

# 山県市学校保健会 〈表彰式〉

11月25日、学校環境衛生活動優良校と歯と口腔の健康づくり最優秀児童の表彰式を、市役所で行いました。学校環境衛生活動優良校は、学校薬剤師による書類審査で選ばれた学校が受賞しました。

歯と口腔の健康づくり最優秀賞は、書類選考による一次審査、岐阜県歯科医師会の実地検診による二次審査で選ばれた児童が受賞しました。

〒500-8501 山県市 固学校教育課 TEL22-6844

## ○学校環境衛生活動優良校

最優秀校 大桑小学校  
優秀校 梅原小学校  
優良校 伊自良中学校

## ○歯と口腔の健康づくり最優秀賞

3年生男子 高富小学校 桐山 史暉さん  
3年生女子 高富小学校 各務かなさん  
6年生男子 大桑小学校 武藤陽成大さん  
6年生女子 美山小学校 山田 真綸さん

## 平成28年度 「歯と口腔の健康づくり」最優秀賞受賞者の皆さんの声

### 「きれいなはのままでいられるように」

高富小学校 3年 桐山 史暉

二次しんさ会で自分の名前がよばれたとき、とてもびっくりしました。兄も三年生の時えらばれていたの、二人ともしょうがとれてうれしかったです。

今まで、学校で習った王様みがきや三面みがきをいつもいしきして、ていねいにみがいてよかったです。

これからも、きれいなはのままでいるために、一日三回はみがきをくふうしてみがいたり、食べるものも気をつけたりしたいです。

### 「虫ばゼロ」

高富小学校 3年 各務 かな

わたしは、しょうをもらってとてもうれしかったです。いつも行っているはいしゃさんにしょうをもらったことを話すと、「6年生が本番だからしっかりみがいてね。」と言われました。その言葉を聞いて、これからもしあげみがきをしてもらう、はみがきこを使う、おやつを食べ終わったら口をゆすいでよごれを落とすなど、しっかりと意識をしてやっていきたいと思います。真っ白でピカピカなはをめざしてがんばっていきたいです。

### 「健康で楽しく生活するために」

大桑小学校 6年 武藤 陽成大

歯の健康を保つことは、食事を楽しむだけではなく、脳の働きを良くしたり、骨を強くすることにもつながると思います。

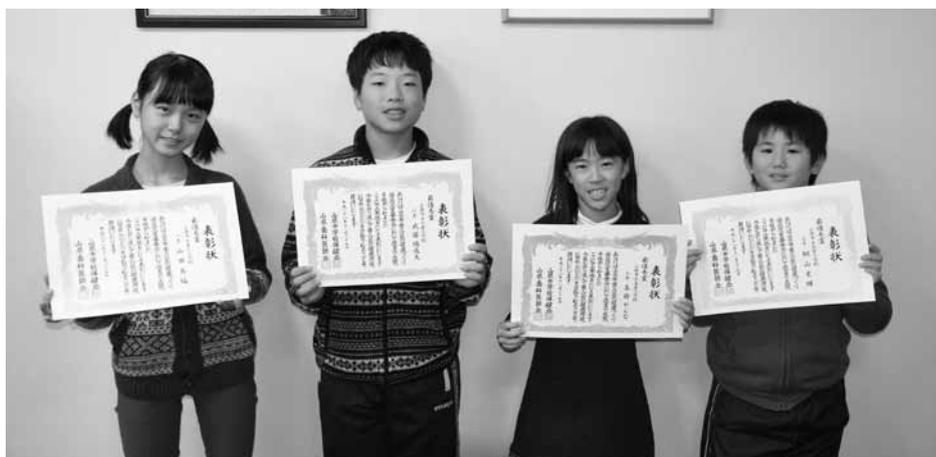
ばくは、検診の度に磨き方に気をつかうようになり、歯茎を痛めない上手な磨き方が出来るようになってきました。

山県市で最優秀賞をもらったことを自信にして、今までのように定期的に歯の検診に通い、良い歯、良い歯茎を守っていきたいです。

### 「ずっと自分の歯」

美山小学校 6年 山田 真綸

最優秀賞で自分の名前がよばれた時おどろいたけど、とてもうれしかったです。乳歯の時一度小さなむし歯ができてしまい、とてもショックでした。今は抜けてありませんが、それからは、むし歯ができていないか意識するようになり、鏡で自分の歯を見ながら歯みがきをしています。毎日続けてきて、よかったと思いました。これからもずっと続けていき、自分の歯で何でもおいしく食べられるように、「8020」を目指したいです。



歯と口腔の健康  
づくり最優秀  
児童のみなさん

山田真綸さん

武藤陽成大さん

各務かなさん

桐山史暉さん

# 歯の健康から日本一 健康な市を目指して

11月30日、市役所大会議室で山県口腔保健協議会歯科保健指導者研修会が行われました。市民の歯科保健に携わる歯科医、歯科衛生士、幼稚園や保育園の先生、養護教諭、子育て支援に携わるNPO、地域包括支援センター、介護関係者など51人が参加し、それぞれの取り組みについて発表しました。

## ▼妊娠期・乳幼児期

「歯や口を大切にすることを意識や生活習慣を身につけよう」

- ・ 妊娠期から歯科健診や歯の手入れが大切なことを理解しましょう。
- ・ 仕上げ磨きで「歯がつるつる」は気持ちいいという感覚を覚えさせましょう。
- ・ おやつはだから食べべにならないようにしましょう。



- ・ 歯科健診、歯磨き学習会の開催
- ・ 保育園での仕上げ磨きの実施
- ・ 甘さ控えめのおやつ提供

- ・ フッ素塗布や洗口の実施
- ・ 親子歯磨き教室の開催



幼稚園・保育園では

## ▼学齢期

「歯や口を自分で守る意識や生活習慣を実践できるようにしよう」

- ・ 自分の歯に合った歯磨き方法に身につけよう。
- ・ かみごたえのあるものをよくかんで食べよう。
- ・ フッ化物洗口を理解して行いましょう。



- ・ 歯科健診の実施
- ・ ブラッシング指導の実施
- ・ フッ化物洗口の実施
- ・ 歯ごたえのある食材を使った給食の提供



学校では

## ▼成人期

「歯や口を自分で守る意識や生活習慣を実践し継承しよう」

- ・ 一日一回は丁寧に歯を磨きましょ。
- ・ 歯間清掃用具を使いましょう。
- ・ 定期的に歯科健診を受けましょう。
- ・ たばこは歯周病に影響します。

禁煙しましょう。

- ・ 子どもの歯磨きを習慣化させるために、大人が歯を磨く姿を見せましょ。



職場・地域では

- ・ 職場でも歯を磨く習慣をつくりましょ。
- ・ 受診しやすい環境づくりの検討
- ・ 歯や口の健康について学ぶ機会の提供



職場・地域では

## ▼高齢期

「いつまでもおいしく食べられるために、口腔のケアや生活習慣を継続しよう」

- ・ 自分の歯に合った口腔ケアの方法を学びましょ。
- ・ 栄養のバランスを考え、よくかんで食べましょ。
- ・ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょ。



- ・ 歯科健診の実施
- ・ 歯や口の健康について学ぶ機会の提供



関係機関では

▼要介護高齢期・障がい者  
「歯や口の適切なケアにより、健康を維持増進しよう」

- ・ 口腔ケアをケアプランに反映
- ・ 口腔ケアの実施
- ・ 訪問歯科診療など、歯科受診しやすい体制づくりを検討



関係機関では

おくだ歯科クリニック奥田院長から

「8020(※)は何となく」  
たくさん歯があると…

- ・ 発音がはっきりする
- ・ からだのバランス機能がよくなる
- ・ 表情が豊かになる
- ・ 外出が多くなる
- ・ 脳を刺激する
- ・ ねたきり、認知症が予防できる
- ・ がんなどの生活習慣病も予防できる
- ・ 肺炎が予防できる
- ・ 健康寿命が延びる



※8020とは80歳を過ぎても20本以上の歯を保とうという全国運動  
健康介護課 Tel 22-6839