

県最下位からの脱却を目指して

「子どもの健康を守る会」(以下「守る会」)では、平成二十三年度から「口腔衛生」を重点課題として活動しています。

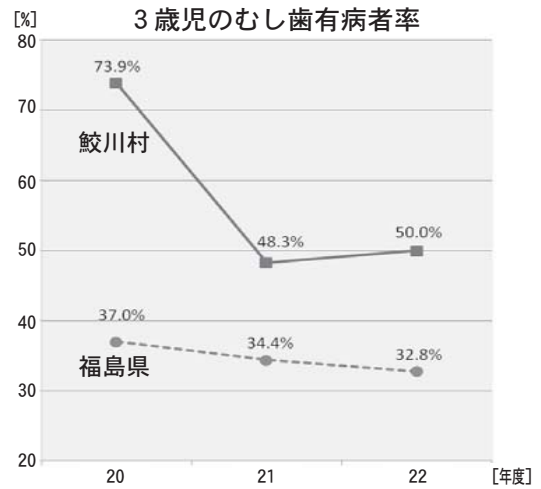
福島県における乳幼児のむし歯がある割合(以下「有病者率」)や一人平均むし歯数は、全国平均と比較すると高い値となっています。その中でも鮫川村は、平成二十年の三歳児健診において、有病者率が七三・九%と県内最下位(県平均三七・〇%)となっていました。これをきっかけに、有病者率を県平均の三〇%台に近づけることを目標として、取り組みが始まりました。

平成二十二年度には、守る会で勉強会を開催し、知識の向上や共有、意識改革を図りました。そして、歯科活動計画を策定し、平成二十三年度から、こどもセンターや学校などを含めた村全体での取り組みが始まりました。

むし歯予防の意識づけ

守る会では、次の活動計画を策定し、村内の各機関で取り組みを行っています。

- 三つの取り組み
- ① 毎月八日を「歯の日」として、「歯」と「口」の健康づくりに取り組んでいます。
- ▼ 防災無線でむし歯予防を呼びかけ、意識付けを行っています。
- ▼ 給食センター、こどもセンターでは、カミカミ献立としてカルシウムを多く含み、「そしゃく」を促す献立にしています。



▼ 各学校、施設で「歯の日」の取り組みをしています。

② 「1・2・3運動」

▼ むし歯になる子どもを減らし、健康な子どもを増やしていくために、それぞれの年齢で中間目標を設定しています。

③ むし歯の早期発見・早期治療をしやすい環境づくり

これら三つの主な取り組みのほかに、平成二十三年度は村教育委員会主催の「口・歯に関するコンクール」を実施しました。幼稚園児から

保健師からひとこと



村住民福祉課 保健師 鈴木芳子

できる範囲の努力でむし歯は予防できます

歯の健康を守るということは、「栄養」「生活習慣」などが乱れていては達成することはできません。むし歯を予防することで、栄養バランスが摂れた食事や正しい生活習慣が自然と身につく、生涯にわたる体全体の健康づくりにつながります。

また、小さいころからのむし歯予防は、丈夫な永久歯をつくるためには必要不可欠となります。

むし歯を予防するために、これまでの生活習慣を大きく変えることはとても難しく、長続きするものではありません。逆に、ストレスになる可能性もあります。

大切なことは「むし歯になりたくない」と願うお子さんの思いを家族で支えることです。お子さんや家族の努力できる範囲で生活を見直していくことが重要です。たとえば、買い置きのお菓子やジュースの量を減らしたり、食べる量や時間を決めたりするだけでもいいと思います。

1つできたら、できたことを認め、誉め、そして、次の目標に向かいましょう。無理なく、正しい知識を持って、長続きさせる方法を家族で考えることで、子どものむし歯は予防することができます。

今年一年間のお子さんご家族の努力で、3歳児の有病者率は30%を達成することができました。

1・2・3運動とは..

- ① 3歳児は「むし歯ゼロ」
- ② 4歳児・5歳児は「むし歯3本以下」
- ③ 小学生低学年は6歳臼歯を「むし歯ゼロ」
- ④ 小学生高学年は永久歯の「むし歯2本以下」
- ⑤ 中学生は永久歯の「むし歯3本以下」
- ⑥ 高校生は永久歯の「むし歯4本以下」

12歳で永久歯のむし歯3本以下

高校生までを対象に標語やポスター、書写の作品を募集しました。

家族と一緒に考えた児童もいて、家庭でむし歯予防について考えるよい機会になりました。

毎月八日の「歯の日」の放送では、普段聞きなれない子どもの声でむし歯予防を呼びかけることで、聞く人に強い印象を与えているようです。また、「歯の日」の放送をするためにむし歯にならないようにしようと、自ら変わった子どももいると聞きます。

しかし、現在の鮫川村では三歳児健診でむし歯がなかった子どもが、そのあとにむし歯になるケースが多く、年齢が上がるにつれてむし歯も増加しているというのが現状です。



「歯の日」の放送の録音をする児童たち

これを解決するために、長期的・定期的に子どもの歯の経過を診る必要性があることから、従来の三歳児までの個別歯科検診のほか、今年度から四歳児・五歳児の個別歯科検診を行います。今後も、村全体で子どものむし歯予防を支えていく取り組みを行っていきます。



鏡を見ながら歯みがきをする子どもたち (こどもセンターで)

子どもたちの歯を守るために...

村では、「子どもの健康を守る会」を中心として、むし歯予防に取り組んでいます。これまで、平成23年6月号、11月号でも取り上げてきました。今月号では、さまざまな取り組みを紹介しながら、むし歯予防の大切さを再確認します。

※歯の衛生週間：6月4日～10日

給食センターでは・・・

歯ごたえも
おいしさのひとつ。
よくかんで
食べましょう



鯉川村学校給食センター
管理栄養士 芳賀公美さん

毎月8日の「歯の日」を「カミカミ献立」として、かむことを意識できる献立にしています。普段の給食でも、かみごたえのある食材を使用したり、食材の切り方を工夫することでそしゃく習慣を身につけられるような献立づくりを心がけています。

「歯の日」にカミカミ献立として出すことによって、子どもたちが日常的によくかんで食べることを意識するようになったと思います。



6月8日のカミカミ献立（玄米ごはん、いわしのピーナッツ揚げ、健康カムカムサラダ、わかめのみそ汁、いちご、牛乳）

また、昨年度の「みんなの給食レシピコンテスト」では、「カミカミ献立」を募集テーマとして実施しました。そこで応募された献立を今年度もたくさん取り入れていきたいと思っています。子どもたちからも「〇〇ちゃんの考えた給食レシピ、また出して」とリクエストされることもあります。

よくかんで食べることで、だ液が口の中をきれいにしてくれます。そして、むし歯予防や歯周病予防にもつながります。子どもが好きなものは、どうしても柔らかい食べ物が多いです。でも、よくかむことで食材のうま味がでてきます。歯ごたえもおいしさの一つです。それを楽しめるようにお家でもちょっとした工夫をしてみてください。



3人の子どもたちと一緒に

こどもセンターでは・・・

楽しみながら
むし歯予防。
小さいうちからの
習慣づくり



さめがわこどもセンター
鯉川幼稚園 鈴木令子教頭

うがい・歯みがきの習慣化に取り組んでいます。保育園の子どもたちは、おやつや食事のあとに、麦茶を飲んだり、生活に慣れてきたらその場で歯みがきをして、保育者に仕上げ磨きしてもらっています。幼稚園児は、鏡や時計を見ながら、時間を決めて磨くようにしています。さらに、週2回のフッ素洗口で歯質強化をしています。

また、保育参観日に染めだしをして保護者の方や子どもたちに磨き残しの箇所を知ってもらい取り組みもしています。今年度は、幼稚園に歯科衛生士さんをよんで指導してもらおう計画をしています。



こどもセンターでの歯科検診

そのほかにも、歯科検診のあとに、保護者の方に検診の結果や治療を勧めるお便りを配付したり、むし歯のない子や治療が終わった子は、クラス便りでお知らせをするなど、保護者の方に情報提供をして連携を取るようにしています。また、月1回「歯みがきががんばりカード」を配付してお家での歯みがきの意識づけを行っています。

さらに、子どもたちに、むし歯予防の絵本や紙芝居の読み聞かせ、「親子でぬり絵標語づくり」を行い、楽しみながらむし歯予防の知識や意識づけができるような取り組みもしています。

生活の一部に…
「上手にみがけるよ」

「むし歯のない子」に載るといふ大きな目標を達成した今、少し油断してしまっているというひとみさん。仕上げ磨きを忘れてしまうときもあるそうです。三歳児健診を目標にしている人は多く、「むし歯のない子」に載ったあと、むし歯ができる子も多いと聞きます。それでも、佐弥ちゃんにとって三歳児健診までやってきたむし歯予防の習慣は生活の一部となり、現在もむし歯はありません。「上手にみがけるよ」と、実際に歯みがきを見せてくれました。

以前は、子どもの歯に対して、あまり意識がなかったという北條ひとみさん（赤坂西野字岫長）。しかし現在は、むし歯予防に熱心に取り組んでいます。何をきっかけとして変わったのか、どのような取り組みをしているのかなど、話を伺いました。

防を頑張りました」とひとみさん。そして、三女の佐弥ちゃんは昨年の三歳児健診で「むし歯のない子」として広報に登場することができました。楽しくできるちょっとした工夫

まず、夜の仕上げ磨きを徹底したというひとみさん。たとえ、佐弥ちゃんが泣いたとしても、毎日欠かさず行いました。少しでも楽しく仕上げ磨きができるように工夫したというひとみさん。

ひとみさんには三姉妹の子どもがいます。長女の七海ちゃん、二女の佑奈ちゃん、三歳児健診でむし歯がありました。三女が生まれ、「お姉ちゃんたちができなかった『むし歯のない子』で広報に載ることを目標に、むし歯予

「子どもだから、やつぱり歯みがきは嫌がるんですよ。お歌を歌いながら仕上げ磨きをするんだよね」と

「むし歯になるとこんなに大変なんだ」

「お姉ちゃんたちのときは、歯に気を付けようという意識がなかったですね」とひとみさんは話します。その当時は、歯みがきのあとにミルクを飲んだりしていたそう。そして、前歯がほとんどむし

歯になり、簡単にかけてしまっただけで、歯がもろくなっていました。その影響で、永久歯がばらばらに生えてしまい、歯の矯正が必要となりました。ひとみさんは「お母さんがむし歯を作っちゃった。むし歯になると、こんなに

大変なんだ」と思ったそうです。そのこともきっかけとなり、ひとみさんは子どものむし歯予防を意識するようになりました。



北條ひとみさん 佐弥ちゃん

むし歯予防を頑張っているお母さんに聞きました お姉ちゃん一人ができなかつた 広報の「むし歯のない子」に載りたくて…