



歯科衛生士  
やまね さおり  
山根 早織さん

「歯科衛生士の資格を持ち、フッ化物洗口補助員として大津町教育委員会で勤務。町内小中学校でフッ化物洗口の指導などを行っている。過去には大津町教育委員会から「大津町教育論文特別賞」、県歯科医師会から「くまもと歯の健康文化賞(個人の部)」を受賞。」

マスク生活が当たり前となって3年。以前は歯や口の様子が見えていたのですが口が開いていれば、口を閉じて鼻で呼吸するよう教えたり、歯の汚れが目立つ児童には歯みがきの仕方を教えたりと子どもたちの体の変化に気づきやすかったです。マスクを着けていても、日頃から子どもたちが正しい呼吸をし、歯や口の健康を守るためには家族の気づきが大切です。学校で取り組んでいる予防法をお子さんと一緒に復習し、親子で歯や口の健康を守りましょう。

マスク生活で気づきにくい  
子どもたちの呼吸

## 見えないからこそ 家族で「鼻呼吸」を意識

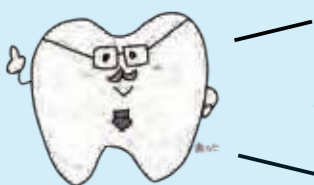
健康的な歯のために定期健診  
と舌の筋トレ

歯科健診は症状がない状態でも行くことが理想です。健診に行くことで子どもの口の悩みを早めに気づき対策することができます。食べ方や話し方、口や身体のかせに早めに気づくことで改善ができることもあります。また、舌が下に落ちていたり口が開いて口呼吸になりやすく、歯並びの悪化につながることもあります。舌の位置は、トレーニングで改善できるので「あいうべ体操」など無理なく続けられることから始めてみましょう。



特集

●問い合わせ 役場学校教育課 ☎096(293)3349



## 学校での取り組みを紹介!

町内の小中学校では、1週間に1回フッ化物洗口を実施。フッ化物洗口とは、フッ化物水溶液を使ってうがいを行い、歯のエナメル質表面にフッ化物を作用させて、むし歯を予防する方法。フッ化物洗口補助員の山根さんがフッ化物洗口時のうがいや正しい歯みがきの仕方、歯科健診の結果をもとに健康な歯と口を維持するための指導を行っています。



▲ぷくぷくうがいのときも口のトレーニングを意識してがんばっています!

大津南小学校は、令和3・4年度熊本県教育委員会「歯と口の健康づくり」研究推進校に指定。研究主題を「児童が自主的に考え、実践する歯と口の健康づくりの推進」と掲げ、児童に「課題を見つける力」「課題を解決する力」「次の学びにつなげる力」の3つの資質・能力を育むことを目的としています。具体的に歯と口の健康を守るために、朝の時間と帰りの会に「あいうべ体操」を行う5年生。児童昇降口には「あいうべ体操」の確認ができるよう鏡があります。廊下などには児童が自分の歯を描いた絵など歯や口に関するさまざまな掲示物もたくさんあります。



自分の歯はどんな形をしているのかな?  
鏡を見ながら自分の歯を描いています



正しくあいうべ体操ができるかチェック中



山根さんによる歯みがき指導

## 健康な体づくりは 「鼻呼吸」から

皆さんは、鼻と口のどちらで呼吸をしていますか。呼吸のしやすさから呼吸方法はそれぞれです。ですが、人の体のつくりで良いとされる呼吸は「鼻呼吸」と言われています。なぜ鼻呼吸がいいのか、一緒に考え自分の呼吸を見つめ直してみしましょう。

鼻呼吸がいつまで本当?

鼻は呼吸器官として、「空気中の有害物質のろ過」や「湿度と温度の調整」などの機能を持っています。

鼻で呼吸をすると鼻毛や粘膜、粘膜にある線毛によって、空気中のほこりやウイルスなどの有害な物質を集め、たんとして外へ排出したり飲み込んで胃液によって溶かしたりします。この動きによって、きれいな空気を肺へ送っています。また、空気が一度鼻腔を通ることにより外からの冷たい空気は温められ、湿度を含んだ空気になって体内を循環するので、臓器の役割をスムーズに実行できます。

口呼吸のデメリット

口呼吸をすると鼻の粘膜のようになり空気を加湿することができなくなり、冷えて乾燥したまま気道へ送られます。乾燥した空気が通り、口内や喉は乾燥。その結果、口内トラブルや喉の炎症など呼吸器系の病気を起こしやすくなります。

また、口内は唾液によって常に湿った状態になっていますが、口呼吸をすることで口内が乾燥します。人の口内には細菌は乾燥により活動が活発化。乾燥することで唾液による自浄作用を減らします。その結果、むし歯や歯周病といった歯や歯の周辺のトラブルが起こりやすくなるのです。