

東京都 学校歯科医会 会誌



会誌表紙写真を
会員の皆様から
募集します！

※詳細はp.58をご覧ください

<https://www.tasd.or.jp>



第86号

令和5年3月

【グラビア】第57回東京都学校歯科保健研究大会	1
令和4年度 歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール	5
【巻頭言】「民主化の流れは止められない」	9
会長 鈴木 博	9
第57回東京都学校歯科保健研究大会 特別講演	
新型コロナウイルス感染症の現状とこれから	
－私たちは何を学び、どう次に備えるべきか－	
昭和大医学部 内科学講座 臨床感染症学部門	
客員教授 二木 芳人	10
令和4年度 学校保健（学校歯科医）研修会	
外傷について	12
東京歯科大学 口腔健康科学講座 大多和由美	12
研究発表	
令和3・4年度 「生きる力を育む歯・口の健康づくり推進事業」推進校	
自分自身の歯や口の健康に関心をもち、主体的に健康を保持増進する	
生徒の育成 ～生涯の身体の健康を見据えた歯科保健活動～	
豊島区立明豊中学校 校長 山本 英行	
養護教諭 大矢 絢音	16
■ 令和4年度東京都／全日本学校歯科保健優良校表彰	22
■ 令和4年度東京都学校歯科保健功労者表彰受賞者	23
■ 令和4年度東京都学校歯科医30年勤続会員表彰受賞者	24
■ 令和4年度受章者・受賞者	25
■ 令和4年度「歯の作文」優秀入賞者	26
■ 令和4年度「歯の作文」優秀作品	27
■ 令和4年度「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」入賞者	43
■ 令和4年度「歯・口の健康啓発標語コンクール」応募者	48
■ 令和3年度収支計算書	49
■ 令和4年度収支予算書	52
■ 令和4年度東京都学校歯科医会役員・各種委員会委員	56
■ 令和4年度地区参事・代議員・学術委員	57
■ 東京都学校歯科医会誌87号表紙写真募集要項	58
■ 編集後記	59

※ブロック別学校歯科医研修会「GOを科学する」原稿は会誌第85号（令和4年3月号）に掲載されております。

〔表紙〕上段写真：清水浩一（広報担当理事）
下段写真：岩立雅子（委員長代理）

第57回

東京都学校歯科保健研究大会

(無観客ユーチューブライブ配信形式)



第57回大会・開会式



鈴木 博会長挨拶



東京都教育委員会
教育長（代理）
岩野恵子様



東京都学校保健会
会長（代理）
弘瀬知江子様



日本学校歯科医会
会長
川本 強 様



東京都歯科医師会
会長
井上恵司 様



東京都歯科医師連盟
会長（代理）
佐藤 剛 様



主催者・受賞者席



来賓席



来賓者（客席）



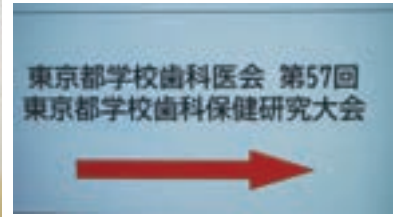
開会のことば
澤田章司副会長



司会の勝田香子さん

と き
令和5年2月16日(木)
14時

ところ
TKP ガーデンシティ
PREMIUM 神保町



学校歯科保健優良校表彰
代表 花田妙子 氏



学校歯科保健優良校受賞者



学校歯科保健功労者表彰
代表 須山 望 氏



学校歯科医30年勤続表彰受賞者



学校歯科医30年勤続表彰
代表 木所義博 氏



保育所・こども園・幼稚園の部 図画ポスター1位
荒川区汐入こども園年長
池田季代 さん



小学校低学年の部 図画ポスター1位
多摩市立東寺方小学校3年
永野菜々子 さん



小学校高学年の部 図画ポスター1位
江東区立水神小学校4年
上村航大 さん



特別支援学校（学級）の部
 図画ポスター1位
 大田区立大森第八中学校特別支援学級2年
 田島妃菜さん



歯・口の健康啓発標語コンクール
 会長賞
 目黒区立緑ヶ丘小学校6年
 望月真さん



図画・ポスター・標語コンクール
 スライド



図画ポスターコンクール講評
 東京学芸大学 名誉教授 博士(教育学)
 増田金吾氏



受賞者



歯の作文 小学校の部 最優秀作品朗読
 墨田区立柳島小学校6年
 久保慶太さん



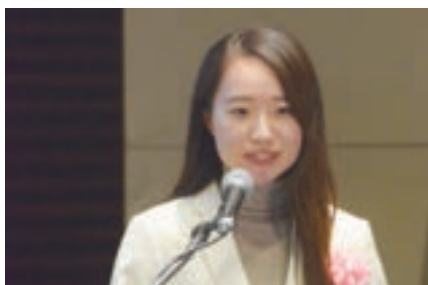
歯の作文 中学校の部 最優秀作品朗読
 豊島区立明豊中学校2年
 國分大嘉さん



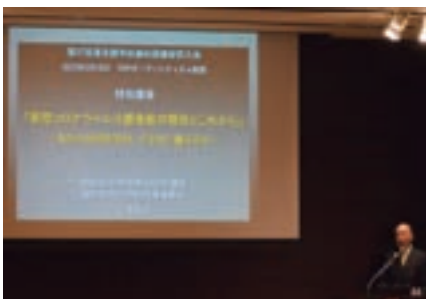
標語コンクール・作文講評
 千代田区教育会
 千代田区立番町小学校校長
 傳田学氏



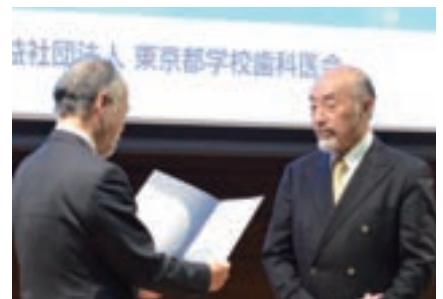
研究発表

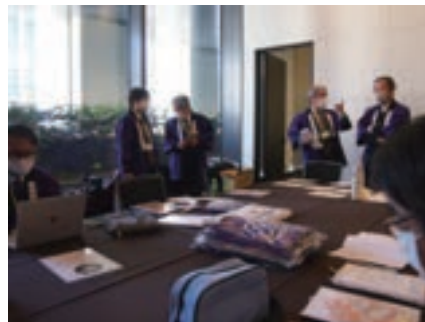


豊島区立明豊中学校 養護教諭 大矢絢音氏



特別講演「新型コロナウイルス感染症の現状とこれから」
 昭和大学医学部内科学講座 臨床感染症学部門 客員教授 二木芳人氏






**第57回
東京都学校歯科保健研究大会**

オンデマンド配信中

配信期間: 令和5年3月6日(月) ~ 5月7日(日) 視聴は右記QRコードから



令和4年度

歯・口の健康に関する 図画・ポスターコンクール

令和4年度「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」の東京都学校歯科医会による審査会が令和4年9月15日（木）に開催されました。このコンクールは、日本学校歯科医会が次の世代を担う子供たちの作品を対象として、口腔保健に関する理解と認識を高めることを目的に実施しているものです。そして、東京都学校歯科医会が中心となり、東京都教育委員会とも共催し東京都内の作品を集めたコンクールを実施しています。

審査会場には応募総数7,888作品の中から、地区学校歯科医会で選ばれた優秀作品として、保育所・こども園・幼稚園の部8作品、小学校低学年の部44作品、小学校高学年の部48作品、中学校の部32作品、高等学校の部10作品、特別支援学校の部10作品、合計152作品が集められました。会場の壁いっぱい貼られた作品はどれも力作ばかりで、子供たちの熱い気持ちが伝わってくるようでした。

審査会は、一次審査さらに二次審査を行い、その結果各部門の1位から3位までの作品が選ばれました。画面いっぱいに大きな口が描かれた子供らしいのびのびとした作品や健康な生活をテーマに8020運動を取り上げた作品など、どれも甲乙つけがたい作品が多く、選ぶのに大変苦労しました。特に学年が上がるにつれ、本コンクールの趣旨である歯科保健に関する理解と認識の高まりが作品に反映されており、幼児、児童、生徒の歯科衛生に対する意識の高さを実感しました。

一次審査、二次審査の間に、審査員長の国立大学法人東京学芸大学名誉教授 博士（教育学）増田金吾氏により、歯科保健を意識したアイデア、ポスターとしての伝達力、絵画としての美しさ等の視点を意識して評価をすると良いというお話をいただきました。

今回、各部門1位に選ばれた作品は日本学校歯科医会のコンクールに推薦されました。

本年度のコンクールにはたくさんの幼児・児童・生徒の皆さんに参加していただきました。これからも、歯や口の健康づくりに興味をもって様々な取組にチャレンジしてください。そして、生涯にわたって健康な生活を送ることができるように願っています。

令和4年度「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」審査員

〔審査員長〕

増田 金吾 国立大学法人東京学芸大学名誉教授
博士（教育学）

〔審査員〕

布施 晴香 東京都教育庁地域教育支援部
歯科保健担当課長

上田 直子 東京都教育庁都立学校教育部
学校健康推進課長

升屋 友和 東京都教育庁指導部
指導企画課統括指導主事

井上 恵司 公益社団法人東京都歯科医師会会長

植木 凡子 東京私立初等学校協会
研究部図工研究部運営委員

〔公益社団法人東京都学校歯科医会〕

鈴木 博 会長

澤田 章司 副会長（学術担当）

山室 直子 専務理事

山崎 靖 理事（総務担当）

箭本 治 理事（会計担当）

清水 浩一 理事（広報担当）

鈴木あい子 理事（学術チーフ）

高橋 文夫 理事（事業部チーフ）

高橋 裕幸 理事（表彰・大会担当）

西村 健 理事（大会担当）

1位入賞作品

画評：国立大学法人東京学芸大学名誉教授
博士（教育学） 増田 金吾

保育所・こども園・幼稚園の部



荒川区立汐入こども園(年長5歳) 池田 季代さん

白い歯をしっかりと見せ、歯ブラシを持って大きな目で歯みがきの大切さを語りかけています。白い歯と歯ブラシ、ピンクのリボンと歯ブラシの柄（え）、顔と背景など、それぞれが呼び合い、黒はひきしめ役となり、美しくまとまっています。

小学校低学年の部



多摩市立東寺方小学校(3年) 永野 菜々子さん

アイデアに優れた作品です。「歯っけよーい」「ハミガキの勝ち」とハミガキがむし歯菌を突き出す姿を描き、歯科保健の大切さを表現しています。擬人化された（人のように描かれた）ハミガキチューブは、力強く、印象的です。

小学校高学年の部



江東区立水神小学校(4年)
上村 航大さん

力こもった真剣勝負の描画作品に、迫力を感じます。また、標語の「ずーっと 美味しくたべなな!!」「8020」は、それぞれ文字の形や色彩にもまとまりがあり、歯科保健の重要性をしっかりと伝えています。全体的な配色も見事です。

中学校の部



墨田区立竪川中学校(3年)
成田 日和さん

理知的な感じのする、中学生らしい作品です。絵は標語を図案化しており、右上がりのグラフは、白い丈夫な歯が多いほど、より健康につながる、ということを示しています。配色も美しく、端的に歯科保健や健康の重要性を伝えています。

高等学校の部



私立跡見学園高等学校(2年)
高根沢 紗蘭さん

ユーモラスな歯は親しみを感じさせ、印象的です。「見えない場所も磨けてますか?」という標語も説得力を持ちます。鏡に映らない歯本体右下部分に黄色い汚れがありますね。歯の下からは、むし歯菌らしきものがスキをねらっています。

特別支援学校（特別支援学級）の部



大田区立大森第八中学校特別支援学級(2年)
田島 妃菜さん

歯ブラシとハミガキを持つ恐竜が、「俺の歯最強」と主張しています。恐竜の歯の白さや鋭さが目立っています。配色もすばらしいですね。恐竜の力強さに、歯の強さを重ね、歯みがきによって丈夫な歯がつけられることを表現しています。

2位入賞作品

保育所・こども園・幼稚園の部



公立伊皿子坂保育園(年長5歳)

山田 陽子さん

保育所・こども園・幼稚園の部



私立キッズガーデン品川上大崎(年長5歳)

熊田 帆夏さん

小学校低学年の部



品川区立第三日野小学校(3年)

飯田 理奈子さん

小学校低学年の部



大田区立六郷小学校(3年)

高田 蒼己さん

小学校高学年の部



世田谷区立深沢小学校(6年)

土谷 いりさん

小学校高学年の部



江戸川区立平井東小学校(4年)

木暮 千尋さん

中学校の部



練馬区立大泉西中学校(3年)

中岡 柚菜さん

中学校の部



多摩市立和田中学校(2年)

小山 美夕奈さん

高等学校の部



東京都立総合工科高等学校(2年)

福田 英斗さん

高等学校の部



私立東星学園高等学校(2年)

町田 姫菜乃さん

特別支援学校(特別支援学級)の部



東京都立王子特別支援学校(高等部1年)

逆瀬川 知暉さん

特別支援学校(特別支援学級)の部



練馬区

非公開

3位入賞作品

保育所・こども園・幼稚園の部



私立二番町ちとせ保育園(年長5歳)
春山 琢恵さん

小学校低学年の部

保育所・こども園・幼稚園の部



私立にじいろ保育園小伝馬町(年長5歳)
山森 晴翔さん

小学校低学年の部

保育所・こども園・幼稚園の部



私立かつしか堀切保育園(年長5歳)
村田 煌奈さん

小学校高学年の部

小学校低学年の部



世田谷区立京西小学校(3年)
長谷川 世奈さん

小学校高学年の部



世田谷区立代沢小学校(3年)
麻井 宥萱さん

小学校高学年の部



東村山市立化成小学校(2年)
高津 明花里さん

中学校の部



豊島区立豊成小学校(5年)
長崎 大晴さん

中学校の部



練馬区立練馬小学校(5年)
深澤 実緒莉さん

中学校の部



多摩市立多摩第三小学校(4年)
山口 晋吾さん

高等学校の部



品川区立浜川中学校(3年)
大橋 えみりさん

高等学校の部



豊島区立巣鴨北中学校(3年)
竹本 みなもさん

高等学校の部



東京都立南多摩中等教育学校(3年)
中井 彩乃さん

特別支援学校の部



東京都立工芸高等学校 定時制(2年)
後藤 千絵さん



東京都立石神井高等学校(2年)
山本 花音さん

特別支援学校の部



東京都立葛飾商業高等学校 定時制(3年)
鶴留 さくらさん

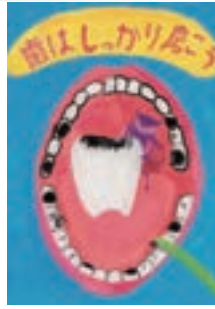
特別支援学校の部



中央区立銀座中学校
特別支援学級(1年)
矢崎 優里花さん



東京都立大塚ろう学校(小学3年)
大館 遥さん



東京都立南大沢学園(高等部1年)
高守 武孝さん

民主化の流れは止められない



公益社団法人 東京都学校歯科医会

会長 鈴木 博

戦後間もない民主化運動の話ではありません。技術革新により、一部の者しか携われなかった事が、民間の誰にでも関われるようになってきているという意味です。

例えば太陽光発電で作った電気の販売、例えばネットを使った物品販売、例えば YouTube を通じてのテレビ配信、もしかすると暗号資産で銀行の役割もできるようになるかもしれません。

では、学校歯科健康診断はどうでしょうか。

「それは無理。だって国家資格を持つ歯科医師が必要だから」

はい！それはその通りです。でも例えば自分のスマートフォンで撮影した口腔内写真を使って、AIに疾病のスクリーニングをさせるアプリが出来るかもしれません。

とすれば、学校歯科医の本当の役割は事後措置にこそあると言えます。昨年、山梨県で開催された全国学校歯科保健研究大会でシンポジウムの基調講演をされた安井利一先生が「事後措置をしない健康診断は医療がない世界で疾病を見つけてしまうことに似ています」とおっしゃっていました。疾病を見つけるだけならアプリにでもできるでしょう。しかし、児童生徒の将来のことを考えて、健康教育をすることは先生にしかできません。また、忙しくもやり甲斐のある歯科健康診断の時期がやってきます。どうぞ今年も児童生徒の健康をお支えくださいますようお願いいたします。



新型コロナウイルス感染症の現状とこれから

— 私たちは何を学び、どう次に備えるべきか —

昭和大学医学部 内科学講座
臨床感染症学部門 客員教授

二木 芳人

新型コロナウイルス感染症は、世界的には感染者数も死者数も減少傾向を見せており、パンデミックも終息がうかがえる段階に入ったと、WHOのテドロス事務局長も述べている。ただし、ワクチンでの予防や救命の手段が揃った今日でも、毎週1万人近い死者が出続けていることも事実であり、終息宣言は当分先のことであろう。また、我が国では世界の状況とは異なり、2022年12月現在、第8波の感染の急拡大が生じており、死者もそれなりに報告されており、決して楽観視できる状況ではない。我が国では第7波までは、感染防止対策を積極的に実施してきており、ハイリスクの高齢者や有病者が嚴重に守られてきていたが、今秋以降、政府は明らかに感染防止対策から、政策の軸を社会・経済活性化策へと移しており、各種感染防止のための規制が次々と緩和されつつある。水際規制の緩和、行動制限不実施宣言、全国旅行支援など、すべて社会・経済活性化策で、感染被害を助長するものである。しかし、これまでの感染防止対策による社会や経済のダメージは尋常ではなく、既に限界に近いものであり、政府の方向転換も致し方ないのかもしれない。従って、我々国民は、今後の感染拡大と医療



ひっ迫、そして一定の人的被害の発生は覚悟する必要があるだろう。患者管理がおろそかになりつつあるので、感染源となる無症候感染者や軽症患者が社会に溢れるだろう。特にハイリスク者は追加のワクチン接種を積極的に検討し、その上で感染対策をさらに徹底する必要がある。若年者も感染源とならないように、自らの行動や感染対策に十分な注意を払っていただきたい。ウイズコロナの時代がこれから始まろうとしている。他国と異なり、高齢者人口の極めて高い我が国では、ウイルスとの付き合い方には、まだまだ慎重でなければならない。



〔略 歴〕

二木芳人 (にき よしひと)

昭和大学 医学部 内科学講座 臨床感染症学部門
客員教授

- 1949 (昭和24) 年 大阪市で出生
1976 (昭和51) 年 川崎医科大学 卒業
1982 (昭和57) 年 川崎医科大学 呼吸器内科 助手
1983 (昭和58) 年 川崎医科大学 呼吸器内科 講師
1988 (昭和63) 年 米国 New York 州、New York 市 Memorial Sloan-Kettering Cancer Center 留学
1990 (平成2) 年 川崎医科大学 保健医療学、呼吸器内科 講師
2006 (平成18) 年 4月より倉敷第一病院 呼吸器センター 副センター長
2006 (平成18) 年 11月より昭和大学 医学部 臨床感染症学講座 (寄付講座) 教授
2012 (平成24) 年 4月より昭和大学病院 感染管理部門 部門長 (兼務)
9月より昭和大学 医学部 内科学講座 臨床感染症学部門 教授
(内科学講座再編成により講座名称変更、寄付講座は存続)
2017 (平成29) 年 4月より昭和大学 医学部 内科学講座 臨床感染症学部門が正規講座に昇格
同時に 特任教授に就任
2020 (令和2) 年 4月より昭和大学 医学部 客員教授
現在に至る (2022年 (令和4年) 9月現在)

〔主な所属学会 (国内)〕

日本化学療法学会；理事、常任理事、監事、学術集会会長、各種委員会委員・委員長、評議員などを歴任し、2020年より名誉会員、抗微生物薬適正使用推進検討委員会オブザーバー、MRSA 感染症の治療ガイドライン作成委員会顧問など

- 日本感染症学会；理事、常任理事、監事、各種委員会委員・委員長、評議員などを歴任し、2020年より名誉会員、リネゾリド研究会委員長など、専門医、指導医、認定ICD
日本医真菌学会；理事、評議員、各種委員会委員・委員長、学術集会会長などを歴任し、2016年より功労会員、2020年より名誉会員
日本内科学会；評議員、専門医制度審議会専門委員などを歴任し、2015年より功労会員、2020年より名誉会員、総合内科専門医、認定医、指導医
日本呼吸器学会；代議員、各種委員会委員、関東地方会会長などを歴任し、2015年より功労会員、専門医、指導医
日本結核病学会；代議員、関東地方会会長、各種委員会委員などを歴任し、2016年より功労会員

その他

日本臨床微生物学会；評議員、日本環境感染症学会；評議員、日本臨床腸内微生物学会；評議員、日本臨床薬理学会；認定医、特別指導医、緑膿菌感染症研究会；名誉会員など

〔主な学会・学術集会の主催〕

- 2010年 第57回日本化学療法学会東日本支部総会会長
2013年 第163回日本結核病学会関東支部会・第203回日本呼吸器学会関東地方会合同学会会長
2013年 第57回日本医真菌学会総会会長
2014年 第1回東京難治性感染症研究会会長
2015年 第49回緑膿菌研究会総会長
2015年 第63回日本化学療法学会総会会長など

〔専門分野 (最近の研究テーマ)〕

適正抗菌薬療法の推進 (Antimicrobial Stewardship Program の実践など含む)
院内感染コントロール (多剤耐性菌、MRSA、CDI、インフルエンザなど)
感染症に関する卒前・卒後・生涯教育の推進
新型コロナウイルス感染症の疫学と臨床、感染対策など

外傷について

東京歯科大学 口腔健康科学講座

大多和 由美

はじめに

体の他の部位と比較し、歯と口の外傷は発生頻度が高く、小児歯科臨床では比較的遭遇機会の多い主訴です。近年その割合が増加しているという報告もあります。又、学校内の休憩時間中や課外活動中に発生することが多く、学校現場では大きな課題と伺っております。

「学校の管理下における歯・口のけがが防止必携」によると「歯の傷害」とは歯の外傷、すなわち歯を外力によって傷つけ損なうこと、「歯の障害」とは歯の傷害の結果、歯がなくなり、その機能を果たさない状態と記載されています。学校における障害見舞金給付件数と歯の障害の件数をみると「歯の障害」が全体の約20%前後を占めています。

外傷を受けて小児が来院するときは、急患として来院されることも多いため、小児も保護者も不安やショックでいっぱいの気持ちで来院されます。医療者側は、注意深く観察しつつ傾聴し、診察と応急処置を行います。その後の経過の説明などをする必要もあります。症例によっては専門医による二次的、三次的な介入を要する場合への対応など、日頃から準備しておくことが重要です。

小児期の歯の外傷の実態

永久歯の外傷の好発年齢は7～8歳の学童に多発する傾向があり、原因としては転倒が最も多く、次いで衝突、転落、打撲と続きすが、その背景には交通事故や、スポーツなどがあります。好発部位は上顎切歯に多発します。受傷状態は、歯の破折（歯冠破折、歯根破折）、動揺（振盪）、位置異常（いわゆる不完全脱臼：陥入、挺出、転位）、脱落（完全脱臼）に分類されます。永久歯

では破折が多いのですが、歯根未完全な状態ではいわゆる不完全脱臼が多く認められます。

学校現場で事故が発生したとき

受傷の状況を把握して周囲の人に事故を知らせます。意識障害や歯や口以外の損傷もある場合は救急要請を行います。歯や口周辺に限局した外傷の場合は、事故の状況を把握、記録を行います。口腔内に異物がある場合は取り出し、汚れがある場合は出来る範囲で消毒します。出血している場合は、まず止血をして歯科医院を受診します。

歯の脱落や陥入、脱臼、明確な破折などは緊急度が高く、動揺、振盪などは緊急度が低いといわれています。しかしながら、臨床的な症状がごく軽微であっても、歯根破折が発生している場合があります。エックス線検査が診断には必須です。受傷後、早い時期の検査や処置が重要です。また、不快症状が後から出ることも多いため、緊急性の高い、低いに関わらず歯科医院の受診をお願いします。

本学の実態調査では、受傷から来院までの日数は、当日や翌日の来院される場合もありましたが、かかりつけ医や学校歯科医で処置された後に二次医療機関、三次医療機関を受診する例も多く認められます。本学における初診時の対応は、口腔内診査およびエックス線写真検査後経過観察が最も多く、一次医療機関で処置を行なった後の来院や、軽度の外傷で受診するケースが多くなっていると思われます。

歯が脱落している場合で、出血量が多い、止血が困難な場合や多数歯の脱落の場合は、口腔外科を受診するように搬送要請します。1～2本の脱落の場合は、脱落歯を拾って歯根部には触らないように注意して保存液がなければ牛乳に入れる、

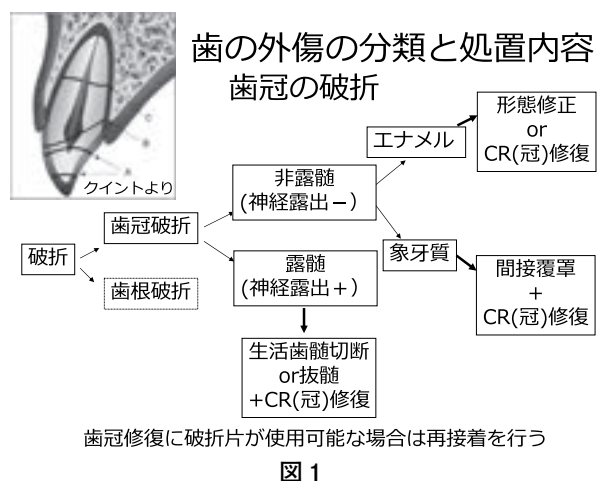
ラップで覆うなどして、歯科医院を受診します。破折片も大きくてバラバラになっていなければ、接着できる可能性が高いので受診の際には持参します。

来院されたら、一般的な医療面接を行うと共に受傷時間、場所、受傷原因、対人か対物か、来院までの経過、来院までの処置内容などのチェックを行い記録します。

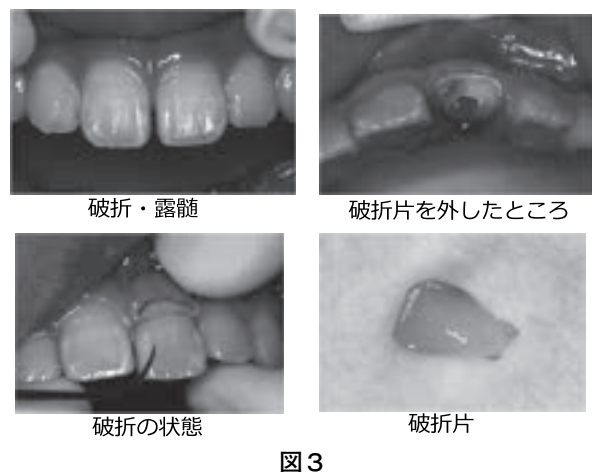
歯の外傷の分類と処置内容

1. 歯冠破折

歯冠破折の処置内容のフローと破折片の接着例とCR修復を図1、2に示します。また、一見破折していないように見えた症例(図3)は、破折

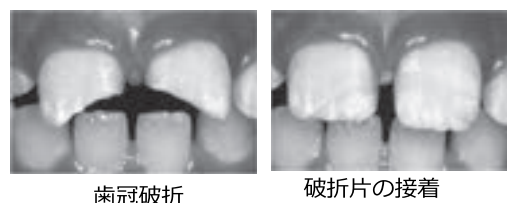


一見破折していないように見えた症例



片を除去したところ露髄していました。この症例も一見緊急性がない症例のように考えるかもしれませんが、早めの受診が必要であることがわかる症例です。また、破折後の受診が早ければ、歯髄は生活歯髄ですので、歯根未完成歯の場合であれば、アペキシゲネーシス(図4)で歯根発育を期待できます。しかし、歯髄が失活している場合は、アペキシフィケーション(図5)により根管は硬組織で閉鎖できますが、歯根の発育は期待できません。最近、失活した歯髄であっても根尖部に血餅(出血)により硬組織形成を期待できるリバスキュラリゼーション(図6)があります。術式は完全に確立された方法ではありませんが、歯根未完成歯には有効であると考えます。

歯冠破折：破折片の接着



歯冠破折：CR修復

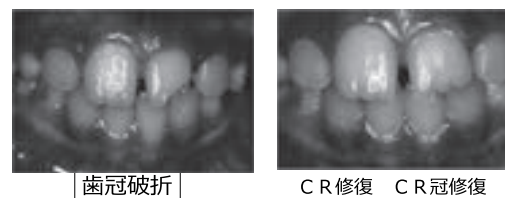


図2

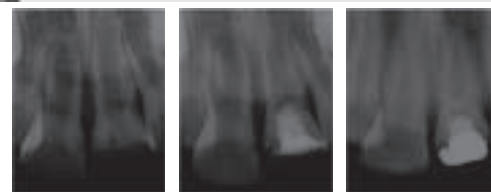
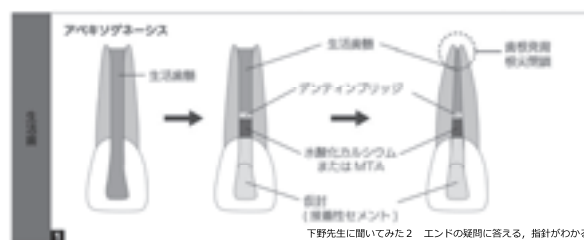


図4

2. 歯根破折

歯根破折の処置内容と症例を図7、8に示します。破折部位により予後が異なります。この症例は、床型矯正装置の調整のために来院した症例で臨床症状は認めませんでした。学校における外傷の既往の報告のためレントゲン写真を撮影したところ、破折を認めたため、中切歯に矯正力がかかる装置の使用は中止しました。

3. 歯の脱臼

歯の脱臼の処置内容と症例を図9、10に示します。転位の場合は、基本的に整復固定を行います。陥入の場合の予後は不良となる場合が他の位置異常と比較して多く認められます。受傷後かなりの長期間経過後

に不快症状が発現する症例もあるため、長期的な管理が必要です。

歯の外傷の予防

運動発達の観点から、成長に応じた運動機能の獲得が重要です。また、学校において環境整備(危険個所の発見など)と安全教育(危険予測学習)などを行います。

また、マウスガードの使用も有効です。マウスガードは、歯科医師による調整したものを推奨します。

歯みがき時の外傷

1歳から3歳前後の間に、歯ブラシ使用時の歯

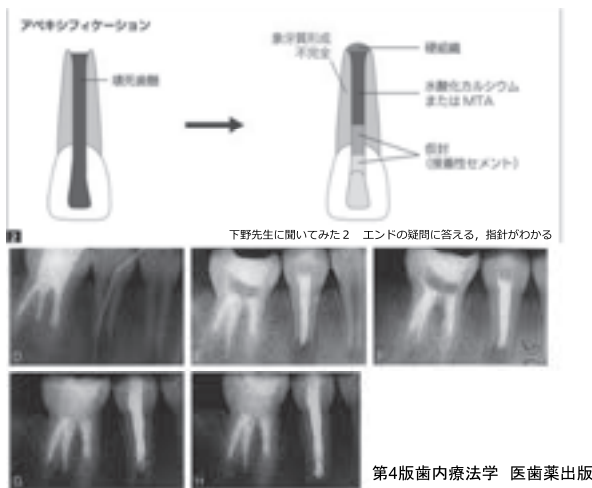


図5

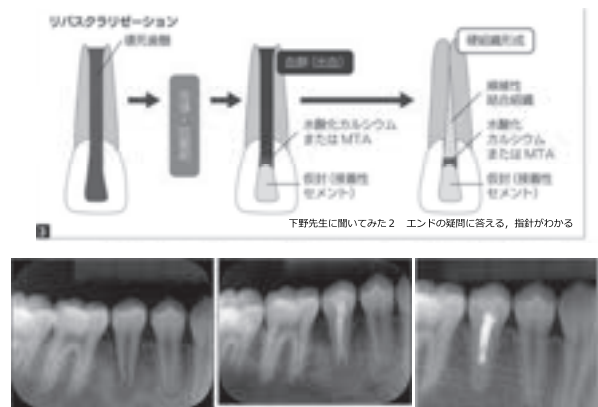
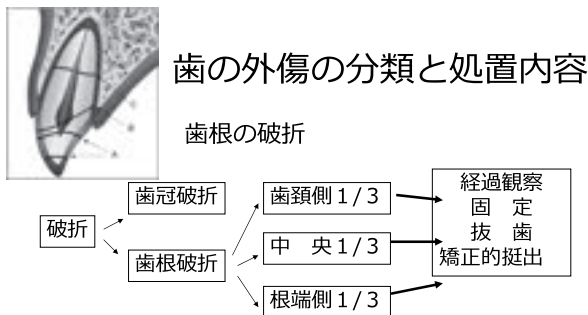


図6



動揺の程度、疼痛・感染の状態、咬合状態、経過により異なる乳歯では歯根の吸収状態、永久歯では歯根形成状態を考慮する

根端側 1/3 では経過良好の場合が多いが、
歯頸側 1/3 では経過不良の場合が多い

図7

歯根破折 治療

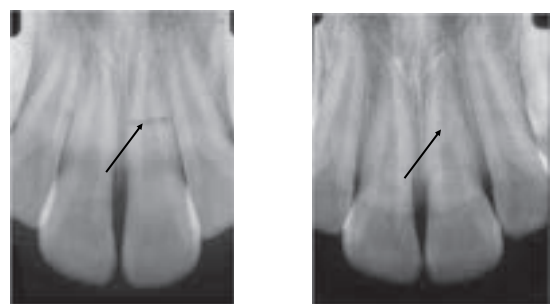
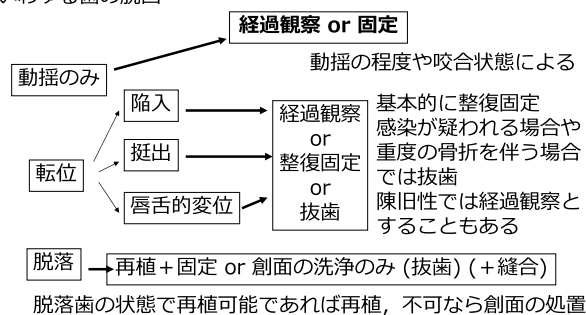


図8

歯の外傷の分類と処置内容

いわゆる歯の脱臼



脱落歯の状態では再植可能であれば再植, 不可なら創面の処置

図9

永久歯の陥入：整復固定症例

初診時

受傷4か月後

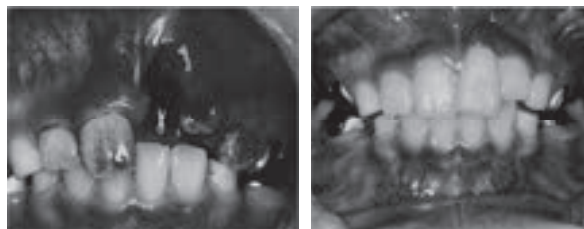


図10

や口の外傷事故が多いことはよく知られていません。しかしながら、成人でも転倒した際に歯ブラシが翼突下顎隙などへの刺入例、誤飲したなどの報告例があります。学校での歯みがきの際や、保健指導の際に児童・生徒に事故防止の指導をお願いいたします。

おわりに

歯の外傷は、受傷時の歯の取り扱いや時間的要因によって予後に影響が出るので、学校における適切な対応が必要です。また、歯と口の外傷は、歯の硬組織、歯周組織、歯髄などが同時に多様な状態で損傷されるため、術後の合併症が複数あり、経過観察が重要です。このことを小児および保護者に理解して経過観察に応じていただくように努めます。

文献

- ・日本小児歯科学会：小児の歯の外傷の実態調査，小児歯誌，34：1-20，1996.
- ・J.O. アンドレーゼン，F.M. アンドレーゼン：カラーアトラス 外傷歯の基礎と臨床 クイッテッセンス出版，1995，東京.
- ・日本外傷歯学会ガイドライン：<http://www.ja-dt.org/file/歯の外傷治療2017.pdf>
- ・浦野絢子，岩田美奈子，小鹿裕子他，東京都心の歯科大学小児歯科における歯の外傷に関する実態調査，小児歯誌，53：414-420，2015.
- ・下野正基：下野先生に聞いてみた（2），クイッテッセンス出版，2019，東京.

令和3・4年度 「生きる力を育む歯・口の健康づくり推進事業」推進校

自分自身の歯や口の健康に関心をもち、 主体的に健康を保持増進する生徒の育成 ～生涯の身体の健康を見据えた歯科保健活動～



豊島区立明豊中学校

校長 山本英行
養護教諭 大矢絢音

1. はじめに

本校は豊島区の最西端に位置し、各学年4学級（計12学級）422名の生徒が在籍しています。



本校の教育目標である「自ら学び深く考える生徒」「健康で明るく礼儀正しい生徒」や保健目標の「自分の健康を自己管理できる生徒」のもと、歯と口の健康に興味・関心をもち、主体的に行動できる生徒を育てています。

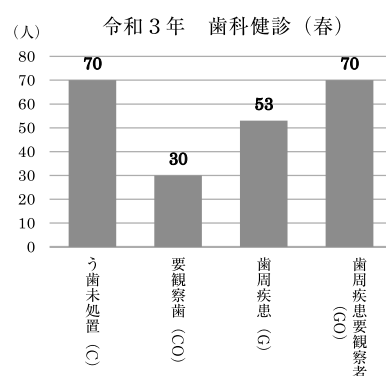
2. 研究主題

本校では研究主題を、「自分自身の歯や口の健康に関心をもち、主体的に健康を保持増進する生徒の育成を目指して」としました。その背景には、平成30年と令和元年に「東京都学校歯科保健優良校」の表彰をされていることがあります。また、区内小中学校が「歯と口腔の健康づくりに関する教育」を推進しており、本校では“中学生”という発達段階に即して学んだ知識を活用し、自ら進んで健康を保持増進していく行動力を育成しているため、2年間の研究を推進しました。

3. 生徒の実態

SNSの普及やコロナ禍の影響により、ゲーム機やスマートフォンを時間を忘れて長時間使用してしまう生徒が増加しました。そのため、就寝時間が遅くなり、朝食を食べていない生徒が一定数いるのが現状です。また、塾などの習い事にかかる時間が長く、心身の健康に影響を及ぼしている生徒もいます。そこで本校では、中学生の健康を意識した生活習慣の確立と、心身の健康との密接な関係を理解させる必要があると考え、本事業の活動内容に生かしました。

右記のグラフ（人）を見ると、本校の歯科健診結果ではCが70名、GOが70名、Gが53名と、新型コロナウイルスが流行する前の令和2年度と比較すると、全ての項目で増加しました。特にGは約3倍の36名の増加、GOは24名の増加となり、歯周疾患の人数が大きく変化しました。このことは長期のマスク生活で、口腔状態が悪化したこと、さらに歯科医受診等の治療の機会が減少したことが原因として推測できます。



この結果を受け、コロナ禍だからこそ、歯科保健の推進が必要だと考えました。コロナ禍を生きる子ども達の歯と口の健康を守り、更なる歯科保健活動の推進を目指して本事業の活動をスタートさせました。

4. 歯科保健活動の実践

(1) 学校全体での取組

① 洗口液でのブクブクうがい

口腔内の清浄・殺菌、そして歯垢の沈着・歯肉炎の予防を目的として、給食後に洗口液を用いたブクブクうがいを実施しました。

「with コロナ」の対策として、歯みがきの代わりに短時間ででき、かつ、密を防ぐことができるうがいを行いました。ブクブクうがいを行うことで口周りの筋肉を動かし、「口唇閉鎖不全」を防止する目的も兼ねました。

*この取組に伴い、1人1個携帯用歯ブラシセットを配布しました。学校で使用した後は家庭に持ち帰り、引き続き必要な場面で使用してもらいました。学校と家庭の連携で、継続した歯・口の健康づくりを促しました。



② 歯みがきカレンダー

生活習慣が崩れやすい、長期休業期間中に歯みがきカレンダーを記入させました。朝と夜は歯みがき、昼はうがいというサイクルを継続し、生活リズムが定着するよう、毎日3回チェックしました。

生徒の感想からは、「1日の始まり・終わりがしっかりするので、気持ちよく生活できるということが分かった」や、「100歳になってもきれいな歯でいたい」といった、前向きな感想や達成感を味わった様子が伝わりました。



③ 歯科健診（年2回）

豊島区では、春の定期健康診断の他に、秋の歯科健診も行っています。令和3年度・4年度共に学校歯科医の前に来てからマスクを下げ、健診後はマスクを装着してからクラスへ戻るといった感染症対策を講じながら実施しました。



④ 近隣小学校との連携

近隣の椎名町小学校・千早小学校・さくら小学校の6年生を対象に、本校での活動内容や保健委員会の取組を紹介しました。夏休みに、2年生の保健委員が分かりやすくまとめた紹介動画を作成し、歯の寸劇と共に当日体育館で視聴してもらいました。



⑤ 歯のクイズ週間

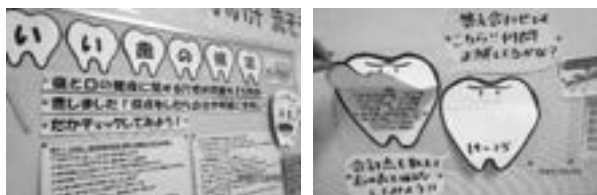
学校で配布したタブレット PC を活用し、Google クラウドルームに配信しました。難易度は、初級編・中級編・上級編の3段階に分けて、保健委員の生徒たちが学年ごとに考案しました。全問正解者には、校長先生から歯の健康に関する景品がプレゼントされました。

令和3年度は、162人の回答が、令和4年度は、265人の回答が集まりました。



⑥ いい歯の検定

保健室前に、歯と口の健康に関する穴埋め問題を掲示しました。いつでも挑戦することができ、その場で答え合わせができます。中には全問正解した生徒もいました。



(2) 学年ごとの取組

【1学年】歯科衛生士による歯みがき指導・歯科講話

歯肉の写真を見て歯肉炎について学び、正しい歯みがきの方法について、歯ブラシで実践を交えながら、楽しく学ぶことができました。令和3・4年度はコロナ禍での実施ということで、マス



クを外す活動は控え、自分の爪を歯に見立ててブラッシングの方法を練習しました。最後に、デンタルフロスの使い方や使用する際のポイントについても教えていただきました。

生徒からは、「こまめに歯みがきをしていきたい」や「歯肉炎にならないために、生活習慣や食生活を見直していきたい」といった感想がありました。

【1学年】学校歯科医による歯科講話

令和3年度の歯科健診で多かった、「GO」について、映像を元に詳しく説明していただきました。また、事前アンケートで出ていた、生徒からの質問にもお答えいただきました。



司会・進行は、保健委員の1年生が務めました。

【2・3学年】歯の作文・歯の標語

2年生が作文、3年生が標語を国語の授業で全員作成しました。特に優秀な作品を複数の教員で協議し、「明豊グランプリ」として、全校朝礼で表彰しました。

表彰後に作品を保健室前の掲示板に掲示し、明豊中学校の歯科保健推進をリードしました。

表彰された作品は、令和4年度「第62回歯の作文」、令和4年度「歯・口の健康啓発標語コ



ンクール」に応募しました。応募した歯の作文の1名が、最優秀作文に選ばれ、他2名も佳作に選ばれました。

【卒業生】学校保健講演会

日本禁煙推進医師歯科医師連盟、板橋区歯科医師会副会長の花島直樹先生をお招きし、歯周病と喫煙の関係性についてお話をいただきました。また、たばこの危険性や海外の喫煙・禁煙についてなど、ペアワークを行いながら多くのことを学びました。



(3) 各種委員会・部活動の取組

【保健委員会】

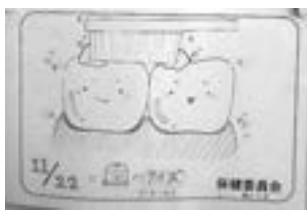
① 生徒朝礼での発表（歯の寸劇）

保健委員が作った歯の寸劇、「歯・か・せを目指そう！」の発表と歯のクイズ週間の説明を行いました。1年生が歯のクイズの説明、2年生が歯の寸劇、3年生が司会を担当しました。



② 歯のクイズの考案・PRポスター作成

令和3・4年度で実施している歯のクイズ週間のクイズを保健委員会が作成しました。



1年生が初級編、2年生が中級編、3年生が上級編を担当しました。また、PRポスターも作成し、校内に掲示しました。

〈クイズの内容〉歯の役割や仕組み、歯垢と歯肉炎、8020運動、咀嚼、歯に良くない間食（おやつ）、歯の怪我、口臭、歯並び等

③ 怪我防止キャンペーン～めいほう安全マップ・ポスター～

安全マップは、校内での怪我の発生率が高い場所と理由を挙げ、どうすれば怪我を防げるのか考え、安全に学校で過ごせるよう工夫して作成しました。また、「けが防止ウィーク」を設けて、歯や口を含む怪我防止ポスターも作成しました。



④ 歯と口の健康づくり新聞作成

歯と口の健康に関する6つのテーマについて調べ、ミニ実験も行いながら新聞を作成しました。学年を超えたグループを編成し、協力しながら新聞を完成させました。完成した新聞は保健室前に掲示しました。



⑤ 校内放送「健康1 minute」

上記の「歯と口の健康づくり新聞」をもとに、約1分間で調べた内容をまとめ、給食の際に校内へ放送しました。

○×クイズを交えることで、黙食の給食時間中にも、歯と口の健康について楽しく学べるよう工夫しました。



【給食委員会】

「ランチタイム8020today's menu」の考案・校内放送

歯と口の健康に関する「まごわやさしい」の食品を取り入れた献立を考案し、給食のメニューに取り入れました。

また、「80歳までに20本以上の歯を保とう」という、8020運動に関する内容等の、歯や口の健康に関する知識を盛り込んだ放送原稿も作成し、美味しく給食を食べながら全校に向けて発信しました。



【美術部】

① オリジナルマスコット作成

令和3年度に制作した、このマスコットキャラクターは、本事業の活動にあたり、大活躍しています。保健室前の掲示板や各学年の水道に掲示しています。



② 歯のポスター作成

「学校健康づくり啓発ポスターコンクール」、「歯と口の健康に関する図画・ポスターコンクール」に応募しました。

(4) 各教科との連携

【家庭科】

「歯の健康チャージ！朝ご飯ウィーク」

夏休みに、歯や身体の健康を考えた栄養のある朝食メニューをお弁当として考案し、実際に調理して食後に歯をみがく課題を出しました。長期休業中は生活リズムが崩れやすいので、生活習慣を確立させる目的も含め、全校で行いました。「まごわやさしい」やカルシウムを多く含んだ食材を選び、多くの生徒が工夫を凝らした素敵なお弁当を作りました。



【理科】

「質量パーセント濃度の計算」

2年生の授業で、それぞれの飲料に含まれる糖度を計測し、比較する実験を行いました。生徒達は最初に歯と糖分の関係性について、イラストを用いた説明を受け、実験結果を踏まえて望ましい食生活について考えることができました。

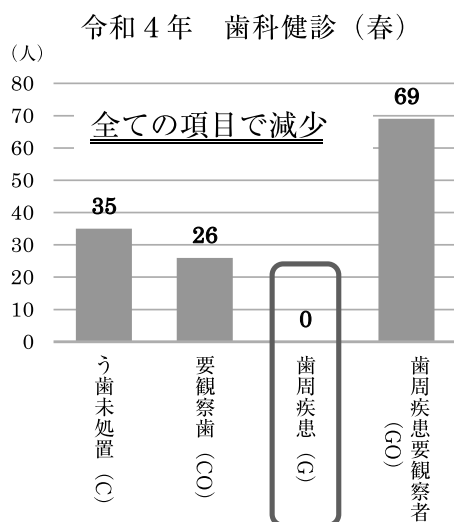


5. 成果と課題

【成果】

① 「歯と口の健康」を考えるきっかけとなる取組を充実させたことで、全校生徒に加え、教職員や保護者の「歯と口の健康」に関する興味や意識を向上させた。

- ② コロナ禍で「歯と口の健康」に関する意識が薄れてしまった中、本事業の取組を通して「歯と口の健康」に対する重要性を再認識することができた。
- ③ 保健分野だけでなく、各教科を通して学ぶことで、学際的な歯科保健学習を生徒に展開することができた。



- ④ 「歯と口の健康」が、生涯を通じた自分自身の健康にも繋がることに気付かせ、将来のために自発的に行動する生徒を増やすことができた。

【課題】

- ① 歯みがきに対する意識が高くない傾向の生徒は、歯科健診の結果もあまり良くない傾向がある。
⇒引き続き歯科健診後の受診の呼びかけを行い、生徒と共に積極的な歯科保健活動を実施する。
- ② GO【歯周疾患要観察者】の人数に変化がみられず、現状では60～70名ほどいる。
⇒GOは歯みがきで改善できることを再度教え、保健日より等で啓発しながら個別に指導していく。

優秀賞受賞校・園一覧

部門	学 校 名
小学校	品川区立 鮫浜小学校
小学校	足立区立 中島根小学校
小学校	清瀬市立 清瀬第七小学校
中学校	大島町立 第三中学校
高等学校	東京都立 第四商業高等学校
特別支援学校	東京都立 大泉特別支援学校
幼稚園	荒川区立 汐入こども園
小学校	練馬区立 大泉学園小学校
小学校	練馬区立 豊玉小学校
小学校	多摩市立 諏訪小学校
小学校	利島村立 利島小学校
中学校	板橋区立 板橋第一中学校
特別支援学校	板橋区立 天津わかしお学校

※上記13校のうち、さらに活動報告内容等の優れた上位6校（園）を東京都代表として、全日本学校保健優良校表彰へ推薦いたしました。

令和4年度 全日本学校歯科保健優良校表彰

受賞校・園（東京都）一覧

部門	学 校 名
小学校	品川区立 鮫浜小学校
小学校	足立区立 中島根小学校
小学校	清瀬市立 清瀬第七小学校
中学校	大島町立 第三中学校
高等学校	東京都立 第四商業高等学校
特別支援学校	東京都立 大泉特別支援学校

令和4年度東京都学校歯科保健功労者表彰受賞者

(順不同・敬称略)

尾崎 佐栄子	東京都歯科衛生士会 受託事業責任者
植田 順子	世田谷区立太子堂小学校 養護教諭
須山 望	清瀬市立清瀬第七小学校 主幹教諭

令和4年度東京都学校歯科医30年勤続会員表彰受賞者

(順不同・敬称略)

氏名	地区	氏名	地区
久保和彦	浅草	井上哲男	西多摩
大井田茂子	江東	新井真澄	多摩
笠井宏紀	江東	大内泰則	八王子
小山主之	江東	小松博明	八王子
若山昭一	江東	音琴三郎	町田
倉治隆	大森	鈴木康仁	町田
村田正夫	大森	藤堂高幸	町田
中田裕康	蒲田	佐藤憲男	府中
小林昭	玉川	中野潤三郎	府中
永田良宏	玉川	早崎学	東久留米
末高英世	板橋	森田泰典	調布
須田希	板橋	与謝野聡	東大和
鈴木勝	板橋	木所義博	小金井

◎ 叙 勲

葉 山 裕 (西 多 摩) 瑞宝双光章 (春)
渡 邊 儀一郎 (東 村 山) 旭日双光章 (秋)
村 山 恒 夫 (昭 島) 瑞宝双光章 (秋)

◎ 文部科学大臣表彰

田 中 教 順 (世 田 谷) 新 井 真 澄 (多 摩)

◎ 厚生労働大臣表彰

井 上 恵 司 (北) 下 重 千 恵 子 (中 野)

◎ 東京都功労者表彰 (都知事表彰)

長 井 博 昭 (港 区 芝) 奥 野 圭 子 (足 立)
西 崎 威 史 (四 谷 牛 込) 塩 津 二 郎 (蒲 田)
齋 藤 良 造 (練 馬) 折 笠 広 樹 (東 村 山)

◎ 東京都教育委員会表彰

山 田 隆 久 (京 橋) 青 木 雅 司 (港 区 芝)
岩 波 行 紀 (文 京) 鬼 久 保 至 彦 (浅 草)
山 本 喜 三 郎 (足 立) 横 田 裕 (江 東)
根 本 恵 司 (葛 飾) 福 江 善 昭 (江 戸 川)
片 岡 正 行 (品 川) 佐 藤 充 宏 (蒲 田)
土 方 俊 徳 (世 田 谷) 早 川 龍 (板 橋)
郷 家 英 二 (練 馬) 山 本 智 彦 (練 馬)
箭 本 治 (練 馬) 北 村 新 (多 摩)
糠 信 安 宏 (八 王 子) 菊 地 亮 生 (調 布)
古 田 昭 彦 (小 金 井)

令和4年度「歯の作文」優秀入賞者

小学校の部

優秀は10名、◎は最優秀

	題名	学校名	氏名	学年
◎	三つの経験を生かして	墨田区立柳島小学校	久保慶太	6
	私の歯とあなたの歯	千代田区立九段小学校	福田理乃	5
	歯の健康について	墨田区立柳島小学校	茂手木伶哉	6
	家族に感謝	品川区立立会小学校	廣田ゆら	5
	人である歯	品川区立八潮学園	細萱由佳	5
	人生を変える矯正	豊島区立朝日小学校	山下かな	5
	歯は万人が持つ財産	豊島区立朝日小学校	貫洞友里杏	6
	私の大切な相棒	葛飾区立二上小学校	飛山凜	6
	きれいな歯をきれいなままで	葛飾区立北野小学校	米谷美咲	6
	歯を守る武器	多摩市立東寺方小学校	石川晏	5

中学校の部

優秀は5名、◎は最優秀

	題名	学校名	氏名	学年
◎	「給食と歯の結び付き」	豊島区立明豊中学校	國分大嘉	2
	「よい歯」になるために	文京区立第八中学校	田中瑛乃	2
	私がむし歯0本のわけは	文京区立茗台中学校	山内葵結	1
	歯をみがく意味	大田区立雪谷中学校	金津愛莉	2
	みんなに歯科検診+デンタルフロスを!	調布市立第五中学校	池田希々香	2

令和4年度

「歯の作文」 優秀作品

「歯の作文」に応募頂いた児童生徒の作品の内、優秀作品15点を東京都学校歯科保健研究大会要項に掲載しておりますが、多くの会員および保健関係者にもお読み頂けるよう、本会誌に再録いたしました。

今年度の応募状況等詳細は東京都学校歯科医会 HP をご参照ください。

三つの経験を生かして

墨田区立柳島小学校 6年 久保 慶太

みなさんは、歯の矯正をしたことがありますか。ある人も、多いと思います。僕は矯正が大きらいでした。だけど今は、矯正をして良かったと思っています。

当時の僕の下の前歯四本は、横にまっすぐ並んで生えていたので、矯正をすることになりました。まず歯型をとって、歯の模型を作りました。次に、模型をもとに矯正器具が作られ、毎晩付けることになりました。最初のころは、夜中にうなされて、目が覚めてしまうこともありました。器具を付けた状態で口を閉じようとする、とても痛いのです。やめたいと何度も思いました。だけど、その度に母がはげましてくれたおかげで、頑張っ毎晩付けていられました。そして、矯正を始めてから三年後、僕の歯並びはきれいに治り、もう矯正をしなくてよくなりました。僕はとてもうれしかったです。

ぼくは生れてから一度もむし歯になったことがありませんでした。しかし、矯正を始めてから二年後、ある事件が起こりました。夜、いつものように歯みがきをしていると、歯と歯の間に、何か黒い物がはさまっていました。その黒い物は、何度みがいでも取れません。二日後、僕は母と一緒に歯医者に行きました。なんと、その黒い物はむし歯だったのです。僕はくやしくなりました。むし歯に負けた気がしたからです。その後むし歯をけずることになりました。とても痛かったです。家に帰ってから、なぜむし歯ができてしまったのか理由を考えると、二つの仮定が立てられました。一つ目は、きちんと歯みがきしていなかったことです。当時の僕は、マンガを読みながら歯みがきをしていたので、きちんとみがけていなかったんだと思います。二つ目は、おかしを食べ過ぎ

です。僕はおかしが大好きで、おかしをたくさん食べていたのでむし歯になりやすかったんだと思います。一度むし歯になってみて、いとこのすごさがわかりました。そのいとは、高校生なのに、一本もむし歯になっていないのです。毎日きちんと歯みがきをしているそうです。いとこを見て、自分ももっと歯を大切にしようと思いました。

もう一つ、歯を大切に思うようになったきっかけがあります。学校で給食を食べていると、歯がグラグラしていました。グラグラしていると食べにくいので、舌で引っ張ると、ポロッと抜けました。先生に渡すと、綿に包んで歯のイラストと一緒に「慶太の歯おめでとう！」と書いて渡してくれました。僕はすごくうれしかったです。なぜなら、先生が描いてくれた歯のイラストがかわいくて、これまでずっと使っていた歯が自分の分身の様に思えたからです。先生が描いてくれた歯のイラストと、「おめでとう！」という言葉のおかげで、がんばってくれた歯に感謝の気持ちが芽生えました。

これら三つの経験から、僕は今まで以上に歯を大切に思うようになりました。矯正をした経験からは、いやなことでも毎日かかさず続ける努力をすること。むし歯ができた経験からは、歯をいねいにみがくことと同じように、一つの物事に集中して取り組むこと。学校で歯が抜けた経験からは、歯に感謝する心を持つことができました。これら三つの経験を生かして、これからも過ごしていきます。今年の受験でも、矯正をしていた時のように、毎日コツコツ勉強して、合格できるように頑張ります。そして、将来子供が生まれたら、歯を大切にするように教えていきたいです。

私の歯とあなたの歯

千代田区立九段小学校
5年 福田 理乃

あなたは歯を大切にしていますか。私はある時から歯を見る目が変わったような気がします。

私が初めて「歯」という言葉と出会ったきっかけは、保育園での読み聞かせ会です。「おくばがズキズキする。」という台詞と、いたがっている男の子の絵がありました。当時の私はまだ歯医者という存在も知らず、どうするんだろうと思っていました。そして、しばらく読み聞かせを聞いていると、男の子が歯医者に行ったことが分かりました。男の子が口をあけ、「ジー。ジー。」という音と共に虫歯が治っていきます。「うわあ、いたそうだなあ。」と思いつつも、「ちゃんと歯みがきをしよう。」という気持ちも芽生（めば）えてきました。これが「歯」を知ったきっかけです。

それから数年。小学生になりたての私にとって印象深かったイベントが口くうケアです。このイベントで初めてきちんと習った歯みがきの仕方。歯みがき粉の役割。糸ようじの使い方。今となっても忘れられない四十五分間だったと思います。

小学二年生。この年は歯こうが赤くそまる歯みがき粉の使い方を習いました。家で試して使ってみたら、だんだんと歯こうがうき出てきて、自分の苦手な部分が分かりました。

そして小学三年生。この年は、初めて虫歯を経験した年でもあります。歯みがきの仕方が悪くなってきた上に、おやつをたくさん食べてしまったのが原因だと思います。この年から歯への意識が変わってきたと思います。

小学四年生。道ばたでマウスピースをしている人を見かけました。家でマウスピースのことを検査くしてみると、「歯の矯正」という言葉が書いてありました。くわしく調べてみると、歯ならび

を治す人がする道具だと知りました。「私はどうなのかな。」と気になって気になってしょうがなかったのでお母さんのところにすっこんで聞いてみると、「あなたは前歯にすき間ができてから、矯正もした方がいいかもね。」と言われました。ここで初めて自分の歯並びが悪いと分かり、おどろきのあまりすわりこんでしまいました。

そして今、私は歯への意識がぐんと変わりました。それは五月の中旬から下旬ごろのことです。二年ほどあまりぬけなかった歯がやっとぬけ始めて、一週間に二本ほどぬけました。うれしさがこみ上げてくるのもつかの間、ぬけた歯を見てみたら穴が開いていました。そうです。にゅう歯がむし歯になっていたのです。今度生えてくる大人の歯はいつにもまして大切にしようと思いましたが、もうすでにむし歯になっているかもしれません。けれど私は一生けん命に歯みがきをしようと思います。

そして印象深いイベントがもう一つ。それは、歯についてのじゅ業です。ここでは歯肉炎のことを学びました。そもそも歯肉炎とはなんでしょう。始めの方はいたみを感じづらく、ブヨブヨして赤いそうです。また、全体的に歯肉がぷくらして、ほうっておくと歯がどんどんぬけていき、最終的には、おかしも食べられなくなってしまふそうです。私はそれが歯こうが原因だと聞いてギクッとしました。なぜかという、最近歯こうがたまってきているからです。そしてそれを聞いて「自分の歯は大切にしよう。そして未来の私のためにきちんと歯をみがこう。」と思いました。

私はこのような経験を通して、これからはずっと、自分の歯を大切にしようと思いました。

あなたは、歯とどう向き合いますか。

令和4年度 歯の作文

優秀作品 ● 小学校の部

歯の健康について

墨田区立柳島小学校
6年 茂手木 侖哉

白い歯って素敵ですよ。私もそう思います。しかし、私の歯は別の意味で白い歯があります。私が幼稚園生だった時、母が仕上げ磨きをする時に、『白い跡が消えないな』と言いながら磨いているのを聞きました。

「しっかりと磨けていなくて取れない汚れがついたのだからしっかりと磨きなさい。」

と、母から言われましたが、私は毎日しっかりと磨いているつもりだったので、そんなはずがないと思いました。

小学生になってから、二ヵ月に一度定期的に近所の歯医者に通うようになりました。母が歯医者さんに白い跡のことを相談したところ、歯の性質で消えるものではないと言われました。その頃私は幼かったのであまり意味が理解できませんでしたが、それはむし歯や初期むし歯でもなく、ホワイトスポット（エナメル質形成不全病）というものでした。ホワイトスポットとは、歯の表面に時々見られる白い斑点のことで、そこには歯こうが溜まりやすくむし歯になりやすいです。歯医者さんから、むし歯ではないので安心してください、と言われました。それを聞いてむし歯でもないし、歯の汚れではなく模様なのだと思って安心しました。ただ、見た目はきちんと磨けていないように見えるので、模様とはいえ少し嫌だなと思いました。

そこで、ホワイトスポットはなぜできるのか、治す方法はあるのかをインターネットで調べてみました。すると、ホワイトスポットは歯の表面のエナメル質からカルシウムが抜けることでできることがわかりました。できる原因としては、先天性のものと後天性のものが、遺伝、幼少期の

栄養不足、幼少期に外傷を受けた、フッ素濃度の濃い飲料水を常に飲んでいること、むし歯の初期症状などがあることがわかりました。ホワイトスポットは広範囲であれば削って治すしかありません。私の両親にはホワイトスポットはないので、遺伝ではなく、私は小さい頃から食べ物の好き嫌いが多かったことが原因で栄養不足になり、ホワイトスポットができたのかもしれないと思いました。

今まで歯を大事にするためには、歯をしっかりと磨いていれば十分だと考えていました。しかし、歯はただ磨けば良いのではなく、栄養をしっかりとらなければ健康に保てないということを知りました。そして、これから栄養を取ったとしてもホワイトスポットは治ることはないと考え、とても残念に思います。

しかし、もう治らないからといって栄養を気にしないのでは、骨や内臓の病気など、ホワイトスポット以上に恐い病気になってしまうかもしれません。そう考えると、ホワイトスポットができたことで、栄養をとることの大切さに気がつくことができたのかもしれない。このことを不幸中の幸いと思って、これからはしっかりと栄養をとりながら歯の健康も体の健康も大事にしていきたいと思っています。

家族に感謝

品川区立立会小学校
5年 廣田 ゆら

私はとても母に感謝している。なぜかという、今自分の歯が丈夫である事は、私がお腹にいる時からお母さんが子どもの歯の事を考えて生活してくれていたからです。

乳歯の芽となる歯胚はお腹の中にいる時から作られています。妊娠七週目くらいから、胎児の口

令和4年度 歯の作文

優秀作品 ● 小学校の部

の中では歯胚が作られはじめ、十週目くらいには乳歯がほぼそろい、十四週目くらいからは永久歯までの形成が始まります。

私はこの事実を知り、お腹の中にいる時から大人の歯までが作られる事にびっくりしました。だから今私の歯が丈夫である事はお母さんのおかげだなあととても感謝しています。

さらに、歯の働きについて知ると、ここまで健康に育ててくれた家族にも感謝の思いがあふれてきました。歯は、「発音を助ける」「体の姿勢やバランスを保つ」「ものを噛むことで脳に刺を与える」など、私たちの毎日の暮らしに不可欠な役割も担っています。

私の妹は一度の歯の健診で八本もむし歯の歯が見つかりました。私はそれほどむし歯が見つかった事はなかったけれど、とてもむし歯がこわくなりました。その日から、特に歯に残りやすい食べ物も控えたり、糖分の多い食べ物はさけています。歯みがきは、歯の汚れを取るためにフッ素入りの歯みがき粉を使っています。フッ素の効果は三つあります。酸で溶けにくい歯質を作ります。二つ目が、歯の再石灰化です。食後などにとけ出すミネラル成分を再石灰化（歯に戻す）し、むし歯のきっかけを回避します。三つ目が、むし歯菌の活動の抑制をすることです。

私はフッ素が何でできているのか疑問を持ったので、さらに調べてみました。フッ素はエナメル質を強化エナメル質は、ハイドロキシアパタイトというリン酸カルシウム系の結晶で構成されており、三つの結晶は、カルシウム (Ca)、リン (P)、酸素 (O)、水素 (H) の4つの元素からできています。むし歯菌によって歯が溶けるのは、これらがバラバラに分解してしまうことなのです。

フッ素は科学的に生み出されたものではなく、元々、天然に存在する元素の一つです。地中や海中、地球上の全ての動物に含まれており、自然界に広く分布しています。身近な食品ではお茶や海

藻、魚介類などに比較的多く含まれており、もちろんそれらを飲食する我々の歯や骨、血液中にも存在しています。この事を知り、私はお茶や海藻、魚介類をたくさん食べて、丈夫できれいな歯にしたいと思いました。そして、たくさんの人にフッ素の事を知り、使ってほしいと思いました。

私が今回、自分の歯や、家族の歯の健康を考えて学んだことは、お母さん、そして自分の家族が私の健康について人一倍気をつけてくれたことです。まさか、出産前から、歯のケアをしてきていたとは思いませんでした。もし、自分が将来、母親になることがあれば、産んだ子どもの歯の健康を守っていきたいと思います。それは、自分が母親に対して抱いている感謝の気持ちからきています。

人である歯

品川区立八潮学園
5年 細萱 由佳

歯は、人のようなものであるから大切にしなければいけない。洗わなければ汚れて行き、放っておけば病気になり、むし歯になれば死んでしまう。だから、歯磨きや歯医者に通う事は大切である。では、歯を磨かなければどのように汚れて、どのように病気になるのだろうか。むし歯ができたならなぜ歯医者に行かなければいけないのだろうか。『歯』を人として考えてみよう。

あなたが体を洗うように、いつも歯を磨いている。人が体を洗わなければ、『垢』という汚れが出る。それを洗い流さないとずっと体につけていたら、どうなるか？ 皮ふの病気になってしまう。

歯も同じく、洗っていないならば『歯垢』という、歯につく垢が出る。歯垢は、別の名をプラークといい、食べ物の残りカスが歯の表面につき、

令和4年度 歯の作文

優秀作品 ● 小学校の部

細菌が繁殖したものだ。ネバネバとしているので、うがいで簡単に落とす事が出来ない。そのまま放っておくと、歯も人と同じように、「歯肉炎」や「歯周病」などという病気にかかる。そう考えてみると、私たちが当たり前のように体を洗うように、歯も同じように大切にしなければいけない。

まず、歯を磨く時は歯垢を全て落とす。さらに歯ブラシだけでは落とす事ができない歯と歯のあいだの部分にも歯垢がついているので、フロスを使って細かく磨く事が大切だ。それを全てやり終えてから、きちんとした歯磨き、歯の病気予防ということになる。毎日、このような歯磨きを行っているだろうか？ 改めて考えてみてほしい。

みんなは、何のために歯磨きを行っているだろうか？ よくある答えは「むし歯にならないため」だ。先ほど説明した歯肉炎や歯周病など、歯にはたくさんの病気がある。だが、一番の強敵は『むし歯』だ。むし歯は人に例えて言うと『老い』のようで、放っておけば、いつかボロボロになって死んでしまう。だから、むし歯になったらすぐに歯医者へ行く事が大切だ。

むし歯には、大きく分けて四つの段階がある。第一段階はエナメル質までのむし歯だ。みんながよく見る歯の白い部分をエナメル質という。この時は表面に茶色い点があって、少しだけいたみを感じるようになる。この時から本格的に治療しないと、必ず悪化してしまう。そして、第二段階は、エナメル質の中にある象牙質までのむし歯だ。これは、第一段階の時よりも茶色い点が少し大きくなり、少し穴が深くなる。この時は、つめたい水がしみるようになる。この段階までに歯医者へ行くようにしてほしい。第三段階は、象牙質の中にある歯髄を超えて、神経までのむし歯だ。神経が傷ついているので、とても強いいたみを感じるようになる。第四段階は歯根部分だけが残った状態である。こうなってしまうと、もういたみ

を何も感じない。もう治らないと言ってもおかしくない状態だ。歯根部とは、歯の根本から歯肉のあたりの部分をしめす。もう歯と言えない状態で、人で言う『死』のようで、表面がどす黒くなり、一番大変なむし歯となってしまふ。だから、自分の歯磨きのうでにたよることなく、こまめに歯医者に行った方が良いと言える。

そうする事によって、より上手に歯をみがく方法を教えてくれたり、やり残しをしっかりと磨いてくれることによって、歯の健康を守る事ができる。さらに、むし歯予防のために歯医者へ行く人のほかにも、歯並びをきれいにするために「矯正歯科」へ行く人もいるだろう。自分に合った歯医者へ行く事や、自分に合った歯ブラシを選ぶ事も、健康を守る一歩となるだろう。自分の歯と口の健康を守るために、歯医者へ行く事やきちんとした歯磨きを日々心がけてみてほしい。そしてなにより、歯は自分たち人間と同じような性質をもっている。自分と同じ人間と思って、大切に育ててほしい。

人生を変える矯正

豊島区立朝日小学校

5年 山下 かな

「そんなことわかってるよ。」

健診結果の書いてある用紙には、歯並びに異常アリと書いてありました。

私は自分の歯がきらいです。私は人に歯を見られることがいやで笑うこともできず、あまり学校が楽しめませんでした。なぜなら自分の歯並びの前歯のすき間や八重歯がコンプレックスだったからです。みんなの歯並びはまっすぐ並んでとてもきれいで笑った顔もすごくすてきなのに、どうして私だけこんな歯並びなんだろうと何度も悩みました。私の歯並びは誰のせいで悪くなったんだと

令和4年度 歯の作文

優秀作品 ● 小学校の部

犯人さがしをしたこともあります。毎日がゆううつで悲しかったです。

そんなある日、小学校で歯科健診がありました。小学校に来てくれた歯医者さんは真剣に私の歯にむし歯がないか見てくれました。そして健診の結果が帰ってきた日、なんだかくやしくなったのを今でも覚えています。健診結果用紙を渡した時、お母さんになんて言われるかドキドキしました。するとお母さんは

「かんちゃんも歯並び悪いって言われちゃったかあ。かんちゃんは自分の歯並び治したい？」

と私に聞きました。

「え？治す？歯並びって治せるの？」

と私が言うと、お母さんは

「治せるよ！時間がかかるし大変だけど、かんちゃんが頑張ればきれいに治るんだよ。」と教えてくれました。私はとても驚きました。自分の歯並びは一生このままなんだと思っていたからです。

そして矯正が始まりました。歯医者さんは、治療のたびに、私の歯並びと矯正について治ることをていねいに説明してくれます。その説明のおかげで私は、自分の歯の状態を知ることができてとても安心します。

歯科衛生士さんもたくさんサポートしてくれます。歯並びのせいでみがきにくいところのみがき方を教えてくれて、次の歯医者さんに行った時にちゃんとみがけていると、たくさんほめてくれます。そのおかげでむし歯も少なくなりました。

家族も私を応援してくれました。お母さんは仕上げみがきをしてくれます。自分が歯みがきした後、お母さんにみがいてもらおうと、歯のよごれがきれいにとれると思えてうれしくなります。

私はお姉ちゃんが二人いて、二人とも歯列矯正をしています。私が矯正で歯が痛い時に「やわらかいもの食べれば痛くないよ。」とアドバイスをしてくれました。私は、矯正でつらいのは自分だ

けじゃないんだと思うことができました。

私は今まで誰かのせいで自分の歯並びが悪くなったんだと思い込んでいたけれど、私が矯正を始めたら、こんなにたくさんの人が私のためにがんばってくれていたことを知りました。歯並びがだんだん治っていくのと同時に、心のモヤモヤも晴れていきました。

私は今はまだ自分の歯並びがきれいです。でも矯正を始める前と比べたら、ちょっとは自分のことも自分の歯のことも好きになったと思います。学校でもみんなの前で笑えるようになりました。私は歯並びが治ったことで少し自信がついて、人前にも立てるようになりました。そしてみんなの前に立って周りの人を笑顔にしたいと思えるようになりました。私の将来の夢は誰かを笑顔にできる人になることです。誰かを笑顔にするためには自分もすてきな笑顔でいることが大事だと思います。私は、自分の歯や自分のことが好きだと笑顔になれることに気がきました。すてきな笑顔でいるためにも歯をすみずみまでみがいて、むし歯にならないようにして、真っ白いピカピカの歯でいたいと思います。

歯は万人が持つ財産

豊島区立朝日小学校

6年 貫洞 友里杏

あなたは知っていたらどうか。イッカクの「あれ」が「歯」だったということ。イッカクは、イルカやクジラの仲間だ。イッカクは、牙をすばやく突き出して魚を叩いて気絶させて食べる。こうすることで、魚は動けなくなり、容易に捕食できるのだ。牙は、成熟したオス、まれにメスにみられるようだ。左巻きにねじれながら、ほぼ真っ直ぐに伸びていく牙は、犬歯が伸びたものだという。ごくまれに、二本の犬歯が伸びる例もあるよ

令和4年度 歯の作文

優秀作品 ● 小学校の部

うだ。厚い氷におおわれた北極海に暮らすイッカクの生態は、近年までほとんど知られていない。だが、現在イッカクの牙はオス同士の争いに使われていると考えられている。子供やメスには牙がないことから、イッカクが生きていくためにどうしても必要なものではないと考えられる。

歯がない生き物もある。まず、鳥類だ。鳥類の祖先である始祖鳥は、化石の様子から歯があったことが分かっている。だが、進化の過程で退化し、歯がなくなった。歯が退化した理由は諸説あるが、「体を軽くするため」や「ふ化の期間を短くするため」と考えられている。鳥類には、消化器官に「砂のう」という部分がある。鳥類は歯がないため、砂のうで食べたものをすりつぶす。砂のうは筋肉で覆われている。中には予め飲み込んでおいた小石や砂が入っており、食べた物と小石等をこすり合わせて砕いて消化を助けている。実は、私達も食べることができる。砂肝だ。コリコリとした食感が美味しい、焼き鳥の人気メニューになっている。

次に、軟体動物だ。二枚貝を除く軟体動物は、小さな歯がおろし金のように並んだ歯舌をもっている。歯舌は口球と呼ばれる軟骨の上に固定されている。それを前後に動かすことによって、エサを削り取って食べるのだ。また、歯舌は奥の方から次々に生まれ変わり、使い古された先端の部分の歯舌はどんどん切り捨てられていく仕組みになっている。歯舌の歯の数、形、配列は種類により異なる。タコ、イカ、サザエやクリオネ、カタツムリ、ミミズ。これらの生き物にも、歯と同じような器官がある。

最後に、昆虫についてだ。昆虫は歯を作る細胞がないため、歯がない。昆虫は、口の近くに一対もしくは二対のハサミのような構造を持つ。だが、そのハサミのようなものの役割は、噛むのではなく挟むだけで食いちぎったり、すりつぶしたりした欠片を消化器官に送り込むだけだ。クモや

アリなどにある。

鳥類、軟体動物や昆虫といった歯を必要としない生き物とは異なり、人間は歯がないと生き抜くことができない。しかも、人間は様々な硬さの食材を食べるため、いろいろな形の歯を必要とする。また、力を入れて歯を食いしぼる時にも、歯は大切な役割を果たしている。つまり、一本一本の歯が私達の生活を支えているといえる。

人間は、イッカクと違って歯が何本もある。しかし、歯が何本もあるからと言って歯磨きをサボると、むし歯になってしまう。歯を失うと、いろいろなことに悪い影響を与える。噛み合わせが悪くなり、食べることに苦勞する。また、発音がしづらくなり、歯を見せて笑えなくなってコミュニケーションが取りづらくなる。歯を失ったら、一生苦しむことになるのだ。

一生に一度もむし歯にならないのが理想的である。だが、もしもむし歯になってしまったら、すぐに治療を受けることが大切だ。

私は、むし歯になったことがない。これからも、歯磨きを毎日欠かさずに行い、一生で一度もむし歯にならないようにしたいと思う。歯は何ものにも代え難い、私の大切な財産だから。

私の大切な相棒

葛飾区立二上小学校

6年 飛山 凜

私は、物心がついたときから周りの人達によく「歯を大切にしよう」と言われ続けてきました。幼稚園では給食を食べ終わったら必ずみんなと歯をみがいていましたし、六年生になった今でも、自分で歯をみがいた後には毎回、母が仕上げの歯みがきをしてくれています。ちょっと恥ずかしいですが、そのお陰か今、私にはむし歯は一本もないままです。それはいつの間にか毎日

令和4年度 歯の作文

優秀作品 ● 小学校の部

の習慣となっていて、だからこそ、歯をみがくのは単にむし歯になるのが嫌だからとしか考えていませんでした。また、私は歯の噛み合わせが悪く、歯の矯正のために夜間マウスピースをしています。マウスピースは歯が痛くなったり、違和感があったりと、なぜここまで噛み合わせのためにしなくてはならないのかとずっと思っていました。そこで、このコンクールを機に、歯の大切さについてもう少し考えてみようと思います。

歯にはどんな役割があるのでしょうか。私が考えた役割は三つあります。一つめはよく噛んで食べることです。噛むことで、食べもののせん細な味やうまみを感じることができ、毎日の食生活が豊かになります。二つめは、体全体が健康になることです。食べものは噛みくだくことで栄養を吸収しやすくなり脳が活性化します。また、たくさん噛むとあごがきたえられて歯が強くなります。さらに、たくさん唾液が出て歯に汚れがつきにくくなることでむし歯になりづらくなります。そして三つめは、歯は私達にパワーをくれるということです。よく考えてみると「歯」がつくことわざや熟語はたくさんあります。その一つに「歯をくいしばる」があります。痛みや悔しさを感じたときに歯を強く噛んでそれらの困難を乗り越えるという意味です。私達は気づかないうちによく歯をくいしばっています。例えば、友達を助けようと重いものを一緒に運ぶときや、悲しくて涙をこらえるとき、また怒りをぐっとこらえるときなどです。私にも歯をくいしばった体験があります。私は人一倍走るのが遅いのですが、去年の運動会の徒競走で私はなんと六位中三位にまでなれました。力いっぱい走り終えた直後に、私は歯をかたくくいしばっていたことに気づきました。だから力が出せたのだと思います。つまり歯が噛み合い強くくいしばることができれば、力と集中力を発揮して思いっきりがんばれるのではないのでしょうか。だから歯を健康に美しく保ち続けようたく

さんの人達が考え、それを目指しているのだと思います。

歯は一生つきあっていく宝物です。体の中では小さな歯ですが、その大きさ以上に大切な役割を果たしています。私は豊かな食生活や日々の健康が歯によるものであることを忘れないでいたいです。また、私は「食べたらみがこう」をモットーにして歯みがきをおこたらずに歯を大切にしています。そしてこれからも小さいけれどたのもしい歯を相棒にして、難しいことを乗り越えたりいろいろなことにチャレンジしたりして、心を体の両方で成長していきたいと思っています。

きれいな歯をきれいなままで

葛飾区立北野小学校

6年 米谷 美咲

私は食べる事が大好きだ。ごはんをおいしく食べるには歯が大事な役割を果たしている。これからもごはんをおいしく食べていくために、歯を大事にして、大人になっても自分の歯で色々なごはんをおいしく食べていきたいと思っている。

私は小さいころに乳歯がなかなかぬけなかった。乳歯がぬけないまま、後ろから大人の歯がはえてきてしまった。なので歯医者に行った。そのときに歯医者さんが私の歯垢をとった。それを顕微鏡で見たら小さな微生物がウニョウニョしている。それを見た私は口の中にこんな気持ち悪いのがあるなんて、とこわくなった。それからずっときれいに歯をみがくことを心がけている。

私は小さいころに読んだ本に歯みがき粉の量についてのクイズがあった。歯ブラシ全体に歯みがき粉をつけるか歯ブラシの先だけにつけるかという問題だった。そのころの私は歯ブラシ全体に歯みがき粉をつけていたので全体につける方を選んだ。答えを見ると、先だけにつける方が正し

令和4年度 歯の作文

優秀作品 ● 小学校の部

た。全体につけると、量が多すぎると書いてあった。それを見て私はおどろいた。その日の夜から歯みがき粉を先だけにつけることを心がけて、今もずっと続けている。

歯を大切にしていくには歯みがきが一番大切だと思う。そのため私が小さいころから母は色々な工夫をしてくれていた。小さいころの私はねっころがるのが大好きだった。そんな私に母はねっころがりながらしあげの歯みがきをしてくれた。私は自分で歯をみがいたあとにねっころがって母のしあげの歯みがきをしてもらう時間が大好きだった。

ほかに母はなんでもすぐにあきてしまう私にたくさん工夫をしてくれた。

私がまだ低学年のころ、学校で歯が汚いと色が変わる歯みがき粉を使った。その日に母におもしろかったと伝えた。すると母は、歯医者に行ってその歯みがき粉を買ってきてくれた。それからその歯みがき粉をなくなるまで使った。

私は楽しみなことがある。それは母と一緒に歯ブラシや歯みがき粉を買いに行くことだ。歯みがき粉の味もすぐにあきてしまうから、今回は何をかうか考えることが楽しいのだ。一番家にたくさん歯みがき粉があったときは三つの味があった。毎日違う味を使っていたので、毎日使い回しのできる歯みがき粉を選ぶのも楽しいのだ。ほかに歯ブラシが使えなくなってしまうときは、次は何色のどんな歯ブラシをかうか考えることも楽しい。

私の父が大人用の電動歯ブラシを使っていたので、私も電動歯ブラシを使ってみたくなった。父にたのんでみると、父が子供用の電動歯ブラシを見つけた。それを買って使ってみると、あまり歯をみがいた感じがしなかった。一週間使って、次の週にふつうの歯ブラシを使ってみた。すると、ふつうの歯ブラシの方が歯をみがいた感じがとっでもして安心した。子供用の電動歯ブラシだった

からか分からないが、今はふつうの歯ブラシを使っている。

私がまだ保育園児のころ、歯をみがきたくない時期があった。そのときに母は、カードをつくってくれた。それには、毎日歯をみがいたらシールをはってくれる、というものだった。それは前からずっとやっていたものだが、がんばったねシールではなく、母が集めていたかわいい動物のシールだった。初めてかわいい動物のシールを見た私は、そのシールがほしいので毎日歯みがきをした。そんなことが習慣付き、今でも毎日歯みがきをしている。

このように母や父が私に楽しく歯みがきができるように工夫してくれた。その色々な工夫が今でも歯みがきを続けることにつながっていると思う。今では週に一回細かく歯をみがくようにしている。私の今までの体験を生かして、一本でも多くの歯を失わずにずっと食べ物をおいしく食べ続けて新しい工夫を取り入れていったり、今のだめなところをなくしていきたいと思う。

歯を守る武器

多摩市立東寺方小学校

5年 石川 晏

五月に学校で歯科健診があった。毎年のことなのに今回は少しドキドキした。今朝、自信を持てるほど歯をみがいていないため、不安になったのだ。前の人が、ありがとうございます、といいそそくさと出ていく。いよいよだ。緊張しながら歯をみってもらう。

後日、結果のお知らせを受け取った。お知らせの紙には「異常はありません」と書いてあった。これを見て、私は心底ほっとし、一息ついた。そして、今までは歯をみがいていた「つもり」だったことによりやく気が付いた。それから、歯がな

令和4年度 歯の作文

優秀作品 ● 小学校の部

かったらどんな感じだろうと、ふと不思議に思った。

私の母方の祖母は差し歯だ。一方、祖父は今も二十本以上が自分の歯だ。祖父と祖母は、それぞれ、自分の歯についてどう思っているのだろう。また、差し歯と自分の歯では、どのようなちがいがあるのだろう。

電話で群馬に住んでいる祖母に自分の歯のことについて聞いてみた。

祖母は、歯科医に通っていたが、しっかりと歯をみがいておらず、よく注意されていた。それでも歯をみがいていなかったため、ついに医者に差し歯に交換するよう言われたのだ。

差し歯で不便なことはないが、祖父の歯を見るとうらやましくなり、昔の自分の行動をととても後悔しているそうだ。

一方で、祖父は二十本以上が自分の歯であるため、歯をくいしばることができる。だから、祖父

は今も毎日畑仕事をがんばれるのだ。

この他に、歯を大切にしなければ、と思えた出来事がある。それは、「歯は一生自分と共に生きるから、大切にしよう」とかかれた標語を見つけたときだ。私は、これに深く共感した。今まで意識をしていなかったけれど、

「私はこの歯と一緒に生きるのかあ。」

と実感し、いつもの歯みがきにがぜんやる気がわいた。また、この歯を虫歯から守るのだ、という気持ちにもなった。

「歯みがきを毎日やる」ことは、「歯を一生大切にすることにつながる」「歯を一生大切にすること」は、「歯と共に生きる」ことを意味する。歯は大事な宝物であり、「歯みがき」は歯を守るためになくてはならない武器だと私は考える。一生の宝物と、宝物を守る武器を、ずっと大切にしたい。

「給食と歯の結び付き」

豊島区立明豊中学校 2年 國分 大嘉

健康的な食生活は、歯と口の健康のもとになっていることを知りました。このことを知る前までは、毎日歯をよく磨いて、週に一度デンタルフロスをしていればよいと思っていました。ですが、あることをきっかけに食生活も、歯と口の健康に深く関わっていることに気が付きました。そのきっかけは、給食委員での活動でした。

後期給食委員では、ランチタイム八〇二〇活動の一環として、歯と口の健康に良い食品を取り入れた献立を作る、「ランチタイム八〇二〇トゥデイズメニュー」という活動がありました。僕は、食材の知恵が全く無かったので、これでは委員会の活動ができないと思い、書籍などを使って、どのような食材が歯と口によいのかを調べてみました。すると、殆どの本に、「まごわやさしい」が、載っていました。もっと深く調べてみたところ、これは健康的な食生活を送るうえでの、基本である食材・食品の最初の平仮名を集めた合言葉で、上から順に、豆製品・ごま・わかめ（海藻類）・野菜・魚・しいたけ（きのこ類）・いも類と表されています。これらは、歯と口の健康を維持するうえで、欠かせない食材・食品で、例えば、「まごわやさしい」の「や」である野菜では、噛みごたえがあり、顎の発達を助ける効果や、とにかく歯ぐきに良く、歯肉の出血予防・炎症予防の効果もあります。このようなことも、踏まえて、僕はどのような献立を作ればよいか考えました。初めは、先輩たちの献立を参考にして、「まごわやさしい」の「さ」を使って、鮭のてりやきにしようと思っていましたが、調べているうちに、オリジナルのメニューを作ったほうが良

い。と思い、いろいろな献立を考えているうちに、カムカムラーメン・カムカムサラダ・カムカムゼリーができていました。この献立は、好評だったようで、すごくうれしかったです。

僕は、このような成功を活かし、学校での委員会活動だけではなく、家庭でも実践してみようと思いました。実践しはじめて最初の方は、いつもの味噌汁に少しわかめを入れてみたり、野菜を今までよりも少し大きく切ってサラダにするなどして、いつもの食事に少し工夫をして、歯と口が健康でいられるように取り組んでいましたが、今では、「まごわやさしい」の「ま・ご・や・い」を使い、けんちん汁を使ったりして、「まごわやさしい」をふんだんに使った料理を作っています。また、この機会に、食事だけでなく、歯磨きをしっかりしようという話になり、書籍を使い、正しい歯磨きの仕方を学んで、実行したり、一週間に二回程しかしていなかったデンタルフロスを一日一回にしたりするなどして、歯と口に健康的な生活を送ることができています。

あのような委員会活動があったおかげで、今まであまり意識していなかった歯や口の健康について、見直すことができました。これからも、歯や口の健康を意識し、ランチタイム八〇二〇の最終的な目標である、「八十歳までに二十本の歯を残そう。」。この目標を達成することができたらうれしいです。また、明豊中学校の生徒全員が、歯や口の健康を維持し、意識が高まるように、より一層委員会での仕事・活動もがんばっていきたいと思います。

「よい歯」になるために

文京区立第八中学校
2年 田中 瑛乃

私はもともと、歯みがきが嫌いだった。というか、面倒で、自分の大事な時間がさかれるのが嫌だった。どうせみがいたって、むし歯にならないとは限らないし。そう思ってサボっていた。

案の定、私はよくむし歯になっていた。歯科検診には毎回ひっかかり、その度に歯医者に診てもらっていた。何回も行きすぎて、私は歯医者と仲良くなった。

先生は私のことを「あきちゃん」と呼ぶ。どちらかといえば「あきちゃん」といったところで、むし歯ができると、しかめっ面でそう呼んでくる。むし歯ができすぎてあきれられていたが、それでも先生はきれいに治してくれていた。

小三の冬休み。私は父の実家に帰省していた。そこで弟は体調を崩す。いつもの風邪やインフルエンザとは少し違い、本人も苦しそうだった。大人たちはみんな弟につきっきり。私にかまうのは祖母くらいだった。かと言って祖母もひまではない。私は寂しさを紛らわすために、一人で楽しむことに夢中になっていった。それに時間を使ったため、歯みがきの時間がどんどん短くなったのだ。

ある日、歯肉が腫れているのがわかった。その付近の歯を見ると、完全にむし歯になっていた。今まで歯みがきをろくにしなかったから、という自覚がそこで芽生えた。私は必死に歯みがきをしたが、すでに手遅れだった。おいしい料理も楽しめず、途方にくれていたら、祖母が私の違和感に気づいてくれた。両親にも話し、私は家に帰った。

帰ってからすぐ、私は先生のもとへ行った。いつもより暗い表情なのを察してくれたのか、「ど

うしたの?」と聞いてきた。私が、「いつもより痛いむし歯だ」と話すと、すぐに診察が始まった。「あきちゃん…」と、診て早々に言われた。いつもより低い声。まずいのは私もわかった。先生からは「銀歯にした方がいい」と言われた。当時九才だった私からしたら、銀歯なんて遠い未来の話だった。私がショックを受けてあ然としていると、先生は順を追って説明してくれた。なぜ銀歯にしなくてはいけないのか、そもそも何が起きたのか、そしてどのようにして銀歯にするのか。今思えば先生が慎重にいてねいに説明してくれたのが、唯一の救いだった。私はそこで一つ考えたことがあった。

「よい歯は歯医者と一緒につくる」

本人がどれだけ真剣に歯みがきをしたって、どうにもならないこと（歯並びなど）はある。そういうとき、サポートをして、一緒によい歯にしていく人が必要なのだ。私は銀歯にしたとき、そう思った。

結局、銀歯にしたのは乳歯だったため、抜けてことなきを得たが、その後もいろいろ先生にお世話になった。私は先生のすすめで矯正を始め、今も続けている。また、歯の健康は体全体の健康にもつながるため、歯やあご以外の話も聞いてもらっている。ささいな違和感にも気づき、治療をしてくれるので感謝しかない。

もちろん、本人の努力も大切だが、一人の力では足りないのだ。「よい歯」にするためには、周りの支え、さらに言えば歯医者との協力が必要不可欠だと私は思う。

私がむし歯0本のわけは

文京区立茗台中学校
1年 山内 葵結

私にはむし歯が一本もありません。ですが、母・父・兄さらに祖母・祖父にはむし歯がたくさんあります。自分自身でも意識して毎日しっかり磨いていることが良いのかもしれませんが、他にもっと大きなちがいがあると思いました。まず、私は月に一回歯医者で検診とフッ素をしてもらっています。このような事は両親の時代にはなかったと聞きました。そして、私が赤ちゃんの頃から区で歯科検診があったそうです。これも両親の時代にはなかったそうです。さらに、歯科医から「今の時代は予防歯科が発達しているからむし歯が減っているんだよ」と聞いた事がありました。これも歯の健康に関わっていると考え、深く調べてみようと思いました。

予防歯科とは、歯が病気になるからではなく、そうなる前にしっかり予防して歯を病気から守ろうという考え方です。予防歯科により大切な天然歯が失われるのを防ぐことは、口の健康以外にも全身の健康や長寿にもつながるそうです。そして、この考え方が日本に広まったきっかけは、北欧の国スウェーデンにあります。スウェーデンは「予防歯科」先進国として知られていて、一九七〇年代に「予防歯科」を国家的な一大プロジェクトとする取り組みを始めました。効果は絶大であり、八十歳で歯が二十本以上残っている人が国民の八十パーセントを超しているそうです。これを参考に一九八七年に愛知県で八〇二〇運動という取り組みを始めました。効果は、二〇十七年で達成者が五一、二パーセントになったそうです。もう少しでスウェーデンに追い着きそうです。

さらに効果が絶大だったスウェーデンはどのような取り組みをしたのか調べてみました。まず歯

磨きについてです。歯の健康を守る上でとても大切なのが歯磨きです。そのため、歯磨きを習慣づける子供達に向けた合言葉があるそうです。それは、「二十二十二十」です。これは、歯磨きをより効果的にする以下の取り組みからきています。「歯磨きは一日二回朝晩」・「歯磨き粉は二センチメートル」・「歯を磨く時間は二分間」・「歯磨き後二時間は飲食をしない」です。そして日本でやっている取り組みですが、歯が生え始めた乳児から歯科医院での検診が義務付けられています。このように赤ちゃんの頃から予防歯科を身に着ける取り組みが多いように思えました。

では、もうむし歯があり後もどりに出来ない人はどのような取り組みをしたら良いのでしょうか。考えてみました。まずは気付いたらすぐに治療をしてもらった方が良いと思います。費用がかかり、痛みもともなうかもしれませんが、長い間放置すると顎の骨まで膿がたまり取り除くために歯茎を切開する外科手術を行います。その方が大変だとおもいませんか？なので、まずは治療が大事だと思いました。むし歯が治った後はこれ以上増やさないという気持ちでケアをする事が大事だと思います。そのためにむし歯などを早期発見出来る定期検診は当たり前ですが毎日丁寧に磨くと良いと考えました。このようによく考えると、むし歯になってもあきらめずにケアをすれば、少しでも良くなるなど改めて思いました。

私は今までむし歯が0本なのは、「自分が毎日ちゃんと磨いてるからだ」と思っていました。それ以上に定期検診で私の歯を見てくださっている歯医者先生や、赤ちゃんの頃に行われていた検診に連れていってくれた両親など、多くの人が関わってくれたおかげで私が虫歯0本なのだと思います。これからは、たくさんの方がしてくれた事を無駄にしないように努力をしてむし歯0本の人生にしようと思います。

歯をみがく意味

大田区立雪谷中学校
2年 金津 愛莉

学校に行く前に、給食を食べ終わった後に、ねる前の一日のけじめに、私はピカピカにみがかれた歯を見てとても気分を晴々させる。私の大嫌いな「歯みがき」は自分が日々学校生活を送る上でとてもかけがえのないものになっていった。

私は最初にも述べた通り、自分にとって歯みがきは小さい頃から大嫌いな存在だった。幼い頃の私は遊ぶ事が大好きで、夜ねる時間ぎりぎりまでヘトヘトになるまで遊んでいた。そのため、遊んだ後は一刻も早くベッドに入ってねたくて、いつも母の目を盗んでは歯みがきをせずにねることがしばしばあった。前日に全力で遊んでしまうと朝起きるのも遅く、自分の用意で精一杯。幼い頃の私の頭には、歯みがきの歯の字も頭のなかになかった。この頃の私は遊ぶ事と同じくらい笑うことが好きだった。ある日友達と話していた時におもしろくて笑っていると、相手の友達が一瞬とても不快そうに顔をしかめ、「歯、きたない」と言った。とてもショックだった。悲しいという感情と一緒に私は苛立ちを覚えた。私がこんなにも気持ち良く笑っているのにどうしてそんなひどいことを言うのだろうと思った。でも私はこの日の出来事を母に話すことで、すぐに私の感情は間違っただけのものであることに気づかされた。母は、「自分が笑って気持ち良くなる事を優先して相手を自分に非がある事で不快な思いにさせてもいいの」と言った。私は何も言い返せなかった。元々は私の生活習慣の乱れが歯みがきをしない楽な方へと導き、結果的に自分ではなく他の人を不快な気持ちにさせてしまったのだ。自分勝手に苛立っていたその時の私がとても恥ずかしく思えた。

私はこの一件で、毎日の歯みがきをかかさず三回やるようになった。生活もだんだんと規律正しいものとなっていき、何より笑っている時の自分の中でのゆとりが変わった。自分がきれいな歯で笑い、相手もそれを見て気兼ねなく笑い返してくれる。歯がきれいなだけでこんなにも気持ちが良いことを知り、笑うことがより一層私の大好きなことになった。

私はこの経験を通して、歯をみがくといく行為はただ単に「むし歯を予防する」、「歯をきれいにする」といった理由だけではないと知った。歯をみがくということはその先にもっとたくさんの意味を込めていると思う。例えば私だったら、歯をみがいてきれいにすれば、自分が笑いたい時になにも気にせず思いっきり歯を見せて笑えることに意味があると思う。私以外の人はどうだろうか。歯をみがくということは、歯周病やむし歯を予防するためだけの行為ではないことを、私はたくさんの人に知ってほしい。

みんなに歯科検診＋ デンタルフロスを！

調布市立第五中学校
2年 池田 希々香

五月の歯科検診の結果、むし歯と歯肉炎になりそうなところがある、と書かれていた。私はすぐに治療を受けると、六月上旬のニュースで、政府「国民皆歯科検診」導入を検討、と報じられていた。ちょうど歯の治療が終わった後だったのでこのことを詳しく調べてみることにした。小学校から高校までは健康診断に歯科検診があるが、大学からは行われず20歳、30歳、40歳、50歳などの区切り年齢の住民検診に変わる。住民検診では五～十年に一度となってしまう、毎年定期的な検診ではなくなってしまう。また、仕事が忙しいなど都合が悪く機械を逃してしまうと自主的に歯科へ行

令和4年度 歯の作文

優秀作品 ● 中学校の部

くか、次の検診まで待つことになる。このことから、住民検診だけでは多くの人の歯の健康を維持することは難しいのではないかと思った。大学や職場の健康診断に歯科検診を導入すれば全員が受けることができ、定期的に受診できるため、早期発見・早期治療に繋げるという利点がある。このような利点があるのに、なぜ健康診断に歯科検診が導入されていないのだろうか。私はその理由として、体の部分（心臓、肺、胃、腎臓など）の病気の早期発見・早期治療が優先されたため歯の健康が後回しになったのではないかと思った。しかし、最近では体の健康と歯の健康には深いつながりがあると言われ始めている。例えば、歯や口の中の健康状態が悪化すると心臓病やがんなどを引き起こすと言われている。さらに、年齢が上がると免疫力が下がり歯周病菌なども増えてくるため大学からの健康診断に歯科検診を導入するべきだと思う。

歯科検診の他に、日々のケアとして歯ブラシはもちろんだが、デンタルフロスを併用すると、更に効果的であることを歯医者さんに教わった。デンタルフロスは歯ブラシでは取り切れない歯と歯の間の歯垢を取る糸状のものである。これまでは歯ブラシだけで口の中がきれいになったと感じていたが、デンタルフロスを使うと、歯ブラシの届かない部分の歯垢を取り除くことができ、仕上げ磨きをしたように、スッキリとした。デンタルフロスを使わずにいると歯ブラシの届かない部分に

いるむし歯や歯周病の原因菌がじわじわと増えていく。そこでデンタルフロスの利点を実感してもらうため、家族にデンタルフロスを使う前と使った後の変化を尋ねてみた。感想は父は歯ぐきからの出血が減った。母はスッキリとした気分になった。兄はマスクを外したり、笑ったりすることに自信を持てるようになった。と教えてくれた。デンタルフロスは単に歯垢を取ってきれいにするだけではなく歯周病の改善、口臭の予防、見た目の美しさの向上、人と接することに自信がつかなど、様々な利点があるため、普段の歯ブラシにプラスして、デンタルフロスをぜひ試してほしい。そして、重要なのは口の中を衛生的に保つには一日一回、寝る前にデンタルフロスを行うことである。初めは週に一回を目標にして始めると、徐々に回数を増やすことができるだろう。

近年、猛暑や豪雨、大地震といった自然災害の危機にさらされている。もし避難所生活になったら、歯ブラシによる歯磨きは水を多く使うため歯ブラシをためらう人が多くなるだろう。しかし、デンタルフロスは水を使わないので、歯を拭くことができるシートと組み合わせ、災害時の口腔衛生に備えることができる。

デンタルフロスが更に広まり、大学からの健康診断に歯科検診が加わった時、口の中の状態の良い人が多くなっていけば、体の状態も良い人が多くなるのではないだろうか。

私はそのような健康的な未来を望んでいる。

令和4年度「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」入賞者

〈保育所・こども園・幼稚園の部 図画・ポスター〉

順位	氏名	学校名	年齢
1位	池田 季代	荒川区立汐入こども園	年長5歳
2位	山田 陽子	公立伊皿子坂保育園	年長5歳
2位	熊田 帆夏	私立キッズガーデン品川上大崎	年長5歳
3位	春山 琢歆	私立二番町ちとせ保育園	年長5歳
3位	山森 晴翔	私立にじいろ保育園小伝馬町	年長5歳
3位	村田 煌奈	私立かつしか堀切保育園	年長5歳
佳作	林 良樹	江東区立みどり幼稚園	年長5歳
々	広田 希々	私立王子神谷雲母保育園	年長5歳

〈小学校低学年の部 図画・ポスター〉

順位	氏名	学校名	学年
1位	永野 菜々子	多摩市立東寺方小学校	3
2位	飯田 理奈子	品川区立第三日野小学校	3
2位	高田 蒼己	大田区立六郷小学校	3
3位	長谷川 世奈	世田谷区立京西小学校	3
3位	麻井 宥萱	世田谷区立代沢小学校	3
3位	高津 明花里	東村山市立化成小学校	2
佳作	鈴木 麗	千代田区立お茶の水小学校	3
々	内田 椎菜	中央区立豊海小学校	2
々	星野 愛佳	中央区立日本橋小学校	2
々	師岡 美月	港区立芝浦小学校	2
々	富田 俊介	港区立青南小学校	1
々	土屋 瑞葵	新宿区立四谷小学校	3
々	柴田 博美	新宿区立大久保小学校	1
々	高木 陽葵	文京区立青柳小学校	2
々	高嶋 更	台東区立松葉小学校	3
々	江川 翔大	台東区立黒門小学校	3
々	高宮 華子	墨田区立柳島小学校	2
々	村上 ひまり	墨田区立八広小学校	2
々	大下 煌人	江東区立扇橋小学校	3
々	辻井 良樹	品川区立小山小学校	3
々	成瀬 翔	目黒区立原町小学校	1
々	栗木 美羽	大田区立調布大塚小学校	3
々	藤井 紅	中野区立江古田小学校	3
々	大森 一花	杉並区立桃井第一小学校	3
々	荒木 颯天	豊島区立朋有小学校	1
々	鈴木 まどか	荒川区立瑞光小学校	3
々	李 伊杰	板橋区立高島平第二小学校	3
々	稲子 友都	練馬区立上石神井北小学校	2
々	南出 冴丞	足立区立平野小学校	2

順位	氏名	学校名	学年
佳作	猪俣 琉斗	葛飾区立鎌倉小学校	3
〃	杉谷 清利	江戸川区立西葛西小学校	2
〃	川崎 紗英	八王子市立第二小学校	2
〃	古里 皓	東京都立立川国際中等教育学校附属小学校	1
〃	植本 うた	武蔵野市立第四小学校	3
〃	石原 悠雅	三鷹市立第三小学校	1
〃	衣笠 友莉	府中市立府中第五小学校	3
〃	安和 美空	調布市立杉森小学校	3
〃	甘利 心美	町田市立南成瀬小学校	3
〃	伊藤 蘭	小金井市立緑小学校	2
〃	前岩 沙良	小平市立小平第四小学校	3
〃	藤井 萌日	東大和市立第八小学校	2
〃	松村 明香里	清瀬市立芝山小学校	3
〃	東宮 真桜	武蔵村山市立小中一貫校村山学園	3
〃	川本 鈴夏	瑞穂町立瑞穂第一小学校	3

〈小学校高学年の部 図画・ポスター〉

順位	氏名	学校名	学年
1位	上村 航大	江東区立水神小学校	4
2位	土谷 いり	世田谷区立深沢小学校	6
2位	小暮 千尋	江戸川区立平井東小学校	4
3位	長崎 大晴	豊島区立豊成小学校	5
3位	深澤 実緒莉	練馬区立練馬小学校	5
3位	山口 晋吾	多摩市立多摩第三小学校	4
佳作	有馬 百音	千代田区立千代田小学校	6
〃	柏崎 優大將	中央区立泰明小学校	6
〃	中崎 穂香	中央区立阪本小学校	5
〃	藤川 瑞樹	港区立赤羽小学校	5
〃	大場 せれな	港区立筈小学校	4
〃	神山 華蓮	新宿区立余丁町小学校	4
〃	柴田 恵美	新宿区立大久保小学校	4
〃	井出 珠貴	文京区立明化小学校	5
〃	三宅 杏	台東区立富士小学校	4
〃	船木 優羽	台東区立大正小学校	6
〃	加藤 優寿	墨田区立二葉小学校	5
〃	藤木 要成	墨田区立第三吾嬬小学校	5
〃	瓦井 るか	品川区立後地小学校	5
〃	星野 葵空	品川区立第三日野小学校	4
〃	中居 莉真	目黒区立田道小学校	5
〃	小暮 亜依	大田区立田園調布小学校	5
〃	張間 瑳槻	大田区立六郷小学校	5
〃	大森 彩紗	世田谷区立桜丘小学校	5

順位	氏名	学校名	学年
佳作	酒井美帆	中野区立江古田小学校	4
〃	木谷夏帆	杉並区立高井戸東小学校	4
〃	岩崎真歩	北区立王子第五小学校	4
〃	内田さえ	北区立西ヶ原小学校	6
〃	長岡沙季	荒川区立尾久宮前小学校	6
〃	三浦あさひ	板橋区立緑小学校	4
〃	川又結桜	足立区立亀田小学校	4
〃	山下正哉	葛飾区立柴又小学校	6
〃	上田桃彩	八王子市立横山第二小学校	5
〃	小坂真菜	武蔵野市立桜野小学校	5
〃	野中はな	三鷹市立東台小学校	5
〃	池端芽依	府中市立府中第五小学校	6
〃	矢野瞳美	調布市立滝坂小学校	6
〃	浪越つぐみ	町田市立町田第六小学校	6
〃	伊藤彩夏	小金井市立小金井第三小学校	6
〃	小林侑輝	小平市立小平第三小学校	5
〃	飯田彩生	東村山市立化成小学校	4
〃	越 颯太	国分寺市立第四小学校	6
〃	兼子織帆	東大和市立第八小学校	6
〃	松村知佳	清瀬市立芝山小学校	5
〃	梶心愛	武蔵村山市立小中一貫校村山学園	6
〃	平萌香	稲城市立稲城第四小学校	6
〃	有福菜由香	西東京市立保谷第一小学校	4
〃	前田康太	新島村立新島小学校	6

〈中学校の部 ポスター〉

順位	氏名	学校名	学年
1位	成田日和	墨田区立豎川中学校	3
2位	中岡柚菜	練馬区立大泉西中学校	3
2位	小山美夕奈	多摩市立和田中学校	2
3位	大橋えみり	品川区立浜川中学校	3
3位	竹本みなも	豊島区立巢鴨北中学校	3
3位	中井彩乃	東京都立南多摩中等教育学校	3
佳作	内山希哩	中央区立日本橋中学校	2
〃	鈴木春希	港区立青山中学校	2
〃	鈴木柚葉	文京区立本郷台中学校	3
〃	三浦慶太	品川区立荏原第六中学校	7
〃	鈴木くるみ	目黒区立第七中学校	3
〃	高見遙	大田区立東調布中学校	2
〃	三浦南青	大田区立羽田中学校	2
〃	上田凜乃	世田谷区立瀬田中学校	3
〃	湊 絢香	渋谷区立渋谷本町学園中学校	7

順位	氏名	学校名	学年
佳作	中 島 留 真	杉並区立荻窪中学校	3
〃	川 田 莉 緒	荒川区立南千住第二中学校	3
〃	杉 本 七 星	板橋区立中台中学校	2
〃	松 崎 出	葛飾区立常盤中学校	3
〃	佐 藤 百 花	江戸川区立葛西第二中学校	2
〃	竹 内 奈々穂	八王子市立別所中学校	2
〃	石 田 周 也	武蔵野市立第六中学校	2
〃	川 鍋 万 澄	青梅市立泉中学校	2
〃	橋 本 樹 璃	府中市立浅間中学校	2
〃	柳 千 尋	調布市立第四中学校	1
〃	小 林 穂 波	小平市立上水中学校	2
〃	宍 戸 裕 一	東村山市立東村山第五中学校	3
〃	小 椋 礼 應	狛江市立狛江第一中学校	2
〃	安 井 杏 奈	清瀬市立清瀬第五中学校	2
〃	眞 崎 心 春	武蔵村山市立小中一貫校大南学園第四中学校	2
〃	上 原 杷 菜	稲城市立稲城第四中学校	2
〃	新 井 百 恵	西東京市立田無第四中学校	3

〈高等学校の部 ポスター〉

順位	氏名	学校名	学年
1位	高根沢 紗 蘭	私立跡見学園高等学校	2
2位	福 田 英 斗	東京都立総合工科高等学校	2
2位	町 田 姫菜乃	私立東星学園高等学校	2
3位	後 藤 千 絵	東京都立工芸高等学校（定時制）	2
3位	山 本 花 音	東京都立石神井高等学校	2
3位	鶴 留 さくら	東京都立葛飾商業高等学校（定時制）	3
佳作	仲 川 莉 央	東京都立工芸高等学校（定時制）	2
〃	村 岡 夏 希	東京都立第四商業高等学校	3
〃	吉 原 榎 南	東京都立第四商業高等学校	2
〃	樋 口 龍 生	東京都立神代高等学校	3

〈特別支援学校（特別支援学級）の部 図画・ポスター〉

順位	氏名	学校名	学年
1位	田島 妃 菜	大田区立大森第八中学校特別支援学級	中学校2年
2位	逆瀬川 知 暉	東京都立王子特別支援学校	高等部1年
2位	非 公 開	練馬区	
3位	矢崎 優里花	中央区立銀座中学校特別支援学級	中学校1年
3位	大 舘 遥	東京都立大塚ろう学校	小学校3年
3位	高 守 武 孝	東京都立南大沢学園	高等部1年
佳作	一ノ瀬 愛 花	江戸川区立中小岩小学校特別支援学級みどり組	小学校5年
々	バガツ ナツ コリ サトス	調布市立八雲台小学校わかあゆ学級	小学校6年
々	小野塚 美 結	東大和市立第三小学校なかよし学級	小学校5年
々	小 林 優 月	清瀬市立清瀬第七小学校けやき学級	小学校6年

令和4年度 歯・口の健康啓発標語コンクール 応募者

標 語	学 校 名	氏 名	学年
べろの先 はがつつるつるで 気もちいいな きれいにね しっかりみがこう むし菌なし 心は歯とずっと手をつないでいる 大切に 磨いていこう 未来の歯 ○ 歯みがきで 未来の笑顔を 勝ちとろう 輝く歯 それは私の 宝物 退治しよう お口の中の モンスター 食べる楽しみ 歯と共に 子どもの歯 お別れまでは 家族だよ 「守ろうよ! 未来の健康 歯みがきで!」 ピカピカのは おとなになっても きれいな歯 みがこうよ 私を支える 大事な歯 自分しか 守れない歯を 大切に!! 歯みがきと 歯科検診で 二刀流 ハッハッハー コロナがあけたら ニッコリ口元見せ合おう むしばゼロで おいしいきゅうしょく いただきまーす!! 歯みがきで おとしよりまで 自分の歯 歯をみがき むし菌ゼロへの 第一歩 元気な歯 よく食べ よくかみ よくみがく 歯と共に 人生百年 生きていく 食べたあと スマホを見るか 歯みがきか 歯は願う そのままでいたい 八十まで 100年を 白い歯と共に 生きていこう 健康と 笑顔のもとには キレイな歯 歯みがきは 健康と気持ちを 変えられる む 難しい事じゃない し 食事には 歯 歯磨きを忘れずに	千代田区立九段小学校 中央区立常盤小学校 港区立白金小学校 江東区立東陽小学校 目黒区立緑ヶ丘小学校 豊島区立朝日小学校 渋谷区立長谷戸小学校 葛飾区立小松南小学校 江戸川区立第三葛西小学校 八王子市立第二小学校 東京都立立川国際中等教育学校附属小学校 府中市立小柳小学校 調布市立杉森小学校 小平市立小平第三小学校 国分寺市立第四小学校 東大和市立第八小学校 多摩市立第一小学校 瑞穂町立瑞穂第一小学校 大島町立さくら小学校 台東区立駒形中学校 台東区立忍岡中学校 品川区立荏原平塚学園 杉並区立井荻中学校 荒川区立第七中学校 町田市立金井中学校 清瀬市立清瀬第五中学校	青木 慈 英 松下 姫 愛 山本 凜 央 長谷 栞 央 望月 真 貫洞 友里杏 菊川 頼 穴澤 葵 佐々木 悠 泰 武田 宗 翔 平塚 慧 井上 裕 生 徳沢 和 頼 小林 侑 輝 花房 優 太 安田 陽 向 永井 宏 弥 吉岡 楠那子 中村 心 結 笹川 大 翔 山中 海 空 純 アドリミゲル エイ カリコ 土橋 里 乃 北川 明日香 美馬 陽一郎 木部 凜太郎	2年 6年 4年 6年 6年 6年 6年 6年 6年 6年 6年 1年 6年 5年 5年 5年 1年 5年 6年 2年 中2 1年 9学年 中1 中1 中1 中3

○東京都学校歯科医会会長賞

令和3年度収支計算書

令和3年4月1日～令和4年3月31日まで

(単位：円)

科 目	予 算 額	決 算 額	差 異	備 考
I 事業活動収支の部				
1 事業活動収入				
特定資産運用収入	[3,000]	[390]	[2,610]	
特定資産利息収入	3,000	390	2,610	運営基金積立預金利息等
会費収入	[52,050,000]	[52,075,000]	[△ 25,000]	
正会員会費収入	52,025,000	52,075,000	△ 50,000	25,000円×2,083人
賛助会員会費収入	25,000	0	25,000	
事業収入	[800,000]	[10,000]	[790,000]	
都学保受託収入	400,000	0	400,000	ブロック別研修会
講師派遣収入	400,000	10,000	390,000	西多摩歯科医師会
補助金等収入	[1,022,400]	[1,423,200]	[△ 400,800]	
都歯助成金収入	30,000	30,000	0	
日学歯交付金収入	832,400	833,200	△ 800	400円×2,083人
日学歯助成金収入	100,000	100,000	0	
都学保助成金収入	60,000	460,000	△ 400,000	学校保健(学校歯科医)研修会等
雑収入	[951,000]	[555,639]	[395,361]	
受取利息収入	1,000	269	731	普通預金利息等
雑収入	950,000	555,370	394,630	広告収入及び冊子収入等
事業活動収入計	54,826,400	54,064,229	762,171	
2 事業活動支出				
事業費支出	[59,193,600]	[50,353,608]	[8,839,992]	
調査研究事業費支出	(2,659,000)	(2,069,519)	(589,481)	
地区調査研究費支出	2,559,000	2,069,519	489,481	1,000円×2,069人、書留料
学校調査研究費支出	100,000	0	100,000	
助成事業費支出	(514,000)	(298,000)	(216,000)	
都学歯推進校(園)への助成費	364,000	148,000	216,000	推進事業準備金等
日学歯事業実施校への助成費	150,000	150,000	0	日学歯指定校助成金
表彰事業費支出	(2,374,000)	(2,371,782)	(2,218)	
優良校表彰費支出	814,000	1,027,413	△ 213,413	
作文表彰費支出	758,000	606,643	151,357	
図画ポスター標語表彰費支出	622,000	660,919	△ 38,919	
功労者表彰費支出	180,000	76,807	103,193	功労者記念品等
研修会・講習会費支出	(1,650,000)	(1,552,672)	(97,328)	
学校保健研修会費支出	450,000	735,460	△ 285,460	WEB開催
ブロック別研修会費支出	750,000	440,432	309,568	開催1回(WEB併用)
日学歯学校歯科医生涯研修会費支出	450,000	376,780	73,220	
大会費支出	(12,067,000)	(11,134,907)	(932,093)	

科 目	予 算 額	決 算 額	差 異	備 考
都学歯大会費支出	5,500,000	4,323,665	1,176,335	
各種大会参加費支出	6,567,000	6,811,242	△ 244,242	
教材資料作成費支出	(3,548,000)	(2,349,470)	(1,198,530)	
教材資料作成費支出	3,548,000	2,349,470	1,198,530	学術研究委員会
情報提供費支出	(4,214,000)	(4,208,548)	(5,452)	
会誌作成費支出	2,114,000	2,320,948	△ 206,948	広報・会誌原稿料等
ホームページ運営費支出	2,100,000	1,887,600	212,400	ホームページメンテナンス料
学校歯科保健活動相談・助言費支出	(800,000)	(118,270)	(681,730)	
講師等の派遣費支出	800,000	118,270	681,730	西多摩歯科医師会・大島町
その他の事業費支出	(3,010,000)	(3,035,579)	(△ 25,579)	
会員の表彰・顕彰事業費支出	800,000	707,039	92,961	表彰者記念品・感謝状等
会員への情報提供費支出	2,210,000	2,328,540	△ 118,540	広報印刷代等
総務事業費支出	(28,357,600)	(23,214,861)	(5,142,739)	
役員報酬支出	2,010,000	1,854,716	155,284	役員17名
給与手当支出	7,740,000	7,482,327	257,673	職員2名
臨時雇賃金支出	2,400,000	1,901,185	498,815	パート従業員2名
福利厚生費支出	1,485,000	1,264,840	220,160	社会保険料等
会議費支出	1,180,800	754,713	426,087	役員会、代議員会等
旅費交通費支出	4,282,200	2,610,613	1,671,587	役員会、代議員会等
通信運搬費支出	729,000	934,816	△ 205,816	
消耗什器備品費支出	1,980,000	2,007,757	△ 27,757	パソコン17台等
消耗品費支出	225,000	249,604	△ 24,604	文房具等
修繕費支出	90,000	70,983	19,017	保守修繕サポート料
賃借料支出	3,078,000	2,704,917	373,083	事務所賃借料・コピー機リース料等
印刷製本費支出	225,000	195,030	29,970	代議員会資料等
図書研究費支出	162,000	82,800	79,200	会報「学校保健」等
役員退職金支出	2,104,600	619,000	1,485,600	5名
租税公課支出	9,000	1,201	7,799	印紙代
保険料支出	135,000	71,541	63,459	役員賠償責任保険
広告宣伝費支出	144,000	99,158	44,842	インターネット利用料等
業務委託費支出	108,000	49,500	58,500	社会保険労務士報酬等
雑支出	270,000	260,160	9,840	振込手数料等
管理費支出	[7,642,400]	[5,010,792]	[2,631,608]	
役員報酬支出	1,110,000	1,025,277	84,723	役員17名
給料手当支出	860,000	831,370	28,630	職員2名
福利厚生費支出	165,000	140,689	24,311	社会保険料等
会議費支出	131,200	103,857	27,343	役員会、代議員会等
旅費交通費支出	475,800	290,068	185,732	役員会、代議員会等
通信運搬費支出	81,000	103,869	△ 22,869	
消耗什器備品費支出	220,000	223,084	△ 3,084	パソコン17台等

科 目	予 算 額	決 算 額	差 異	備 考
消耗品費支出	25,000	27,729	△ 2,729	文房具等
修繕費支出	10,000	7,887	2,113	保守修繕サポート料
賃借料支出	342,000	300,547	41,453	事務所賃借料・コピー機リース料等
印刷製本費支出	25,000	21,670	3,330	代議員会資料等
慶弔費支出	200,000	21,058	178,942	香典代、生花代
雑支出	30,000	29,237	763	振込手数料等
租税公課支出	1,000	133	867	
役員退職金支出	1,295,400	381,000	914,400	5名
図書研究費支出	18,000	9,200	8,800	会報「学校保健」等
渉外費支出	1,410,000	182,650	1,227,350	
保険料支出	15,000	7,949	7,051	役員賠償責任保険
広告宣伝費支出	16,000	11,018	4,982	インターネット利用料等
業務委託費支出	1,212,000	1,292,500	△ 80,500	税理士法人報酬等
事業活動支出計	66,836,000	55,364,400	11,471,600	
事業活動収支差額	△12,009,600	△ 1,300,171	△10,709,429	
II 投資活動収支の部				
1 投資活動収入				
特定資産取崩収入	[3,400,000]	[1,000,000]	[2,400,000]	
役員退職引当資産取崩収入	3,400,000	1,000,000	2,400,000	
投資活動収入計	3,400,000	1,000,000	2,400,000	
2 投資活動支出				
特定資産取得支出	[2,993,140]	[2,893,140]	[100,000]	
退職給付引当資産取得支出	1,043,140	1,043,140	0	
特別事業積立資産取得支出	1,000,000	1,000,000	0	
役員退職慰労引当資産取得支出	950,000	850,000	100,000	役員17名
固定資産取得支出	[500,000]	[546,040]	[△ 46,040]	
什器備品取得支出	500,000	546,040	△ 46,040	
投資活動支出計	3,493,140	3,439,180	53,960	
投資活動収支差額	△ 93,140	△ 2,439,180	2,346,040	
III 財務活動収支の部				
1 財務活動収入				
財務活動収入計	0	0	0	
2 財務活動支出				
財務活動支出計	0	0	0	
財務活動収支差額	0	0	0	
IV 予備費支出	[1,339,855]	[-]	[1,339,855]	
当期収支差額	△13,442,595	△ 3,739,351	△ 9,703,244	
前期繰越収支差額	13,442,595	13,442,595	0	
次期繰越収支差額	0	9,703,244	△ 9,703,244	

令和4年度収支予算書

令和4年4月1日～令和5年3月31日まで

(単位：円)

科 目	令和4年度予算	令和3年度予算	差 異	備 考
I. 事業活動収支の部				
1. 事業活動収入				
①特定資産運用収入	(1,000)	(3,000)	(△ 2,000)	
特定資産利息収入	1,000	3,000	△ 2,000	預金利息
②会費収入	(52,100,000)	(52,050,000)	(50,000)	
正会員会費収入	52,075,000	52,025,000	50,000	25,000円×2,083名
賛助会員会費収入	25,000	25,000	0	
③事業収入	(800,000)	(800,000)	(0)	
都学保受託収入	400,000	400,000	0	ブロック別研修会分
講師派遣収入	400,000	400,000	0	
④補助金等収入	(1,023,200)	(1,022,400)	(800)	
都歯助成金収入	30,000	30,000	0	
日学歯交付金収入	833,200	832,400	800	400円×2,083名
日学歯助成金収入	100,000	100,000	0	
都学保助成金収入	60,000	60,000	0	学校歯科医研修会分
⑤雑収入	(551,000)	(951,000)	(△ 400,000)	
受取利息収入	1,000	1,000	0	預金利息
雑収入	550,000	950,000	△ 400,000	祝儀、広告収入、冊子販売収入
事業活動収入計	54,475,200	54,826,400	△ 351,200	
2. 事業活動支出				
(1)事業費支出	(52,730,420)	(59,193,600)	(△ 6,463,180)	事業費支出比率 90%
①調査研究事業費支出	(2,661,000)	(2,659,000)	(2,000)	
地区調査研究費支出	2,561,000	2,559,000	2,000	地区学校歯科医連絡協議会、地区交付金支出等
学校調査研究費支出	100,000	100,000	0	アンケート調査等
②助成事業費支出	(514,000)	(514,000)	(0)	
都学歯推進校(園)の研究助成費支出	364,000	364,000	0	
日学歯事業実施校への研究助成費支出	150,000	150,000	0	
③表彰事業費支出	(3,600,000)	(2,374,000)	(1,226,000)	
優良校表彰費支出	1,548,000	814,000	734,000	
作文表彰費支出	1,057,000	758,000	299,000	
図画ポ標語表彰費支出	802,000	622,000	180,000	
功労者表彰費支出	193,000	180,000	13,000	
④研修会・講習会費支出	(1,870,000)	(1,650,000)	(220,000)	
学校保健(学校歯科医)研修会費支出	660,000	450,000	210,000	

科 目	令和4年度予算	令和3年度予算	差 異	備 考
ブロック別研修会費支出	750,000	750,000	0	
日学歯学校歯科医 涯研修会費支出	460,000	450,000	10,000	
⑤大会費支出	(6,986,000)	(12,067,000)	(△ 5,081,000)	
都学歯大会費支出	5,488,000	5,500,000	△ 12,000	
各種大会参加費支出	1,498,000	6,567,000	△ 5,069,000	
⑥教材資料作成費支出	(6,687,000)	(3,548,000)	(3,139,000)	
教材資料作成費支出	6,687,000	3,548,000	3,139,000	学術委員会、ポスター作製等
⑦情報提供費支出	(2,594,000)	(4,214,000)	(△ 1,620,000)	
会誌作成費支出	2,114,000	2,114,000	0	
ホームページ運営費支出	480,000	2,100,000	△ 1,620,000	
⑧学校歯科保健活動相 談・助言費支出	(800,000)	(800,000)	(0)	
講師等の派遣支出	800,000	800,000	0	島嶼支援含む
⑨その他の事業費支出	(2,664,000)	(3,010,000)	(△ 346,000)	
会員の表彰及び顕彰 事業費支出	454,000	800,000	△ 346,000	30年勤続者等表彰、叙勲等 の受章（賞）者等顕彰
会員への情報提供費支出	2,210,000	2,210,000	0	広報誌発行等
⑩総務事業費支出	(24,354,420)	(28,357,600)	(△ 4,003,180)	管理費と按分
役員報酬支出	1,782,720	2,010,000	△ 227,280	管理費と按分
給与手当支出	7,830,000	7,740,000	90,000	管理費と按分
臨時雇用賃金支出	2,400,000	2,400,000	0	パート職員の給与
福利厚生費支出	1,485,000	1,485,000	0	管理費と按分
会議費支出	1,172,700	1,180,800	△ 8,100	管理費と按分
旅費交通費支出	4,131,000	4,282,200	△ 151,200	管理費と按分
通信運搬費支出	729,000	729,000	0	管理費と按分
消耗什器備品費支出	180,000	1,980,000	△ 1,800,000	管理費と按分
消耗品費支出	270,000	225,000	45,000	管理費と按分
修繕費支出	108,000	90,000	18,000	管理費と按分
賃借料支出	3,078,000	3,078,000	0	管理費と按分
印刷製本費支出	270,000	225,000	45,000	管理費と按分
図書研究費支出	162,000	162,000	0	管理費と按分
業務委託費支出	207,000	108,000	99,000	管理費と按分
租税公課支出	9,000	9,000	0	管理費と按分
保険料支出	135,000	135,000	0	管理費と按分
広告宣伝費支出	135,000	144,000	△ 9,000	管理費と按分
役員退職金支出	0	2,104,600	△ 2,104,600	管理費と按分
職員退職金支出	0	0	0	管理費と按分
雑支出	270,000	270,000	0	管理費と按分
(2)管理費支出	(6,108,580)	(7,642,400)	(△ 1,533,820)	管理費支出比率 10%
役員報酬支出	1,097,280	1,110,000	△ 12,720	役員数17名

科 目	令和4年度予算	令和3年度予算	差 異	備 考
給与手当支出	870,000	860,000	10,000	正職員2名の給与、賞与
臨時雇用賃金支出	0	0	0	
福利厚生費支出	165,000	165,000	0	
会議費支出	130,300	131,200	△ 900	
旅費交通費支出	459,000	475,800	△ 16,800	
通信運搬費支出	81,000	81,000	0	
消耗什器備品費支出	20,000	220,000	△ 200,000	
消耗品費支出	30,000	25,000	5,000	
修繕費支出	12,000	10,000	2,000	
賃借料支出	342,000	342,000	0	事務所賃借料(都歯)、会場費、事務機器リース等
印刷製本費支出	30,000	25,000	5,000	
図書研究費支出	18,000	18,000	0	
慶弔費支出	200,000	200,000	0	
渉外費支出	1,340,000	1,410,000	△ 70,000	
諸謝金支出	30,000	0	30,000	新設
業務委託費支出	1,223,000	1,212,000	11,000	税理士法人顧問料等
租税公課支出	1,000	1,000	0	都民税(法人都民税)名目上残置
保険料支出	15,000	15,000	0	
広告宣伝費支出	15,000	16,000	△ 1,000	HP 関連
役員退職金支出	0	1,295,400	△ 1,295,400	
職員退職金支出	0	0	0	
雑支出	30,000	30,000	0	振り込み手数料他
事業活動支出計	58,839,000	66,836,000	△ 7,997,000	
事業活動収支差額	△ 4,363,800	△12,009,600	7,645,800	
II. 投資活動収支の部				
1. 投資活動収入				
学術研究引当資産取崩収入	2,000,000	0	2,000,000	
役員退職慰労金引当資産取崩収入	0	3,400,000	△ 3,400,000	
退職給付引当資産取崩収入	0	0	0	
運営基金引当資産取崩収入	6,000,000	0	6,000,000	
特別事業積立基金取崩収入	0	0	0	
投資活動収入計	8,000,000	3,400,000	4,600,000	

科 目	令和4年度予算	令和3年度予算	差 異	備 考
2. 投資活動支出				
学術引当資産取得 支出	0	0	0	
退職給付引当資産 取得支出	815,140	1,043,140	△ 228,000	
役員退職慰労金 引当資産取得支出	850,000	950,000	△ 100,000	役員17名
運営基金積立資産 取得支出	0	0	0	
特別事業積立資産 取得支出	1,000,000	1,000,000	0	周年事業等の積み立て
什器備品取得支出	500,000	500,000		20万円以上の什器備品取得
投資活動支出計	3,165,140	3,493,140	△ 328,000	
投資活動収支差額	4,834,860	△ 93,140	4,928,000	
Ⅲ. 財務活動収支の部				
1. 財務活動収入	0	0	0	
2. 財務活動支出	0	0	0	
財務活動収支差額	0	0	0	
Ⅳ. 予備費支出	471,060	1,339,855	△ 868,795	
当期収支差額	0	△13,442,595	13,442,595	
前期繰越収支差額	0	13,442,595	△13,442,595	
次期繰越収支差額	0	0	0	

令和4年度東京都学校歯科医会役員・各種委員会委員

委員欄の◎は委員長 ○は副委員長 (広報委員の○は委員長代理)

—役員—

会長 鈴木 博
 副会長 澤田 章司
 〃 (故)渡邊 実
 専務理事 山室 直子
 理事 山崎 靖
 〃 箭本 治
 〃 清水 浩一
 〃 高橋 文夫
 〃 高橋 裕幸
 〃 西村 健
 〃 河原田 倫代
 〃 鈴木 あい子
 〃 小森 幸道
 〃 向井 美織
 〃 嘉部 曉
 監事 三好 克則
 〃 船曳 光雄

—選挙管理委員会—

麹町 ◎愛知 徹也
 三鷹 ○竹下 敦
 神田 今村 昭二郎
 新宿 後藤 有里
 北 末廣 達成
 府中 早川 博之
 練馬 山本 智彦

(予備委員)

葛飾 杉山 征三
 立川 伊東 祐太郎
 東久留米 宮 寄 至 洋
 麻布赤坂 大沼 勝 宏
 八王子 橋本 直樹

—予算決算特別委員—

町田 ◎澤 正 宏
 葛飾 ○飯塚 務
 麹町 小林 成文
 新宿 星野 太一
 品川 東川 輝子
 豊島 高 大 松
 西多摩 井上 雄 温

(予備委員)

小金井 古田 昭彦
 滝野川 江口 淳一

—広報委員—

板橋 ◎水見 育夫
 葛飾 ○岩立 雅子
 練馬 南 誠二
 八王子 和田 典也
 八王子 糠 信安 宏
 東久留米 宮 寄 至 洋

—学術研究委員—

渋谷 ◎矢野 真人
 大森 ○濱野 美幸
 練馬 金田 和彦
 港区 芝 藍川 愛子
 目黒 上保 基
 目黒 富塚 百々子
 荒川 平野 光恵
 学識 小野 卓史

東京都歯科保健対策推進協議
 会委員

澤田章司副会長

任期 R4. 8. 12~R6. 3. 31

—ICT 臨時委員—

板橋 ◎鈴木 勝
 練馬 ○浅見 律
 調布 矢野 章

◎委員長

○副委員長

令和4年度地区参事・代議員・学術委員

地区	(参事)	(代議員)	(予備代議員)	(学術委員)
麴町	愛知 徹也	小林 成文	山林 豊	島田 百子
神田	今村昭二郎	加賀山文雄	甲斐 哲也	上條 達央
日本橋	二宮 健司	林 準治	金子 正利	吉田 剛
京橋	中村 道	今村純一郎	大山 貴司	高津 秀行
港区	華岡 眞幸	片倉 修	山中 秀	山中 秀
麻布赤坂	林 大悟	藤野 珮男	氏家 賢明	田島 一滋
文京	岩波 行紀	岩波 行紀	信森 道生	醍醐 宏和
下谷	秋山 欣也	岩間 隆洋	秋山 欣也	高松 伸博
浅草	小林てい子	品川 尚一	橘樹 秀春	橘樹 秀春
本所	浅野 智之	篠塚 嘉昭	篠崎 譲二	真下 裕道
向島	長澤 太郎	長澤 太郎	平野 秀司	重井 剛
足立	仲谷 敦	仲谷 敦、石渡 利幸、 宮坂 和志	佐野 弘昭、荻原 大生、 磯野 珠貴	平塚 武司
江東	齋藤 秋人	齋藤 秋人、杉山日出樹、 久保木由多加	下田 隆司、佐藤美奈子、 續 雅子	高峰 直努
葛飾	嶋田 直季	嶋田 直季、飯塚 務	小野内 真、只野 正博	佐藤 裕介
江戸川	室岡 孝二	金丸 充徳、菊地 康宏、 室岡 孝二	倉田 牧、川野 浩一、 萩原 彰	森島 孔
四谷牛込	磯谷 亮	松本 一彦	中西 宏之	石川 雅朗
新宿	星野 太一	星野 太一	後藤 有里	永井 良和
渋谷	木下 滋彦	風間 久徳	鎌田 未幾	笠原 明
中野	酒井 秀夫	藤森 理	小池 紳文	中島 陽
杉並	伊藤 公英	伊藤 公英、吉野 勝久	須田 寛己、中山 二博	中川 篤実
品川	丸山進一郎	東川 輝子	安部 光洋	糸日谷 遼
荏原	清水 久代	島田 豊嗣	土佐 重義	皆川 淳
目黒	上保 基	上保 基	小野田 守	富塚百々子
大森	山崎 晃彦	吉田 厚、村田 正夫	北村 徹、小池 輝明	塚本 信幸
蒲田	中田 裕康	富樫 敏夫	笹原 裕介	雨宮 功
世田谷	伊奈 幹晃	神田 隆直、蓮沼 慶二	高野 秀幸、渡辺 一博	原元タマミ
玉川	島貫 博	小島 正敬	保母 愛	長谷部伸一
豊島	長田 英生	高 大松	大多和昌彦	鯉沼 哉
滝野川	江口 淳一	江口 淳一	進 健修	小林 力
北	中村 卓志	中村 卓志	山本 修己	小川 享宏
荒川	宮坂 芳弘	荻原 栄和	佐藤 節子	荻原 栄和
板橋	鈴木 勝	鈴木 勝、武藤 城嗣	氷見 育夫、中山 行夫	小熊 和彦
練馬	草柳 英二	草柳 英二、中田 郁平、 石井 伸行	金澤 正彦、名古屋昌宏、 西 克昌	名古屋昌宏
西多摩	井上 雄温	井上 雄温、小澤 庄二	大野 博文、麻沼 恵	金子 弘幸
多摩	久保 雅幸	浅井 英夫	久保 雅幸	北村 新
八王子	糠信 安宏	糠信 安宏、今富 敦子、 野下 清子	氷見 元治、横山 邦雄、 山田 幸英	横山 邦雄
町田	小川 冬樹	小川 冬樹、澤 正宏	仲吉 佳奈、依田 一峰	織田 聡一郎
府中	石井 修	高木 栄太郎	石井 修	桑田 徹
三鷹	堀 清貴	金子 純一	堀 清貴	杉井 章子
国分寺	松井 典子	那珂 真介	國府田英敏	中村 隆之
東久留米	北村 晃	田口 耕平	上升 康司	宮崎 至洋
立川	伊東祐太郎	勝沼 正明	小林 卓二	山崎 淳史
東村山	小西 勇人	紺野 正博	小西 勇人	細野 正博
西東京	藤井 薫	藤井 薫	井出 憲二	田中 大平
武蔵村山	小山 亨	土方 靖夫	伊東 良之	伊東 良之
昭島	松尾 豊	松田 武彦	松尾 豊	五藤 英恵
調布	相田 忠輝	相田 忠輝	工藤 晋	時崎 照彦
清瀬	水上 良二	倉田 琢哉	加藤 淳	松木 光洋
東大和	小川 善徳	古瀬 健一	片山 均	齊藤 寛
狹野	塩谷 達昭	塩谷 達昭	長谷川 泰	長谷川 泰
日野	武内 義晴	木村 篤	森田 高広	森田 高広
小金井	木所 義博	古田 昭彦	三浦 健二	三浦 健二
小平	星 辰郎	星 辰郎	鶴田 淳	中山 敦

東京都学校歯科医会 会誌87号 表紙写真

募集要領

東京都学校歯科医会 会誌 第87号（令和6年3月発行予定）の表紙に会員の皆様から写真を募集して掲載することを企画いたしました。

1. 応募対象者：東京都学校歯科医会会員

2. 応募作品テーマ：東京都内で撮影した風景写真

3. 応募方法：必要事項（会員氏名・地区名・写真のタイトル）をご記入の上、下記のアドレスに写真と併せてメールにて送信して下さい。

【e-mail : tasd@tasd.or.jp 東京都学校歯科医会 広報委員会】

4. 応募規定：

- ① オリジナル作品。
- ② 電子データ JPEG 形式。
- ③ 応募点数は1人3点までとします。
- ④ データサイズは800万画素以上のカメラで1MB～5MB。
- ⑤ 人物が写りこんでいる場合は、個人が特定されないものに限りします。
- ⑥ 採用写真についての諸権利は、東京都学校歯科医会に帰属します。
- ⑦ 応募写真に関する著作権、肖像権等の問題が発生した場合、その責任及び解決はすべて応募者に帰属するものとします。

5. 応募締め切り：令和5年8月末日

6. 審査：掲載する写真は、広報委員会での厳正な審査を経て決定します。

採用写真の応募者には、改めてご連絡をさせていただきます。

採用された方には記念品を贈呈します。

編集後記

今年度の大会は昨年度に比べ、いくらかマスク無しの写真が撮れました。来年度は、マスク無しの大会であるよう願うばかりです。中学生の作文で、食育に触れる素晴らしい作品が選ばれました。最近、肉・魚の代替食品が世界的に話題となり、今後、食育が変わってくるのでしょうか？さて、広報委員会新メンバーになって早、2年近く経ちます。なんとか委員長として務められたのも、優秀なる委員・広報担当理事のおかげだと感謝しています。また今後、より一層会員の皆様方に見てもらえるような、会誌・広報誌・ホームページになればと考えております。
(委員長 氷見育夫)

第57回東京都学校歯科保健研究大会で、今年も子供たちの発想の素晴らしさに頭が下がりました。図画も作文ももちろん秀作でしたが、私が気に入ったのは標語でした。「歯みがきで未来の笑顔を勝ちとろう」若人が持つ芸能人やスポーツ選手の白い歯に対する憧れの気持ちをくすぐる言葉で、歯を磨けば、未来は明るいと思わせる効果があります。私も診療中に使わせていただきたいです。図画ポスターの増田金吾審査員長は「良い図画とは、①のびのびと思い切り描かれている、②人に夢を与えている、③人に重要なことを伝えている」と話されていました。大変参考になったと共に感銘を受けました。

(委員長代理 岩立雅子)

3年間続いたコロナ禍での生活も、ようやく一区切りがつきそうな気配です。この号が出ている頃には、屋内外でのマスク着用も自己判断に委ねられるようになってはいるはずですが、学校における卒業式でのマスク着用もしなくてよいとお達しも出ていますが、どうも学校や児童生徒はその対応に戸惑っているようです。本来ならばマスクで顔を隠す必要のない卒業式が堂々で行えるのは嬉しいはずですが、感染のリスク拡大を過度に恐れる考えが定着してしまったのでしょうか。また、マスクで顔を隠す生活に慣れてしまって、今さら人前で顔出しできない、という感覚もあるのかも知れません。いずれにしても、元の生活を取り戻すことができるようになるのは、まだまだ先だと言わざるを得ません。ただ、学校生活における3年間という貴重な時間が戻ってくることは決してないかと思うと、何ともやるせない気持ちになります。
(糠信安宏)

新人広報委員としてあっという間の2年間が過ぎようとしています。右も左もわからなく不安の中で最初の委員会に参加したのですが、委員、役員、一世印刷の方々が、皆さん優しく、すぐに不安は無くなりました。広報委員の主な仕事としては、広報誌の企画構成、記事の校正、大会の写真撮影と選定、HPの内容検討、等があります。鈴木会長が、広報誌やHPを委員の皆さんの自由な発想で斬新な変化をさせてほしい、との要望があり、皆で知恵を出し合ってきました。以前よりも、届いた広報誌を手取る方やHPに訪れる方が、少しでも増えていたら嬉しいです。
(南 誠二)

2年間皆様お疲れ様でした。そして御一緒いただきありがとうございました。

世間の広報活動がITに移行する中、対面で紙媒体の広報誌を作成する事に違和感がありましたが、昭和の匂いと人とのふれ合いはコロナ禍では新鮮であり、後会は先輩方のお話を伺う事で人生観が変わるくらいの大きな知識を得る事が出来ました。叱られたり褒められたり刺激があり勉強になりました。清水理事、氷見委員長、委員の皆様感謝感謝申し上げます。これからもよろしく願いいたします。
(和田典也)

『チャット GPT』はご存じですか。まるで人間が考えたような受け答えをする AI の自動応答システム。その性能の高さから学校での使用を禁止する海外の地域も出てきているとのことです。大変すばらしいものですね。苦手なことは、「情報の正確性に欠けることがある」「情報の鮮度が低い」「情報の出所がわからない」などがあるようです。ちなみに、東京都学校歯科医会の役員はとの質問には、聞いたこともない方々の名前が出てきました。
(担当理事 清水浩一)

東京都学校歯科医会会誌第86号

令和5年3月 発行

発行者 鈴木 博

発行所 公益社団法人東京都学校歯科医会
東京都千代田区九段北4-1-20
電話 03 (3261) 1675
FAX 03 (3222) 6528

印刷所 一世印刷株式会社
東京都新宿区下落合2-6-22
電話 03 (3952) 5651
FAX 03 (3953) 7751

フッ素で 効果的なむし歯予防!

お口の中にたくさんのフッ素をとどめることが大切です。

毎食後に

フッ素配合歯みがき

歯の汚れをすみずみまで
落としましょう。



ぶどう

ストロベリー

アップル

グレープ

マイルドピュアミント

マイルドシトラスミント

フッ化ナトリウム
500ppmFフッ化ナトリウム
950ppmFフッ化ナトリウム
1450ppmF

おやすみ前に

フッ素配合ジェルハミガキ

ジェル状ハミガキで
歯にフッ素をとどめましょう。



バナナ

ピーチ

グレープ

レモンティー

ミント

フッ化ナトリウム
500ppmFフッ化ナトリウム
950ppmFフッ化ナトリウム
1450ppmF

チェックアップ

Check-Up

フッ化物配合ハミガキ剤
医薬部外品

チェックアップジェル

Check-Up gel

フッ化物配合ジェルハミガキ
医薬部外品

医薬部外品

●Check-Up kodomo 500 ぶどう (販売名:チェック・アップコードモBa) 60g メーカー希望患者様向け価格/個:275円(税込) ●Check-Up kodomo ストロベリー (販売名:チェック・アップコードモAb)・アップル (販売名:チェック・アップコードモAc)・グレープ (販売名:チェック・アップコードモAa) 60g メーカー希望患者様向け価格/個:275円(税込) ●Check-Up standard マイルドピュアミント (販売名:チェック・アップSTeA)・マイルドシトラスミント (販売名:チェック・アップSTeB) 135g メーカー希望患者様向け価格/個:660円(税込) ●Check-Up gel バナナ (販売名:チェック・アップGXCa)・ピーチ (販売名:チェック・アップGYC)・グレープ (販売名:チェック・アップGYb)・レモンティー (販売名:チェック・アップGYa) 60g メーカー希望患者様向け価格/個:638円(税込) ●Check-Up gel ミント (販売名:チェック・アップGZAa) 75g メーカー希望患者様向け価格/個:693円(税込)
※効能:むし歯の発生及び進行の予防・口中を浄化する・口中を爽快にする ●フッ化物高濃度配合品(1450ppmF)の6才未満への使用は控え、子供の手の届かない場所に保管してください。



公益社団法人 東京都学校歯科医会