

## 「学校歯科医として思うこと」

阪南市学校歯科医部会長 中道 一範

### ①20年前から現在までの変化

現在、私は本市の小学校及び市外の中学校・高校の校医として、歯科検診を行っています。20年前からの子どもたちの変化として、

- ・『シンナーのにおいのする子がいなくなった』
- ・『小学校入学前検診での虫歯の子が少なくなった』
- ・『小学校でここ最近、海外の生徒が増えてきた』

と感じています。

人の歯は28本、100点満点の歯からどんどん減っていく減点方式で、決して元の100点には戻ることはありません。

### ②就学前

子どもが小学校に上がる前の幼稚園・保育所の年齢の時は、保護者が歯磨きをしてあげているのでほとんどの子どもに虫歯はありませんが、仮に一つや二つ虫歯があっても保護者は落ち込む必要はありません。保護者には、「多発性の虫歯になっている場合は別ですが、早めに必要な治療をすれば大丈夫ですし、子どもの歯は生え変わりますから大人の歯になった時からがんばりましょう!」と伝えるようにしています。

### ③小学生

小学生の6年間は子どもの時期の中で一番大切な時期だと思います。小学生は素直でこの時期に正しい歯磨きをきちんと覚えて、毎日歯磨きすることが大切です。



小学1年生で注意することは、歯磨きを子どもに任せきってしまう保護者が多いことです。まだ小学1年生の時期は歯をしっかりと磨けないことが多いので、やはり保護者のチェックが必要になります。

小学1年生のうち、保護者が毎日歯磨きをチェックして、学年が進むにつれてチェック回数を減らしていき、6年生になれば月に1~2回程度のチェックをしてもらうように勧めています。でも高学年になると保護者に歯を見せてくれなくなる子どもが多いようですが、子どもが小学生の間は、保護者が歯のホームドクターになっていただきたいと思います。

### ④最後に

歯並びについてですが、歯並びは見た目だけの問題ではありません。

歯並びの悪い人は、歯並びの良い人と比べて歯のよごれが溜まりやすく、普通の歯磨きだけでは磨き残しが多く、歯肉炎・歯周病になるリスクが高くなります。理想は歯科矯正して磨きやすい歯にすることですが、矯正治療はお金もかかり思春期で矯正治療を嫌がる子どもが多いようです。そういった場合は、普通の歯ブラシ以外の補助道具のデンタルフロス(糸ようじ)や1本磨き用の歯ブラシを使うと磨き残しを防ぐことができるので、おすすめします。同時に、それらを使った正しい歯磨きの仕方について歯科医師から指導を受けることが必要です。

自分の歯は自分で守っていけるような大人を育てていくことが、保護者・学校歯科医に課せられた使命だと思っています。



## ～親子料理講習会～



7月23、24日に尾崎公民館で親子料理講習会を行いました。さんしょく戦隊タベルンジャーによる栄養指導の後に、本市小学校に通う保護者と児童が仲良く料理に挑戦しました。

### メニュー

- ・ 悪魔のおにぎらず
- ・ 春雨の五目いため
- ・ えびなす
- ・ かきたま汁
- ・ ブドウゼリー



### 保護者の感想

- ・ 初めての参加でしたが子どもが楽しいと料理をしていることに感動した。家でも作りたいと張り切っています。
- ・ えびなすが簡単に作れたので家でも作ってみたいです。子どももおいしいと全部食べていました。
- ・ 家ではなかなか料理の全行程をお手伝いしてもらう機会がなかったので良い機会でした。

### 児童の感想

- ・ 家でも料理したいと思いました。
- ・ いつも給食で食べている野菜が家でも簡単に作れる事がわかり美味しかったし、楽しかったので家でもまた作りたいと思った。

★この事業は、公益財団法人大阪府学校給食会から助成を受けて行われています。

★[阪南市ホームページ](#)→[各課のご案内](#)→[学校給食センター](#)→[食育](#)にも講習会の様子を載せています。