

北海道歯科医師会

歯・口の健康づくり推進指定校活動報告

もっともっと 学校へ出かけよう！

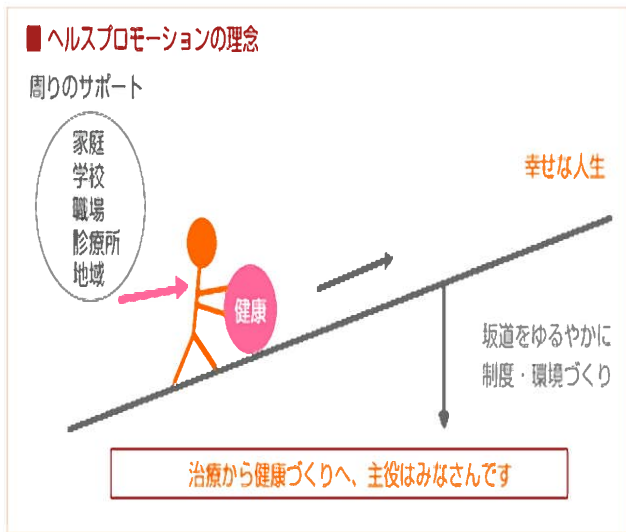
～3年間を振り返って～

平成24年2月17日（金）

札幌清田高等学校

学校歯科医 樋口 俊夫

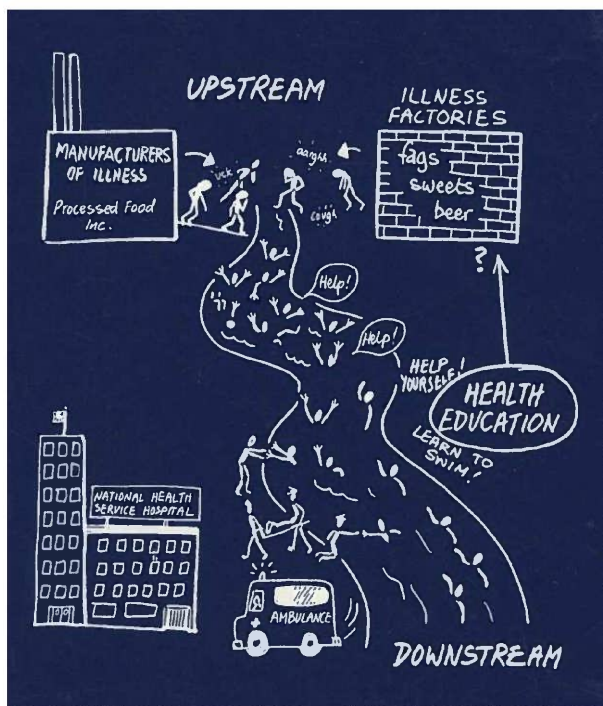
「もっともっと学校へ出かけよう！」と思った訳。



あらゆる場がヘルスプロモーションの舞台

「ミラーを置いて外に出よう！」

“Upstream-downstream!” 「上流と下流！」



ふと、流れの速い川の岸に立っていると、おぼれている人の叫び声が聞こえてきました。そこで、私は川に飛び込み、手を差し伸べ、岸にあげて、人工呼吸をしました。おぼれた人が、息を吹き返すと、また助けを求める叫び声が聞こえてきました。仕方なしに、私は川に飛び込み、彼に手を差し伸べ、岸まであげて、人工呼吸を施しました。

彼が息を吹き返すと、また助けを求める叫び声が聞こえてきました。もう選択肢はありません。

私は川に飛び込み、この繰り返しは、果てしなく続きました。私は、川に飛び込み、岸にあげて、人工呼吸を施すだけで、精一杯でした。

分かってください。私には、上流に分け入って、どんな地獄が彼らを川に突き落としているのかを確認する時間なんてなかったんです。

健康の社会的決定要因からみた戦略

現在は下流で努力している、本当の課題は上流にある

1年目 探る

FGIの実施

フォーカス・グループ・インタビューとは組織化された井戸端会議

アンケート調査が、数量的なデータを収集する方法である定量的なものであるのに対し、FGIは、数値では捉えにくい、心理や価値観について捉えることができる定性的なもの。

FGIで分かった事

- 歯や口に関して関心がない
- 困ってもいない
- 歯肉炎も気になっていない
- 吹奏楽部では顎関節症が多い
- タバコはあまり関心がない
- ハブラシの仕方には興味がある
- スポーツドリンクは以外に飲んでいない
- 歯ブラシ 磨きすぎの子が多い

アンケート結果

歯や口について どんなことに興味がありますか？(複数回答可)

	回答数	構成比
(1) むし歯のでき方	153	9.7%
(2) 歯みがきの方法	340	21.6%
(3) 歯並びについて	212	13.5%
(4) 唾液について	45	2.9%
(5) 歯周病について	96	6.1%
(6) 口臭について	146	9.3%
(7) むし歯と食生活	80	5.1%
(8) 顎の病気について	73	4.6%
(9) 歯の色について (ホワイトニングなど)	245	15.6%
(10) スポーツと歯のけがについて (マウスガードなど)	0	0.0%
無回答	181	11.5%
計	1571	100.0%

2年目 試す

「歯・口の健康づくり講演会」の実施



講座一覧

	講師	所属	テーマ
1	千葉 逸朗	北海道医療大学教授	食育
2	山口 泰彦	北大顎関節症治療部門 准教授	顎関節症
3	土田 隆彦	札幌矯正歯科医会会長	矯正
4	霞内 朗裕	霞内歯科医院 副院長	唾液検査
5	藤澤 雅子	北海道歯科衛生士会 副会長	歯肉炎
6	佐藤 鉄也	札幌歯科技工士会 副会長	ホワイトニング
7	瀧川 裕子	北海道歯科衛生士会	歯ブラシの仕方
8	兼平 孝	北大病院歯科診療センター講師	口臭

「歯・口の健康づくり講演会」

時間	講師の動き	生徒の動き
12:45~ 13:00~	集合、打ち合わせ、準備	体育館への移動、整列
13:15~		講師紹介
13:20~14:20	基調講演	
14:20~14:35	移動、休憩、準備	移動、休憩
14:35~15:25	講義・実習	講義・実習
15:25~15:35	後片付け、休憩	移動、休憩
15:35~16:00		感想、まとめの記入
16:00~	反省会	SHR

3年目 繋げる

歯磨き指導（学校巡回歯科保健指導）

健康診断の結果、歯垢・歯肉について、要観察・要精密検査の生徒への指導

* 日時：平成23年6月16日（木）

6校時 14：15～15：05

* 場所：生物実験室

* 対象者：3学年

歯科検診結果歯垢・歯肉 要観察・要精密検査の生徒 約70名

* 講師：北海道歯科衛生士会 瀧川 裕子さん

臨時歯科検診

歯磨き指導した生徒を対象にして、1ヶ月程度経過後に

その成果を確認するために歯垢・歯肉のみ検診

昼休みを予定

担当：樋口

今後続ける歯科保健活動

歯磨き指導

健康診断の結果、歯垢・歯肉について、要観察・要精密検査の生徒への指導

* 時間：1時間

* 対象者：1学年

歯科検診結果 歯垢・歯肉 要観察・要精密検査の生徒

* 講師：北海道歯科衛生士会（学校巡回歯科保健指導）

臨時歯科検診

歯磨き指導した生徒を対象にして、1ヶ月程度経過後に

その成果を確認するために歯垢・歯肉のみ検診

昼休みを予定

担当：樋口

臨時歯科検診後でも改善しない生徒への再指導

必要があれば

担当：樋口

清田高校 歯とお口のアンケート結果

単純集計から分かったこと

- ・朝食は9割近い子がほぼ毎日食べている。
- ・顎関節が気になる生徒では頬杖をよくしている。
歯ぎしり 4.6%、ガムをよくかむ 4.9%、なのに対して頬杖をよくするは 15.5%
- ・歯肉炎は虫歯に比べると知られていない。
虫歯の出来方を大体知っている生徒は 72%、歯肉炎のことを大体知っている 49%
- ・虫歯は歯ブラシで防げと思っている生徒が多い
歯ブラシ 45%、間食は 6%、フッ素は 10%。

アンケートと DMF 平均のクロス集計から分かったこと

- ・イライラする、朝食を食べる、歯を磨いている時間、定期検診の有無、では DMF 平均に差は出なかった。
- ・飴やチョコレートを食べる頻度、炭酸飲料やジュース等を飲む頻度は DMF 平均と比例関係にある。
- ・虫歯はどのように出来るか知っていて、防ぐ事が出来ると思っている生徒は虫歯は少ない傾向にある。

今後の課題

- * 高校生までに歯肉炎の教育をもう少し増やす必要がある。
- * 虫歯は歯ブラシだけで防ぐ事は出来ず、飴、チョコ、炭酸飲料等の摂取頻度が虫歯と関係していることを理解してもらいたい。
- * 頬杖はマナー違反だけではなく顎関節症に関係しているのでやめるべきである。