生活は、口腔の環境を悪化させ、いくつかの口腔疾患のリスクを高めています。「マスクマウス (Mask Mouth) 」と呼ぶことがあります。これを海外では「マスクが気になる口腔病を防ぐ」といってマスクが原因でトラブルが起きるのか、その原因と対策をまとめました。

1. 原因: なぜ増えるのか?

- 口呼吸による乾燥
- 唾液の自浄作用の低下
- 会話の減少と表情筋の衰え

2. 主な口腔疾患・トラブル

- 口呼吸による乾燥
- 歯周病・歯肉炎
- むし歯
- 口内炎・口角炎
- 歯ぎしりへの影響

3. 対策: マスク生活を乗り切るために

- 意識的な鼻呼吸
- こまめな水分補給
- 唾液腺マッサージ・「あいうべ体操」

### 永久歯列が完成 (12～14歳ごろ)

勉強・部活動・間食增加 → むし歯リスク上昇

思春期によるホルモン変化 → 歯肉炎が起こりやすい

矯正治療中の生徒が増える

### 中学生の口腔トラブルで多いもの

むし歯 (特に奥歯・歯と歯の間)  
歯肉炎 (歯ぐきの赤み・出血)  
口臭の増加  
歯列不正・矯正装置による清掃不良

### 主な課題

歯みがきの「自己流化」  
夜の歯みがき不足  
定期歯科受診率の低下  
歯肉出血を「異常と思わない」認識

### 学校での指導

歯科検診結果の個別フィードバック  
歯肉炎 (歯周病の初期)への早期指導  
フッ化物配合歯みがき剤の継続使用啓発  
保健だより・掲示物での視覚的啓発

### 保護者ができるサポート

- 「歯みがきした?」ではなく  
→「どこを意識して磨いた?」
- ・デンタルフロスの使用習慣づけ
- ・甘い飲料・間食の頻度コントロール
- ✖ 永久歯だからむし歯になりにくい
- ✖ 血が出るのは成長期だから普通
- どちらも間違い

校内は落ち着いていますが、近隣の学校では再びインフルエンザが猛威をふるっています。ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎も流行する時期です。学校でも家庭でも、引き続き感染対策を続けましょう。

ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。来年度も実施しますので、ご興味を持たれた方はぜひ一度お越しください。

