



「Let's 健康おきなわ21」

～健康づくりはよい習慣づくりから～

石垣市教育委員会学校教育課 石田 美喜子

「失って初めて知るありがたさ」とはよく耳にする言葉ですが、健康、家族、仲間と身近であればあるほど、そのありがたさにはなかなか気づきにくいものです。私たちが毎日、食することや会話をするのでお世話になっている歯と口の健康もその中の一つです。

石垣市教育委員会では、平成25年度より3年間、市立小中学校養護教諭を中心に「プロジェクトチーム」を結成し、子どもたちの「歯と口の健康の向上」に取り組んできました。取り組みの推進にあたっては、小中学生や保護者を対象にアンケートを実施(2013年11月)しましたが、その結果からは、以下の課題が浮き彫りになってきました。

- ①食事と一緒に甘い飲み物を飲んでいること。
- ②夕食後、寝る前に毎日歯をみがく子は約80%であること。
- ③健康についての関心はあるが、体の健康と歯と口の健康が結び付いていないこと。

では、これらの課題について、考えてみましょう。

一つ目は、食事と一緒に甘い飲み物を飲むことについてです。スポーツ飲料やレモンティーなどの大きな紙パックを手元に置いて、だらだらと飲んでいる子どもたちを見かけませんか？ スポーツ飲料は、おなかの調子の悪いときや激しい運動をして汗をかけたときに、体に大切なミネラルを補うためにはよい飲み物です。

しかし、スポーツ飲料は酸性のため、歯のエナメル質からミネラルが溶け出したり、水代わりに飲んでいるとむし歯ができやすくなります。同じように紙パックのレモンティーなどもむし歯や糖尿病の発症につながるがあるので、飲み物の選び方や飲み方には注意が必要です。

二つ目は、歯みがきの習慣についてです。2015年3月に実施した市内小中学生を対象にしたアンケート(中学3年生を除く)では、「ほぼ毎日、夜寝る前に歯みがきをしない」と答えた児童生徒が6.9%に対して、「ほぼ毎日、朝出かける前に歯みがきをしない」と答えた児童生徒は12.3%という実態がありました。食べたらみがくということが習慣化されていない児童生徒がいるので、歯みがきの習慣化を図るためには、家庭の協力が必要あり、各学校でも引き続き、歯みがきの指導や歯みがきの時間を徹底する取り組みが必要です。三つ目は、体の健康と歯と口の健康が結び付いていないことです。プロジェクトチームでは、課題解決の手だてとして、保健指導や啓発活動に力を入れてきました。歯と口の健康づくりはもちろん、基本的な生活習慣の確立をイメージして、子ども向け、保護者向けに「健口8ヶ条」を作成し、実践を呼びかけています。

健康にはよい習慣が必要です。子どもたちが自ら健康行動の重要性に気づき、その習慣を確立するためには、家庭、学校、地域の協力が必要です。子どもたちのよい習慣づくりのために、私たち大人は、目をかけ、手をかけ、声をかけ、そして何よりも心をかけていきたいものです。

健口(けんこう)8ヶ条(すてきな歯と口)
 すっきりするよ、食後の歯みがき。
 てあらい、うがいもわすれずに。
 きれいにしようよ、身の回り。
 なんでもたべよう、よく噛んで。
 はやね、早起き、朝ごはん。
 とけいとやくそく、メディアタイム。
 ぐらべて、考えて食べるおやつ。
 ちゃんとたべよう、元気な子。

健口(けんこう)8ヶ条(わが子のしあわせ)
 わが家の約束、メディアタイムは1時間。
 がくりよく(顎力)アップは成績アップ、体力アップ。
 こそだては、目をかけ、声をかけ、手をかけ。
 のミネーションより、親子のコミュニケーション。
 しあげみがきでチェックチェック、6歳白歯。
 あさご飯食べさせて安心「いってらっしゃい」。
 わすれないでね、食後の歯みがき むし歯の治療。
 せいりょう飲料水はえらんであげよう 健康のために。