

# 東京都 学校歯科医会 会誌





【グラビア】第58回東京都学校歯科保健研究大会	1
令和5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】「5年先はクラウド（雲）の中」	9
会長 鈴木 博	9
第58回東京都学校歯科保健研究大会 特別講演	
子供たちのネット・ゲーム依存	10
独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター 名誉院長 樋口 進	10
令和5年度 学校保健（学校歯科医）研修会	
「学校歯科医のための」鼻づまりと口呼吸の最新エビデンス	12
東京医科歯科大学 大学院医歯学総合研究科 咬合機能矯正学分野 小野 卓史	12
研究発表	
令和4・5年度 東京都学校歯科保健推進校（園）助成事業	
健康な心と体づくりのため、自ら判断し実践できる児童生徒の育成	
～9年間を見通した系統的な歯科保健活動～	
江東区立有明西学園 校長 福田 克彦	
前期課程 養護教諭 渡邊 千紘	
荒田富樹子	
鍋島奈津子	
伊藤 優	
（現任校：調布市立上ノ原小学校）	
学校歯科医 戸田 聡	
後期課程 養護教諭 前田有美子	
学校歯科医 小島 将司	15
■ 令和5年度東京都／全日本学校歯科保健優良校表彰	22
■ 令和5年度東京都学校歯科保健功労者表彰受賞者	23
■ 令和5年度東京都学校歯科医30年勤続会員表彰受賞者	24
■ 令和5年度受章者・受賞者	25
■ 令和5年度「歯の作文」優秀入賞者	26
■ 令和5年度「歯の作文」優秀作品	27
■ 令和5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	44
■ 令和5年度「歯・口の健康啓発標語コンクール」応募者	49
■ 令和4年度取支決算書	50
■ 令和5年度取支予算書	53
■ 令和6年度取支予算書	56
■ 令和5年度東京都学校歯科医会役員・各種委員会委員	59
■ 令和5年度地区参事・代議員・学術委員	60
■ 編集後記	61

# 第58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58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）  
布施晴香 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（代理）  
長沼善美 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  
石島弘己 様



主催者・受賞者席



来賓者



来賓者（客席）



開会のことば  
澤田章司副会長

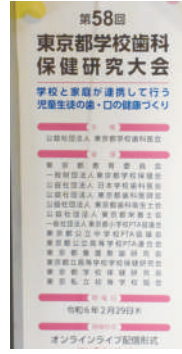


司会の勝田香子さん



とき  
令和6年2月29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 渡辺裕介氏



学校歯科保健功労者表彰  
代表 大矢絢音氏



学校歯科保健優良校受賞者



学校歯科医30年勤続表彰  
代表 愛知徹也氏



学校歯科医30年勤続表彰受賞者



高等学校の部図画ポスター1位  
東京都立工芸高等学校定時制2年  
熊野美樹さん



中学校の部図画ポスター1位  
葛飾区立常盤中学校3年  
慶田琴美さん



小学校高学年の部図画ポスター1位  
品川区立第三日野小学校5年  
横山緋莉さん





小学校低学年の部図画ポスター1位  
港区立芝浦小学校2年  
毛塚仁基さん



歯・口の健康啓発標語コンクール  
会長賞  
東大和市立第八小学校6年  
甲斐雅都さん



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



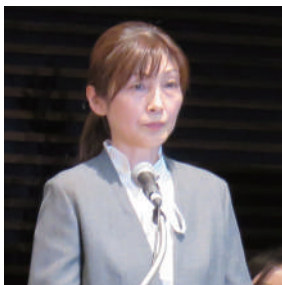
歯の作文 小学校の部 最優秀作品朗読  
江東区立東川小学校6年  
市瀬琳太郎さん



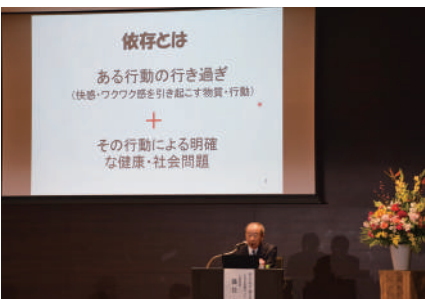
歯の作文 中学校の部 最優秀作品朗読  
文京区立茗台中学校3年  
原 武史さん



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

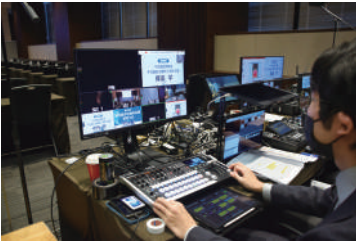


研究発表 江東区立有明西学園 (前期課程・後期課程)



特別講演「子供たちのネット・ゲーム依存」  
独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター 名誉院長 樋口 進氏





YouTube 配信機材



手話通訳



# 第58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6年3月8日(金) ~ 5月13日(月) 視聴は右記QRコードから



令和5年度

# 歯・口の健康に関する 図画・ポスターコンクール

令和5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5年9月14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6,720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12作品、小学校低学年の部45作品、小学校高学年の部49作品、中学校の部31作品、高等学校の部10作品、特別支援学校の部13作品、合計160作品が集められました。会場の壁いっぱいには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、選ぶのに大変苦勞しました。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。

一次審査の前に、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5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

中嶋 郁絵 東京都教育庁指導部指導企画  
（体育健康教育担当）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）

高橋 文夫 副会長（事業担当）

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）

西村 健 理事（事業部チーフ）

高橋 裕幸 理事（優良校担当）

大橋 美保 理事（作文担当）

山崎 淳史 理事（図画ポスターコン  
クール担当）



# 1位入賞作品

講評：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



葛飾区私立さかえ保育園（年長5歳） 郷原 向葵さん

子どもの表情がとてもよいですね。目や口を大きく開けています。歯の上には、むし歯菌がふたりいて、片方は歯を黒くしています。そんな中、歯ブラシとコップを持って歯みがきしようと呼びかけ、歯科保健の大切さをしっかり伝えています。

## 小学校低学年の部



港区立芝浦小学校（2年）  
毛塚 仁基さん

お孫さんからの心のコもった明快な言葉。そして若々しいじいじの顔と歯ブラシが目に入り、はっきりした目もと口もとは歯の大切さをうったえかけます。フレッシュな色彩を背景に、爽やかな画面によって歯科保健の重要性が強調されています。

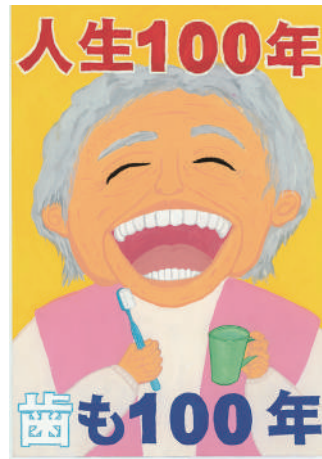
## 小学校高学年の部



品川区立第三日野小学校（5年）  
横山 緋莉さん

この標語は、歯だけでなく心も守ろうとするものです。人物の表情にも、そのことは表されているように思います。「やや暗い皮膚の色」と、対象的な「白い歯や目の色」にひきつけられます。心のごとまで考えた、深さを感じさせるポスターです。

## 中学校の部



葛飾区立常盤中学校（3年）  
慶田 琴美さん

「人生100年 歯も100年」とは見事な標語です。文字の形、色、配置もすばらしいです。人物の表現もこの標語にぴったりで、丈夫な歯を持つ明るく元気な人がしっかり描かれています。健康と歯科保健の大切さがよく伝わってくるポスターです。

## 高等学校の部



東京都立工芸高等学校  
定時制（2年）  
熊野 美樹さん

コミック原稿の主人公らしき人物が白く美しい歯を見せています。色使いを始めクールな画面構成となっていますが、一方で微笑（ほほえ）む主人公により親しみも感じさせます。そして、黒一色の明確な文字が歯科保健の大切さを強調しています。

## 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）  
河野 未来さん

口の中を中心に描いたインパクトの強い作品です。「俺みたいな強い歯をつくらう！」と歯科保健の大切さを動物に語らせています。緑系統の色彩を背景にして、赤系統の口の中が強調されています。そして、周りの白い歯が目立ちます。



## 2位入賞作品

### 保育所・こども園・幼稚園の部



私立グローバルキッズ後楽二丁目園(年中4歳)  
三澤 杏さん

### 保育所・こども園・幼稚園の部



ニューワールドインターナショナルスクール(年長5歳)  
三瓶 はなさん

### 小学校低学年の部



世田谷区立中町小学校(2年)  
岩本 みつきさん

### 小学校低学年の部



清瀬市立芝山小学校(3年)  
大角 こころさん

### 小学校高学年の部



港区立弁小学校(5年)  
大場 せれなさん

### 小学校高学年の部



町田市立忠生第三小学校(6年)  
中川 月乃さん

### 中学校の部



品川区立浜川中学校(9年)  
大槻 杏奈さん

### 中学校の部



小金井市立小金井第一中学校(3年)  
小野 愛来さん

### 高等学校の部



東京都立第四商業高等学校(3年)  
坂井 祥華さん

### 高等学校の部



東京都立第四商業高等学校(3年)  
般若 るりさん

### 特別支援学校(特別支援学級)の部



東京都立大塚ろう学校 小学部(3年)  
佐藤 琉音さん

### 特別支援学校(特別支援学級)の部



練馬区立上石神井北小学校(6年)  
小山 哲平さん



# 3位入賞作品

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)  
矢野 美千穂さん

小学校低学年の部



品川区立第三日野小学校(2年)  
加藤 運さん

小学校高学年の部



多清瀬市立芝山小学校(5年)  
吉原 あきさん

高等学校の部



東京都立芸芸高等学校 定時制(2年)  
栗脇 ほのかさん

保育所・こども園・幼稚園の部



私立王子神谷雲母保育園(年長5歳)  
藤川 楓さん

小学校低学年の部



府中市立府中第一小学校(3年)  
佐藤 弘一さん

中学校の部



文京区立茗台中学校(3年)  
馬場 和花奈さん

高等学校の部



東京都立美原高等学校(1年)  
浅野目 汐夏さん

特別支援学校(特別支援学級)の部



東京都立南大沢学園(高等部2年)  
大北 一輝さん

保育所・こども園・幼稚園の部



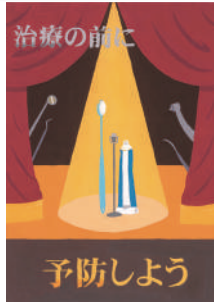
荒川区立汐入こども園(年長5歳)  
中野 結月さん

小学校高学年の部



墨田区立業平小学校(6年)  
引原 彩愛さん

中学校の部



青梅市立泉中学校(2年)  
飯田 真央さん

高等学校の部



私立東星学園高等学校(2年)  
錦見 周さん

特別支援学校(特別支援学級)の部



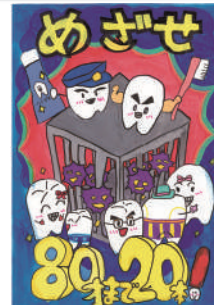
清瀬市立清瀬第七小学校  
けやき学級(小学校6年)  
横山 みことさん

小学校低学年の部



港区立青南小学校(3年)  
山崎 遥さん

小学校高学年の部



世田谷区立等々力小学校(5年)  
北野 杏さん

中学校の部



武蔵村山市立第一中学校(3年)  
進藤 璃奈さん

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)  
前田 優月さん



# 5年先はクラウド（雲）の中



公益社団法人 東京都学校歯科医会  
会長 鈴木 博

日本の人口は、明治維新（1698年）3,330万人から急激に増加し、2004年12月に12,784万人に達しました。しかし、その後は一度も増加に転じないまま、歴史上類を見ない速さで減少し、2030年には11,522万人、2050年を待たずして1億人を割り込むと予想されています。その数たるや年間48万人の減。こんな中で東京の人口は年々増加し1,400万人を突破しました。ただ、その東京も2025年をピークにいよいよ減少に転ずると予想されています。

人口の減少がこの国に何をもたらすかは、経済的な面からネガティブな目線で論じられることが多いのですが、中でも社会保障制度の負担増加は深刻な問題です。インクルーシブな社会を目指すためにも、国民一人一人が自立した意識をもって生活することが求められていると思います。5年先の社会を予想することはできません。でも私たち学校歯科医が課された児童生徒の健康意識の向上を支える役割は、どの社会状況においても普遍的な価値を持っています。このような時代だから、自律的に健康を目指す生活習慣を身に付けさせて、社会に送り出す健康教育は重要であり、それに携われることを誇りに感じます。

会員の先生方の日々のご協力に心から感謝申し上げますとともに、引き続きのお力添えをお願いいたします。



2月29日開催の東京都学校歯科保健研究大会は只今絶賛配信中です（配信期限：5月13日 月曜日まで）。

当会のホームページからご覧いただくことができます。

是非一度お立ち寄りくださいませ。

本会 HP URL : <https://www.tasd.or.jp/>



# 子供たちのネット・ゲーム依存

独立行政法人国立病院機構

久里浜医療センター名誉院長

樋口 進

最近実施の様々な調査から、ネットやゲーム依存の若者が急速に増えていることが示唆されている。特にCOVID-19パンデミックの影響で、世界的にネット使用時間が増え、関連する問題の悪化が報告されている。一方で、ネット依存の専門的治療を行っている医療機関は限られており、専門的対応のできない小児科などを多くの患者が受診している。私どもは、日本で最初にネット依存専門外来を2011年に開設した。訪れる患者は中高生が中心だが、ここ数年小学生の数も増え、患者の若年化が進んでいる。全体の90%以上は主にネットに接続されているオンラインゲームに依存している。最近、特にスマホによるゲーム・SNS使用者の割合が急速に増えている。

ネット・ゲーム依存の世界的増加を受け、WHOはICD-11にゲーム依存(正しくはゲーム行動症)を新たに記載した。症状とすると、ゲーム時間が長いことに加えて、遅刻・欠席、成績低下、昼夜逆転、ひきこもり、などの問題が高率に認められる。また、身体的影響として、体力低下、近視、やせ、骨密度低下などが一定の割合で見られる。さらに、口腔ケアが疎かになっているケースが多く認められる。合併精神障害としては、神経発達症やうつ病等が比較的高率にみられる。

治療に関しては、認知行動療法などの心理社



会的治療の有効性が示されている。しかし、治療研究の数は少なく、エビデンスレベルの低いものが多い。また、ギャンブル依存を含めて行動嗜癖に対する認可された治療薬は世界中でまだない。

ネット・ゲーム依存の対策はまだ緒についたばかりである。わが国の現状を見据え、当面以下のような対策が必要である。1) 学校・地域における予防教育の推進、2) 相談体制の拡充と見える化、3) 医療体制の充実、4) 以上を可能にする人材育成、5) ゲームのアクセス制限等のゲーム提供側に対する対策。ネット・ゲーム過剰使用や依存の影響を受けているのはわが国の将来を担う若者である。この点も踏まえ、特に予防や治療に関しては、今後の研究やそれをベースにした対策の進展が望まれる。

〔略 歴〕

樋口 進 (ひぐちすすむ)

独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター

独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター名誉院長、WHO 物質使用・嗜癮行動研究研修協力センター長。

1979年東北大学医学部卒。米国立保健研究所留学、久里浜医療センター副院長、同センター院長などを経て現在に至る。

〔委員等〕

WHO 専門家諮問委員、内閣官房ギャンブル等依存症対策推進関係者会議会長  
など委員多数。

〔ネット・ゲーム依存関連〕

2011年7月にわが国で最初にネット依存専門診療を始めて現在に至る。ゲーム症の疾病化に関して、当初から WHO に全面的に協力してきている。令和4年3月に久里浜医療センターを退職後も同センターでネット・ゲーム依存の診療や研究を続けている。





# 「学校歯科医のための」鼻づまりと口呼吸の最新エビデンス

東京医科歯科大学 大学院医歯学総合研究科  
咬合機能矯正学分野

小野 卓史

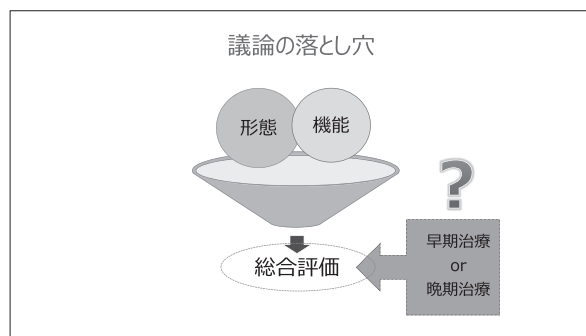
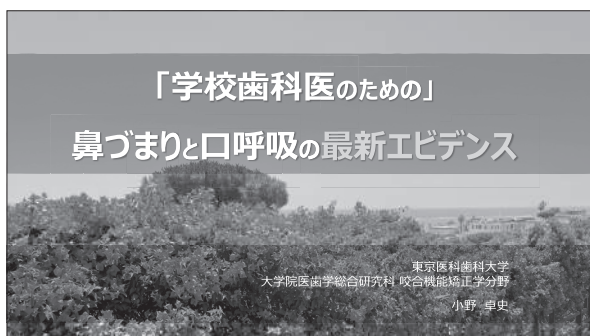
新型コロナが猛威を振るった3年のあいだ、マスクをすることで口呼吸が増加しているという噂しきりであった。しかし、口呼吸がなぜ悪いのか、どのように悪いのか、だれも合理的な説明をしてくれなかった。

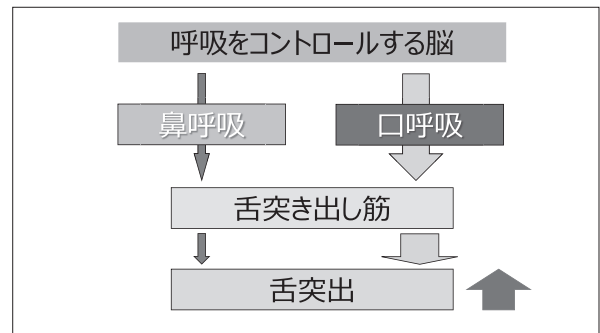
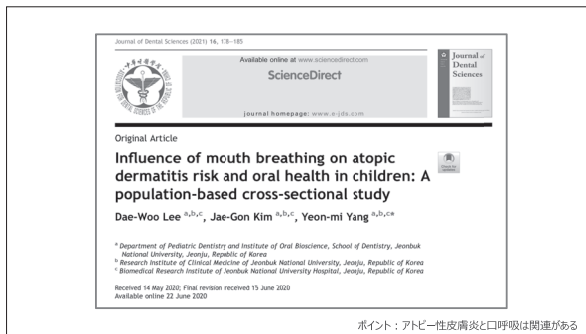
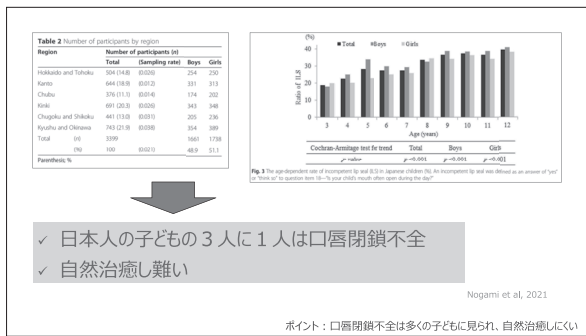
19世紀の作家 George Catlin が著した、“Shut Your Mouth and Save Your Life” には、『鼻呼吸は全身の健康の鍵である』、というアメリカインディアンに伝わる教えが描かれている。これを裏付けるかのように、演者らの研究からも、鼻呼吸と口呼吸が単に空気の通り道が違うといったことではない、口呼吸の悪影響というべきエビデンスが次々と明らかになってきた。

本講演では、鼻づまり、あるいは口呼吸という、一見して「軽い」と思われる呼吸機能異常が、顎顔面口腔領域あるいは全身に何をもたらす



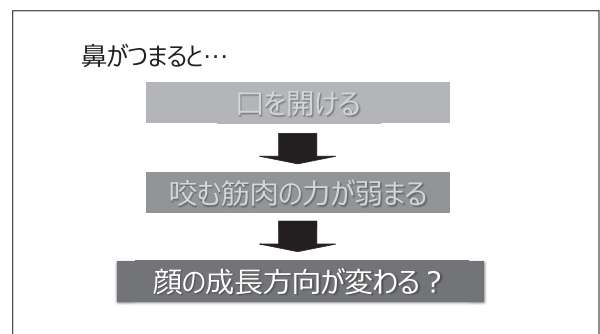
のか、モデル動物ならびにヒトから得られた、「軽い」とはいえない最新の知見をお示ししたい。これらのエビデンスを学校歯科の現場で活用することで、子供の健康づくりを後押しできるのではないかと考えている。





舌は呼吸器官である

➡ 舌には要注意！





Original Article

**The effect of mouth breathing on chewing efficiency**  
Mho Nagaiwa, Kaori Shiragaki\*, Kazunori Yamaguchi\*

**ABSTRACT**  
Objective: To examine the effect of mouth breathing on chewing efficiency by analyzing respiratory waveform.  
Materials and Methods: Ten adult rodent breeders with normal occlusion and no temporomandibular dysfunction were selected. Subjects were instructed to bite the chewing gum on the medial side, while breathing through the mouth and nose, the glottis, either from the chewing gum, number of chewing strokes, duration of chewing, and electromyography (EMG) activity of the masseter muscle were evaluated as variables of masticatory efficiency.  
Results: The duration required for the chewing of 50, 60, 80, 100, 180, and 250 strokes were significantly ( $P < .05$ ) longer while breathing through the mouth. There was no significant difference in the glottis closure rate (%) for each chewing stroke between nose and mouth breathing. The glottis closure rates for 1- and 3-minute chewing were significantly ( $P < .05$ ) lower while breathing through the mouth. However, there was no significant difference in the glottis closure rate for 5-minute chewing between nose and mouth breathing. When chewing for 1, 3, and 5 minutes, the chewing stress and EMG activity of the masseter muscle were significantly ( $P < .05$ ) lower during mouth breathing.  
Conclusions: It is a longer stroke of time to complete chewing to obtain higher masticatory efficiency when breathing through the mouth. Therefore, mouth breathing will decrease the masticatory efficiency if the duration of chewing is restricted in everyday life. (Jpn Orthod 2016;88:227-234)

口呼吸時には咀嚼効率の低下が認められた

Nagaiwa et al, 2016

REVIEW | Higher Neural Functions and Behavior

**The rhythm of memory: how breathing shapes memory function**

Derek H. Heck,<sup>1</sup> Robert Kozma,<sup>2,3</sup> and Leslie M. Kay<sup>4</sup>  
<sup>1</sup>Department of Anatomy and Neurobiology, University of Tennessee Health Science Center; <sup>2</sup>Department of Mathematical Sciences, University of Memphis, Memphis, Tennessee; <sup>3</sup>Department of Computer Science, University of Massachusetts Lowell, Massachusetts; and <sup>4</sup>Department of Psychology and Institute for Mind and Biology, The University of Chicago, Chicago, Illinois

odor-contingency learning circumstances. However, many recent electrophysiological studies in both rodents and humans reveal a surprising cycle-by-cycle influence of nasal respiration on neuronal activity throughout much of the cerebral cortex beyond the olfactory system, including the prefrontal cortex, hippocampus, and subcortical structures. In addition, respiratory phase has been shown to influence higher-frequency oscillations associated with cognitive functions, including attention and memory, such as the power of  $\gamma$ -rhythms and the timing of hippocampal sharp wave ripples. These new findings suggest respiration's role in cognitive function, which is supported by studies in human subjects, in which nasal respiration has been linked to memory accuracy. Here, we review recent reports from human and rodent experiments that link respiration to the modulation of memory function and the neurophysiological processes involved in memory in rodents and humans. We argue that respiratory influence on the neuronal activity of two key memory structures, the hippocampus and prefrontal cortex, provides a potential neuronal mechanism behind respiratory modulation of memory.

鼻呼吸   
口呼吸 

Heck et al, 2019

記憶は鼻でつくられる

鼻で呼吸した方が記憶力up!

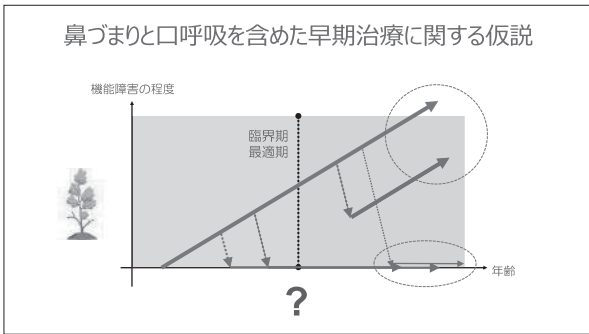
口呼吸

まずは…口唇閉鎖不全の原因を見分ける

習慣?

閉塞?

- ①行動変容
- ②筋機能療法
- ③扁桃切除
- ④矯正歯科治療 (上顎急速拡大、機能矯正装置など)



# 健康な心と体づくりのため、 自ら判断し実践できる児童生徒の育成 ～9年間を見通した系統的な歯科保健活動～

江東区立有明西学園

校長 福田 克彦  
 前期課程 養護教諭 渡邊 千紘  
 荒田 富樹子  
 鍋島 奈津子  
 伊藤 優

（現任校：調布市立上ノ原小学校）

学校歯科医 戸田 聡  
 後期課程 養護教諭 前田 有美子  
 学校歯科医 小島 将司

## 1. はじめに

本学園は、江東区の西の湾岸エリアに位置しており、東京2020大会のレガシー施設等の開発や整備が進められている地域にある、開校6年目の新しい学校である。江東区で唯一の義務教育学校であり、1年生から9年生までの1,300名以上の子供たちが在籍している。教育目標に「やさしい人」「学び深める人」「挑戦する人」を掲げ、「こどもまんなか」の教育活動を進めており、江東区の地場産業でもある、木材をふんだんに使用した特色ある校舎を生かした「木育」にも取り組んでいる。

## 2. 児童生徒の実態

学習塾を始めとし、習いごとをしている児童生徒が多く、放課後や休日を忙しく過ごしている児童生徒が多い。また、外国籍の児童生徒の割合が多い。

前期課程のう歯罹患率は12.3%（令和5年度）

であり、東京都の結果と比較してやや少ない。う蝕多発傾向は外国籍の児童に多い。定期健診に通う児童は多いが、歯肉炎が中学年から増加傾向にあり、永久歯への生え替わりの影響のほか、保護者の仕上げみがきがなくなるタイミングでのセルフケアに課題がある。

後期課程の永久歯のう歯保有率は5.4%（令和5年度）と低いが、歯肉の炎症を指摘される生徒が要観察を含め43.4%（令和5年度）と多く、課題となっている。特に、結果を受け受診勧告をしても医療機関へなかなかつながらず、毎年の健診で同じ項目での指摘が続いてしまう生徒が多いのが現状である。

## 3. 歯科保健活動の実践

### (1) 前期課程

#### 年2回の歯科健康診断の実施

年度初めだけでなく秋にも行うことで、疾患の早期発見につながっている。また、健診結果を保



護者だけが確認するのでなく、児童が自分の健康課題と捉えられるように、結果を配布するタイミングで保健便りを発行し、低学年児童でも分かるよう健診用語の補足説明をし、自分の健診結果を振り返られるようにした。外国籍の児童は保護者も日本語の理解が難しい場合があるため、結果を英訳して配布したり、日本語学級の教員から直接説明してもらったりするなどして、確実に健診結果を伝え受診勧告している。

### 歯科保健指導

#### ①口唇閉鎖力の測定と保健指導

2年生を対象に、口の周りの筋肉を鍛え、口唇閉鎖不全症を予防する目的で実施した。学校歯科医と連携し、口唇閉鎖力測定器（りっぷるくん）を使用し、口の周りの筋力を測定、口唇トレーニングを実施した。トレーニングの内容として、「あいうべ体操」「紙風船を膨らませる」「ボタンを使用したトレーニング」を指導した。自宅でもトレーニングすることを推奨し、指導の1か月後に再度測定した。トレーニング前の測定結果が平均7.3Nであったが、自宅トレーニング後の測定結果は平均9.0Nとなり、口唇閉鎖力が上がった。



#### ②歯みがき指導（歯垢染色実験）

2～4年生を対象に、各学年の発達段階に応じたブラッシング指導を行った。最初は染色剤に抵抗があった児童も、赤く染まる歯を凝視し驚いた



り、学校で歯みがきをする新鮮さを感じたりしながら、楽しく意欲的に学習することができた。指導後家庭でも、学習した歯みがき方で歯みがきを行えたか1週間チェックし、保護者にもコメントを書いてもらい、家庭での定着を試みた。5、6年生は、ショート保健指導（③参照）後、自宅で実施できるよう歯垢染色剤を配布した。



#### ③発育測定時のショート保健指導

歯みがき指導を実施していない学年では、発育測定時のショート保健指導で、歯科保健を取り扱った。1



年生は第一大臼歯やおやつを取り方について、5年生は歯肉炎と予防について、6年生は口腔内pHと中性に保つための生活習慣について、指導した。これらの内容は発達段階に応じたものだが、児童保健委員会での活動や Ari-nishi Festival（後述「共通」）での展示発表にも関連付けた。

### 児童保健委員会活動

#### ①実験

＜卵を使用したフッ化物実験＞

カルシウムやリンなど歯と同じ成分できている卵の殻を歯に見立て、フッ化物の実験を行った。卵に油性のマジックで絵を描き、フッ化物を塗った卵と何も塗っていない卵を、お酢に浸した。フッ化物を塗っていない方の卵は、お酢の酸により表面が溶け剥がれることから、むし歯予防のためにフッ化物が有効であることが実感できた。

### <本物の歯を使用した、炭酸飲料による脱灰実験>

学校歯科医から永久歯を提供してもらい、炭酸飲料に漬けて変化を調べた。炭酸飲料に砂糖が多く含まれること、脱灰により歯が柔らかくなることを知ることができた。

### <だ液の pH 実験>

pH 試験紙を使用し、保健委員でだ液の pH 実験を実施した。食事前、食後30分食後60分、食後90分の pH 値を測定し、その変化を調べた。食事前の pH の値に戻るのには個人差が大きかった。

また、一番低い値が脱灰の始まる5.5以下となった児童生徒は16%であった。酸性に傾く



原因について調べたり、値が低いということはどんなことが考えられるのか学校歯科医に質問し、食後の口腔状態を知りブラッシングの重要性を再認識するきっかけとなった。



### ②歯肉の模型作り

見て、触って、実感できる歯肉の模型を作成した。健康な歯肉と歯肉炎の歯肉の特徴を捉えたりリアルな歯肉を作成するために、色や感触、形にこだわった。Ari-nishi Festival (後述「共通」)で、歯肉炎の原因や予防方法と合わせて展示し



た。鑑賞日当日は多くの児童生徒が模型を触り、感触を楽しみながら学ぶことができていた。特に低学年にとっては分かりやすく、「歯ぐきも病気になるの?!」と初めて知った児童も多くいた。

### ③低学年に向けた歯啓発動画の作成

異学年交流として、低学年に歯みがきのやり方やむし歯のことを教えたいと提案があり、学習端末 Chrome book を活用し、動画を作成した。劇の台本も児童が考え、編集やスライド作りを行った。作成した動画は、秋の歯科健診のタイミングに合わせ1年生の各学級で視聴し、歯みがきに対する意識を高めた上で、健診を受けられるように工夫した。

### (2) 後期課程

#### 生徒保健委員会の活用

#### ①噛むことの大切さ

噛むことがどのように影響しているかを調べるため、「咀嚼回数ランク表」(和洋女子大学柳沢幸江、(株)ロッテ、キューピー(株)共同作成2022年)を参考に、12の食材や食品を選び、実際に咀嚼回数を確認した。また、噛むことと集中力の関係を調べるため、ガムを噛む前後で100ます計算を行い、正答数の変化を調べた。その結果、表



【表1】

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
1回目	89	77	104	164	133	71	101	170	102	96	46	36	60	120	110
2回目	109	82	121	185	139	91	129	199	118	103	75	105	68	138	100

1より今回の実験ではガムを噛んだ前後で100ます計算の正答数が平均して約20%上昇していることが判明した。2回目の慣れを考慮しても、計算スピードが上がったことが今回の実験から読み取れ、生徒たちは噛むことは集中力を高める上で有効なのではないかと感じたようであった。

### ②魚の歯の模型づくり

令和4年度は、鯛とシュモクザメ、ホシザメの歯の模型を作成した。令和5年度はクロトガリザメの歯の模型を作成した。クロトガリザメは、給食の献立であるフィッシュバーガーに使用されており、生徒たちには馴染みのあった鮫であるが、鮫自体が軟骨魚類でありかなり大きいものであったため、完成までは時間がかかった。Ari-nishi Festival（後述「共通」）で展示後、保健室においてあるが、児童生徒の興味関心は高い。



### ③清涼飲料水について

常温の水、冷やした水、常温の炭酸水、冷やした炭酸水のそれぞれに、任意で選んだ清涼飲料水と同量の砂糖を溶かし、飲み比べを行った。体験した全員が「常温の水」>「冷やした水」>「常温の炭酸水」>「冷やした炭酸水」の順で、甘みを強く感じるという結果が出た。これらのことから、炭酸が入っていることや冷えていることは甘みを感じにくくすることが分かり、今後の清涼飲料水の選び方や飲み方を考えるきっかけとなった。

### ④歯に良い食事の献立作り

栄養士がよく噛んで食べる献立を作成したのを受けて、歯に良い食材を多く使用した献立を考え、栄養士に監修してもらい給食に取り入れた。給食に取り入れるためには、コスト面や栄養価、調理工程等を考慮しなくてはならなかったが、使用したい食材からどのようなものが作れるのかを考え作成した。

冬休みには保健委員会が考えた献立の調理実習を行った。食材の切り方や調理方法でも噛む回数が変わるため、食材の選び方だけでなく、調理工程も工夫した。実食時にかみかみセンサーを使用し咀嚼回数の調査を行った。また、歯や口の健康に良いだけでなく、見た目や味も追求し、思わず作ってみたいくなるような献立を考案した。



### ⑤歯科保健講演会

学校歯科医とともに、7～9年生を対象に、高柳歯科医院院長で、東京歯科大学客員教授である高柳篤史先生による講演会を実施した。代表生徒たちは、事前に講師と打ち合わせを行い、当日の司会進行を行った。また、講演内容も生徒たちの生活習慣に関連付けており、より自分事として捉えられるように工夫した内容になった。

### 個別歯科保健指導

昼休みに4人ずつ、保健室で歯科指導を実施した。内容は、春の健康診断の結果を個別指導ワークシートに転記し、本人に提示しながら口腔状態を個別に説明した上で、その生徒の課題に合う歯みがき指導を行った。指導後は実際にみがいてもらうが、3分間の曲が終わる前にみがき終わる生徒が大多数で、いつもの歯みがきの時間があまり長くないことに気付くことができていた。

### 給食後の歯みがきタイム

給食後の3分間、曲を流している間に歯をみがく取組を行っている。(コロナ禍で一時中断)課題として、任意の取組であったため歯ブラシを持参しない生徒が多かった。そこで、保健委員がカードを発案し、歯をみがいた人に保健委員がスタンプを押し、「食べたらみがく」を呼びかけた。



また、歯みがき中の曲が聞き馴染みがあり、キャラクターの声が使われている曲であったため、前期課程の児童にも浸透していき、給食後にはこの曲が流れ、歯をみがくという流れを作ることができた。

### (3) 共通

#### 学校保健委員会

令和4年度から生徒主体によるパネルディスカッションを行った。コーディネーターは9年生保健委員長が行い、パネリストは6～9年生の保健委員の中から選出した。令和4、5年度は「有明西学園の歯ッピーな未来に向けて」をテーマとし、1年目は現在の自分たちの口腔状態を知り、何ができるかを会場にいる児童生徒と共に考えた。2年目の今年は、これからの人生に焦点を当て、セルフケアやプロフェッショナルケア、食習慣を含む生活習慣やマスクの影響など、多岐にわたった。終了後の振り返りでは、「歯みがきの質

を上げる必要がある。同じ回数でも質を上げることで、変わってくる。もう一度、歯みがきの仕方を見直したい。定期健診のお手紙がきたので、そろそろ受診したいと思った。」や「私も保健委員ですが、詳しく面白くむし菌などについて説明していた先輩や後輩方が本当にすごかったです。遺伝とのつながりや歯みがきの工夫についてよくわかり、私も保健委員として頑張りたいですし、皆に伝えたいです。」など、印象に残ると同時に、自分を見つめ直し、何かできることから始めてみようという意識の変容がうかがえた。また、リーダーを育てる視点からもこの取組は有効であり、高学年の生徒の活躍は全校児童生徒の良いモデルとなった。



### Ari-nishi Festival



Ari-nishi Festivalは文化的発表の場であり、前期課程と後期課程の保健委員会で毎年展示発表を行っている。

「体験できる」展示や「触れることができる」展示を増やし、1年生から9年生までが、様々な感覚をとおして健康や身体について考える場となっている。

令和4年度からは2年間かけて歯や口腔の状態、口腔機能に関することをテーマとし、学校歯科医のアドバイスのもと、1年生から9年生がすべて体験できる展示を行っている。今年度は保健



委員会が行った実験の結果や考察の他、身近な人にインタビューを行った結果や、紙粘土で作成した動物の歯の模型などの展示をした。



#### お魚料理教室

開校以来、毎年夏休みに実施しており、多くの児童生徒が参加をしている。年によってテーマを変えているが、魚を使った料理をメインとした献立を作成し、実際に児童生徒に調理・試食をしている。「つみれ」を知らない生徒のために「つみれ」を手作りしたり、数種類のだしから作った麺つゆでそうめんを食べ比べたり、鯛飯や魚を使ったトルティージャ、キビナゴのアヒージョ、魚の



あら煮、桜エビの天ぷらなど、いろいろな魚料理を作ってきた。魚の手開きは毎年参加者全員に体験してもらっているが、最初は恐る恐る魚に触れている児童生徒も、終盤では他の人に裁き方を教えていたり、きれいに素早く下処理ができるようになっていく。本学園でも主菜が魚の時の残滓量は肉料理に比べ多くなってしまいが、この魚料理教室に参加をした児童生徒の多くは、肉類を一切使用していないこの献立を完食していく。また、保護者の方が補助に入ってくれるため、保護者の方への食育啓発活動にもつながっている。

#### 4. 成果と課題

前期課程では、セルフケアに対する意欲向上のために、体験的で主体的な学びができる取組を行ってきた。自分で体験することで、自身の健康課題を見付け、自分事と捉えるきっかけになった。さらに課題を解決するところまで体験することで、自分でもできる、やってみようという自信や意欲につながった。また、食習慣や口腔習癖など、歯みがき以外の生活習慣にも目を向けさせ、幅広い歯科保健指導も行い、様々な生活習慣が口腔内の健康に影響していることを伝えられた。

タブレット端末を活用し、アンケート調査や委員会活動などを行うことで、円滑な情報伝達と作業の効率化を図ることができた。

後期課程では、個別歯科指導を実施後、自宅で使用するために歯垢染色剤を渡しているが、秋の歯科健診の日の朝や、翌年の定期健康診断の日の朝に染め出しを実施してくる生徒がいる。学校歯科医からも健診結果の向上に有効であると言われており、実際にも昨年度歯垢や歯肉の状態が「2」であった生徒が「1」になっていたり、「0」になっていたりする。全体として大きな変化は見えなくても、生徒の意識変革は確実に進み、令和5年度は前の年に比べ、口腔内の状態が良くなっているのはデータから見て取れる。一方で都や区の平均と比較するとまだまだ課題は多い。生徒が自主的に取ったアンケートでは、回答者全員が歯を大切にしたいと思っているという結

---

---

果であった。しかし、その具体的な方法を知らなかったり、知っていても実行できないということが結果から分かった。そのため、今後は行動に移すためのきっかけづくりと、校内における場の提供、そして自分の体や健康に責任をもてる生徒の育成を目指していきたい。

義務教育学校である本学園では、後期課程の生徒がメンターとなり、自ら学び考え自分の健康観

を構築するだけでなく、学園全体へ健康課題を提唱することを、下級生はその姿から学んでいる。本学園のよさである前期課程と後期課程との合同活動を今後も継続していきたい。一方で、大規模校ならではの課題である個に応じた指導をするための時間確保や、内容についても前期課程、後期課程で連携をし、発達段階に応じた歯科保健指導を推進していきたいと考える。



優秀賞受賞校・園一覧

部門	学 校 名
幼稚園	江東区立 第三大島幼稚園
小学校	品川区立 鮫浜小学校
小学校	豊島区立 朝日小学校
中学校	豊島区立 明豊中学校
高等学校	東京都立 神代高等学校 定時制課程
特別支援学校	東京都立 練馬特別支援学校
小学校	品川区立 芳水小学校
小学校	豊島区立 富士見台小学校
小学校	江戸川区立 南小岩第二小学校
小学校	清瀬市立 清瀬第七小学校
中学校	八丈町立 大賀郷中学校
中学校	小笠原村立 母島中学校
高等学校	東京都立 小笠原高等学校

※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5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
幼稚園	江東区立 第三大島幼稚園
小学校	品川区立 鮫浜小学校
小学校	豊島区立 朝日小学校
中学校	豊島区立 明豊中学校
高等学校	東京都立 神代高等学校 定時制課程
特別支援学校	東京都立 練馬特別支援学校

---

---

## 令和5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)

大 矢 絢 音	豊島区立明豊中学校養護教諭
吉 原 真 帆	立川市立第六小学校養護教諭
城 下 佳世乃	調布市立調布中学校養護教諭・保健主任



## 令和5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
愛知徹也	麴町	正木武男	江東
田中久仁	麴町	家田隆弘	品川
品川尚一	浅草	小野寺哲夫	品川
庄司博之	浅草	青松東星	西多摩
中野正博	浅草	宇野浩	西多摩
真木宏明	浅草	志村力	西多摩
加藤光嚴	江東	齊藤惠津子	町田
鈴木昌夫	江東	山根秀樹	調布
高地展正	江東		

◎ 叙 勲

小林 俊 春 (江 東) 旭日双光章 (春)  
 高 取 眞 史 (西 多 摩) 瑞宝双光章 (春)  
 咲 間 義 輝 (町 田) 瑞宝双光章

◎ 文部科学大臣表彰

今年度該当なし

◎ 厚生労働大臣表彰

山 本 秀 樹 (立 川)

◎ 東京都功労者表彰 (都知事表彰)

横 山 建 介 (葛 飾)	神 田 隆 直 (世 田 谷)
大 島 基 嗣 (玉 川)	岡 野 昌 治 (板 橋)
草 柳 英 二 (練 馬)	笹 川 洋 一 (練 馬)
土 方 靖 夫 (武蔵村山)	

◎ 東京都教育委員会表彰

大 山 貴 司 (京 橋)	佐 藤 剛 (港 区 芝)
中曾根 隆 一 (港 区 芝)	西 辻 直 之 (港 区 芝)
大 沼 勝 宏 (麻布赤坂)	信 森 道 生 (文 京)
江 連 雅 孝 (浅 草)	中 島 茂 (向 島)
岡 谷 進 (足 立)	正 木 武 男 (江 東)
金 丸 充 徳 (江 戸 川)	金 井 一 哉 (渋 谷)
山 崎 靖 (杉 並)	白 田 和 彦 (荏 原)
鳥 居 深 雪 (蒲 田)	河 瀬 勝 (世 田 谷)
高 大 松 (豊 島)	中 山 行 夫 (板 橋)
氷 見 育 夫 (板 橋)	生 田 剛 史 (練 馬)
池 田 頼 宣 (練 馬)	上 田 京 子 (西 多 摩)
小 澤 庄 二 (西 多 摩)	関 口 浩 (西 多 摩)
永 澤 慎 也 (立 川)	矢 野 章 (調 布)
吉 越 留 美 (小 金 井)	



## 令和5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
◎	僕にむし歯がない理由	江東区立東川小学校	市瀬 琳太郎	6
	歯を大切に	文京区立湯島小学校	三國 蘭	6
	いつまでも笑顔でいるために	江東区立東雲小学校	平井 玲香	5
	白い歯が笑顔の源	江東区立東川小学校	長竹 咲希穂	6
	「歯の健康と私のしせい」	品川区立立会小学校	武藤 里奈	5
	笑顔でいるために	品川区立立会小学校	三嶋 鈴	5
	歯を大切に作る行動	豊島区立朝日小学校	仁平 碧桜	5
	「歯を大切にすればいいこといっぱい!!」	北区立豊川小学校	根本 真愛	6
	歯は自分のたからもの	江戸川区立小岩小学校	福田 ののか	5
	私の歯物語	多摩市立東寺方小学校	石川 晏	6

### 中学校の部

優秀は5名、◎は最優秀

	題名	学校名	氏名	学年
◎	歯は人を変える	文京区立茗台中学校	原 武史	3
	「私事で誠に恐縮ですが」	文京区立第三中学校	小川 真弥	1
	ぼくのむし歯と怪獣シェルター	文京区立第三中学校	松井 新	1
	スマッシュと歯	文京区立第三中学校	村越 咲優	1
	正しい知識を身に付けて	品川区立富士見台中学校	野中 羽美	9

---

---

令和5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。

## 僕にむし歯がない理由

江東区立東川小学校 6年 市瀬 琳太郎

ぼくにはむし歯が一本もない。それは、ぼくが歯医者さんが大好きだからだと思う。

ぼくと歯医者さんの出会いは、ぼくが2歳の頃。目黒区の乳幼児歯科検診で、はじめてぼくの歯を診てくれた歯医者さんにお母さんは、

「この子は、前歯を強くぶつけた事がありますか？ 前歯が一本だけ変色しているので、もしかしたら、歯の神経が死んでいるかもしれません。もしそうなら治療が必要です。」

と、言われたそう。お母さんはとても驚き、ぼくがいつケガをしたのかたくさん考えたけど、ぼくが赤ちゃんの頃からヤンチャで、走ったり、飛び跳ねたり、何回も転んだり、とにかく元気いっぱい動き回る子だったからいつもどこかケガをしていて、お母さんはぼくが、いつどこで歯の神経が死んでしまうほど、前歯を打ったのか、わからなかったらしい。そして、お母さんはその事がすごく悲しくて、自分のせいだと思ったそう。その事がきっかけで、ぼくの歯科医院探しがはじまった。

お母さんは、むかし歯医者さんが怖くて嫌いだったから、まずは、ぼくが大好きになる歯医者さんを探すことにしたそう。入り口に遊具や楽しそうなおもちゃがある歯科医院、ネットで調べた駅前の有名な歯科医院、地元で評判のおじいちゃん先生がいる歯科医院、最新機器のそろったイケメン先生がいる歯科医院、たくさん歯科医院にぼくを連れて行った。たくさん行った中で、ぼくが一番大好きになった歯科医院は、家の近くにあった小さな歯科医院だった。そこには、大きな水槽があって色とりどりのキレイな熱帯魚が泳いでいた。歯医者さんは男の先生で、優しすぎず怖すぎず、小さかったぼくにも、一人の患者として接してくれて、ぼくにもわかるように丁寧にわかりやすく説明してくれた。おかげで、麻酔や尖った器具を使った前歯の神経の治療も一度も怖いと思わなかった。そして、毎月、歯のクリーニングにも通った。ぼくは、口を大きく開けて、歯をキレイにしてもらうことも大好きだったし、いつもは元気いっぱい激しく動き回っているけど、ここでは寝っ転がってジッとするだけで、歯医者さんにも歯科衛生士さんにもお母さんにもすごくほめてもらえて嬉しかった。そして一番嬉しかったのは、帰るときに箱の中から、色んな形の消し

ゴムがひとつもらえたことだ。この消しゴムは、今でも全部大切にとってある。

しばらく通っているうちに、ある日歯のレントゲンを撮ったら、ぼくの前歯の永久歯が一本多くあることがわかった。過剰歯というらしい。ぼくの過剰歯は上に向かって生えていて、歯茎を切つて、余計な歯を取り出す手術をしないといけないことがわかった。そこで、大きな歯科大学病院を紹介してもらい、手術をすることになった。はじめての大きな歯科大学病院に行った日の衝撃は今でも忘れられない。たくさん並んだベッドに、小さい子たちが緑色のネットでしばられていて、泣き叫んでいる子もいた。ぼくも席に案内されて、ネットをつけられて、口を大きく開ける装置をつけられた。今まで、そんな事をされたことがなかったからびっくりした。過剰歯の手術も終わり、いつもの歯科医院に戻ったときは、心からホッとした。

8歳で江東区に引っ越しをしてきて、コロナが大流行していたのであちこち歯科医院を探す事ができず、家から一番近い歯科医院に行った。新しい歯医者さんは女の先生で優しく、歯以外のことも色々話をしてくれる先生だった。この歯科医院には、ぼくの好みの本がたくさん置いてあって、この歯医者さんの本を選ぶセンスは最高に良くて、ぼくはこの歯科医院がすぐに大好きになった。

今は、歯並びの矯正の治療をしている。歯の矯正はすごくお金と時間がかかるけど、お父さんとお母さんは、

「私達は、琳太郎にたくさんのお金を残してあげられないけど、むし歯のないキレイな歯だけは残してあげたい。キレイな歯で大きく口を開けてたくさん笑ってほしい。健康な歯で、一生美味しいものをたくさん食べてほしい。辛い時も苦しい時も、どんな時も歯を食いしばって乗り越えられる強い歯だけは、親として琳太郎への一生のプレゼントにしたい。」

と小さい頃から何度も言っていた。矯正の装置は、じゃまだし、少し痛いし、歯磨きも大変だけど、お父さんお母さんからのプレゼントだから、ぼくはこの歯を一生宝物にして、大切に磨いていこうと思う。来週は歯医者さんに会える。とても楽しみだ。



## 歯を大切に

文京区立湯島小学校  
6年 三國 蘭

日本では「歯をみがく」という習慣が自然とあります。でも私はなぜ歯をみがかなければいけないのかとても不思議でした。もちろん、私もむし歯になってしまうのはいやなのでみがいていましたが、毎日不思議でたまりませんでした。ですが、そんな思いは無くなり、今では歯をみがく事が「大切」と感じます。なぜ、歯をみがく事を尊重できたのかと言うと、私自身の夢と関係があるからです。

私には大切な大きな夢があります。それは「声優になりたい」という夢ですが、とてもせまき門で、「なりたい」でなれる夢ではありません。それでも私はその夢を大切にしていました。そこで、耳にしたのは「声は歯から」という言葉でした。声に歯なんて関係無いと思っていましたが、実際声優には歯も関係している事が分かりました。そこから私は歯をみがく事をいつも以上に大切にしており、いつの間にか歯をみがく事を不思議と思わなくなりました。

声優には「笑顔」も大切です。最近までは、声優の仕事は声を出すだけでしたが、今ではテレビ、ラジオなどさまざまな仕事があり、その中でも印象が良いのは、笑顔だからです。

人間関係でも同じで笑顔には自然と相手も笑顔になるような力があります。そこで大事なものは、「歯」です。歯を出して思いっきり笑ってくれる友達や周りの人を見ると幸せな気持ちになってうれしくなります。こんな大切な笑顔を作れるのは、歯のおかげでもあり、これは私の考えでもありますが、いつものように歯をみがくだけで周りの人や、友達が、「幸せ」と感じたら、私たちの歯にも力があるという証だと思います。

声優でも、他の職業でも、私たちの歯は幸せの提供をしているとしたら、最初から何度も言っているように、歯は自分だけの大切ではなく、他のだれかの大切にも関わっているのではないかと思います。実際には自分の歯みがきという行いで幸せになったり、自分も笑顔になって気分が上がったりすぐ事が無いかもしれない、歯は関係なく、ただ遊んだり、相手を楽しませたりすれば、それも相手にとれば何かの楽しさやうれしさかもしれません。

でも自然な笑顔をしている相手の歯はとてもかやいて見えます。私自身が楽しくなるかもしれない、歯一本一本がとても大きな仕事を任せられていると思います。だから私はその歯を大事にし、毎日みがき、たまに甘い物も食べますが、その後きれいにみがきます。朝でも同じようにして、特に朝はねむいので、リフレッシュしてキレイな歯と一緒に学校に行きます。

歯にも任せられた仕事があって私が学校へ登校する時でも、何かに支えられている気分です。きっと歯だと思います。

何か大きな物を包んでくれている私の歯はきっと今でも支えてくれていて、夢も、大切な物も全て歯が教えてくれている気がします。その歯をみがく事で、私もとても気持ち良く生活できていて、ちやうせんする事も増えてうれしいです。私たち人間の歯はウサギやネズミとちがいで、一生のび続けることもなく、生えたらそのまま、ぬけたらもどきません。一つ一つの歯を大切にしていきたいです。

私の夢も、友達も、歯と同じくらい、大切に、夢は一度きりかもしれないし、友達とずっと一緒にいられるかも分からないけれど、私にとっては歯のようにずっと一緒にいられると思います。これからも大事に歯をみがきたいです。

## 令和5年度 歯の作文

優秀作品 ● 小学校の部

### いつまでも笑顔でいるために

江東区立東雲小学校  
5年 平井 玲香

私は、もうすぐ四歳になる超小型犬を飼っています。健康な毎日を送るためには、犬も人間と同じように健康診断を受けることが必要です。約一年半前、私は愛犬の健康診断に行き、歯の大切さについて学びました。

動物病院の診察室の壁には、様々な年齢の犬の歯の写真が貼ってありました。動物病院の方から話を聞くと、それは「歯石」という歯が汚れた状態の写真だということが分かりました。零歳の犬の歯は真っ白でしたが、年をとるにつれて写真の歯はどんどん黄色くなっていました。歯石を取らないと、歯肉炎という歯ぐきの病気にかかってしまうそうです。私は、そのような歯の病気があると初めて知り驚きましたが、動物病院の方がその次に言ったことを聞いて、衝撃を受けました。歯肉炎などの歯や歯ぐきの病気になると、犬の寿命は縮まってしまうということでした。超小型犬の寿命は約十五年ですが、歯の汚れが原因で三歳以上の犬の約八割が歯肉炎にかかってしまうそうです。私は心の中が不安や疑問でいっぱいになりました。なぜ、歯や歯ぐきの病気になるだけで寿命が縮まってしまうのか、どうしたらそのような病気にかからないのか、愛犬がそのような病気にかかったら本当に寿命が縮まってしまうのか、たくさんのことを考えました。大切な愛犬には長く元気でいてもらいたいという思いが湧いてきて、歯は毎日健康に生きていくためにとても大切だということに気付かされました。動物病院の方によると、これらの病気を予防するためには、やはり歯を磨くことが重要だそうです。

私達人間は、朝昼晩、歯ブラシと糸ようじを使って歯を磨きます。犬の歯も人間の歯と同じよ

うに汚れていくので、私達と同じように歯を磨くことが大切だそうです。しかし、現実ではなかなかそうはいきません。私の家では父と母が共働きで、朝は父が早く家を出ます。おまけに母は家事で忙しく、昼間は誰もいないので、夜しか歯を磨く時間がありません。私は愛犬の夕食後、歯磨きをしてあげることになりました。最初はどのように磨いたら良いのか分かりませんでした。愛犬の歯磨きは母や父が行っていたためです。そこで二人に犬の歯の磨き方を教わりました。私の愛犬は、歯ブラシを見ると怖がってしまい、かみつこうとしてしまいます。また、口を開けたままじっとしてくれないので、糸ようじで歯間を掃除することもできません。そこで、指に犬用の歯磨きジェルを付け、一番奥の歯までしっかり磨きます。愛犬が私に歯を磨かせてくれるようになるまで慣れなくて大変でしたが、少しずつ夜に練習しました。今では指で愛犬の歯磨きができるようになりました。そのおかげで、今も愛犬は元気いっぱいです。一生懸命犬の歯を磨く練習をして良かったと思います。

また、人間も犬も三か月に一度定期健診に行き、歯の状態について詳しく知ることが歯や歯ぐきの病気を予防する対策になります。私は定期健診で、むし歯があるかどうかを確認してもらったり、歯の磨き方のコツを教えてもらったりしています。それが自分の歯や歯ぐきが安全な状態なのかを確かめることにもつながります。私の愛犬は、定期健診で獣医さんに、歯の根元にゴミが少したまっている、と言われたため、かむことで汚れが取れる歯磨きガムも使うようになりました。

このように、動物の歯の磨き方が人間と異なっても、歯や歯ぐきの大切さはどのような生き物にとっても変わりません。少しでも長く愛犬と一緒に暮らせるよう、愛犬だけでなく、自分の大事な歯も守っていきたいです。歯や歯ぐきの健康を保つことができると、元気に、そして笑顔で日々を

## 令和5年度 歯の作文

### 優秀作品 ● 小学校の部

過ごすことができるのです。皆さんも自分だけではなく、大切な人や動物の歯も守って下さい。きっと、皆の幸せな笑顔が見えてくるはずです。

#### 白い歯が笑顔の源

江東区立東川小学校  
6年 長竹 咲希穂

私は白い歯が笑顔の源だと思っています。なぜなら笑うと歯は見えるからです。歯が白いと笑顔がいちだと輝いて見えると思うからです。2～3年前までは新型コロナウイルスのせいでマスク生活が増えたせいでマスクをしていて『歯』とか『笑顔』とかあんまり気にしなくてもいいのではないかと思う人がいるとテレビなどで耳にしたことがあります。でも、今は新型コロナウイルスの感染者数が減ってきていて外を歩いている人もマスクをしていない人が増えてきているなどと思っています。だから今こそ、自分の『歯』を見つめ直すチャンスだと思います。CMやドラマに出ている芸能人の歯はとてもきれいだと思いました。笑ったときなどに輝いて見えます。芸能人はコロナのときにもドラマやテレビ番組に出ているときマスクをせずに出ていて、自分の歯は見られているのだという意識をマスク生活中でも常に持っているのではないかなと考えました。一方、さっき取り上げたように「マスクをしているし・・・。」ときれいにしようと考えていない人は、今は良くても後でマスク生活ではなくなって、自分の歯が人に見られるようになったとき恥ずかしくならないうようにしっかり日々日頃から歯をきちんと磨こうと思いました。

また、デンタルフロスやマウスウォッシュなどでも大人だけでなく子供も使いやすいような味が出てきたりしてきていることから、乳歯から永久歯に変わった5歳半～6歳（個人差あり）のうち

からむし歯を作らないという考え方が増えてきているのではないかと考えます。自分も永久歯に全くなり、その歯がむし歯になったら、けずるとか銀歯にする方法で治療することになってしまいます。人間の歯はトカゲのしっぽでもなくその歯がむし歯になったらすぐ別の歯が生えてくるわけでもないで、むし歯になってしまったその歯と一生付き合っていかなければならないんだなと改めて実感しました。

私は思いっきり笑ったりしたいです。でもそのときに歯が痛かったら思いっきり笑うことを楽しめないと思うし、笑ったときに歯が黒くなっていたりすると、少し気にしてしまい楽しめないと思います。だから、私が思う元気の源、幸せの秘訣である『笑う』ということには真っ白、ツルツルピカピカの歯があることがより一層笑顔を輝かせて見えるための魔法のものだと思いました。

そして、私が学校で配られた染め出しをやってみました。一番はじめに見える前歯は、よく磨いているつもりだったけど、思ったより、真っ赤になりました。はじめは、まずいし最悪と思っていたけどやってみて赤いところを見て少しびっくりしました。

『あんなに一生懸命磨いていたのにあんなに染まるものなの！？』

だから、むし歯のもととなる歯はとても強いなと実感しました。最初に目についたのは前歯だったけど個人的に一番目立たないところ、だけどむし歯になる確率が一番多いと思っている奥歯も赤く染まっていました。一番目立たない。だからこそ怖い。そう思いました、だから、自分の目では見にくい奥歯もきちんと磨かないといけないなと感じました。そうやっていくうちに最初は、染め出しなんかまずいし最悪と思っていたけど、むし歯になって歯医者さんで自分の歯を削る方が嫌だし、おとなになってもっと染め出して染まったところをよーく磨いておけば良かったのに！となら



## 令和5年度 歯の作文

### 優秀作品 ● 小学校の部

ないように気をつけようと染め出しの紙に書いてあったお母さんの言葉がよくわかりました。

私は、笑うことが大好きです。疲れていても笑うと疲れが吹っ飛んで行きます。おとなになってまだまだ疲れることも嫌なこともあるかもしれないけど、友達や仲間と一緒に笑って、幸せに続けたいなと思いました。さらに、自分の歯はツルツルのピッカピカです！と自信を持って言えるようにこれからも努力し続けたいなと思いました。だから、眠くて歯磨きがめんどうと覚めることもあるけど歯磨きはサボらないということを心の片隅に入れて生活したいです。

### 「歯の健康と私のしせい」

品川区立立会小学校  
5年 武藤 里奈

わたしの乳歯がぬけたとき、むし歯ができていたことが三度くらいあります。歯がぬけてそれを見たとき、「毎日歯みがきはやっているのにどうしてだろう」と私は思いました。今、考えてみると歯のみがき方が雑だったのだと思います。ではいったいどうしたら健康でいられる歯みがきができるのか。歯医者先生に言われたことを思い出したり、インターネットで調べたりしました。調べたところ、歯と歯の間にきちんとあてて、軽い力でおくまでしっかりみがくことが大切だということがわかりました。私は、歯の健康のことをあまり考えたことがなかったのですがこのことを見て少しおどろきました。なぜなら、いつも強い力で歯をみがいていたからです。強い力でみがいていたのは間までしっかりみがこうとしていたのだらうと思いますがそれは注意しないといけないことだということが知れました。また、歯をみがくときは、間をみがこうと強い力で歯みがきをせず、軽い力でやさしく歯みがきができるよう心が

けたいです。

次に、その歯みがきはいつすればよいのか分からないので調べました。調べたところ、食後二十分以内にみがくのがよいことがわかりました。私は食後、ふだんはテレビを見るので三十分くらいたってからしていると思います。なのでテレビを見たいときはろく画をして見るようにしたいです。また、その歯をみがくときはまずはじめにうがいをしてからみがくようにしたいです。

ここまでは歯の健康について書きましたが、歯は見栄えも大切だと私は思います。みなさんはどうですか。歯ならびがあまりよくない人と歯ならびがきれいな人。どちらにあこがれますか。私は当然歯ならびがきれいな人です。なぜなら、写真をとるときにこやかにわらって歯ならびが悪いと見栄えがよくなってしまふからです。私は昔の自分の写真を見るのが前から好きで、それは大人になっても変わらないと思います。その時歯ならびがきれいじゃなかったら「昔の私ってこんなだったんだ・・・」と少しおちこんでしまうと思います。では歯ならびを良くするにはどうしたらいいか。歯ならびのことで歯医者さんにお世話になることが多いのですがいつもその人はこういいます。

「りなちゃんは姿勢をよくすれば歯ならびをもう少しよくすることができるんだけど姿勢を直すことはできるよね。」

と。歯医者さんの話から、歯ならびをよくするには姿勢をよくして生活することが大切ということ。私は考えました。私はあごが小さいので歯の入るスペースが無くなってしまふのですが姿勢をよくすることで、したが歯をおし、スペースが広がることで歯ならびがよくなるそうです。なので、勉強をするときや、ごはんを食べるときは姿勢をまげず、しっかりのばすことを気をつけたいです。

私は、調べ学習やこれまでの経験から健康に生

## 令和5年度 歯の作文

### 優秀作品 ● 小学校の部

きていくには歯をしっかりみがき、むし歯にならずいることが大切なことを知りました。これからは、さきほど書いたことを注意しながら生活していきたいです。

### 笑顔でいるために

品川区立立会小学校  
5年 三嶋 鈴

みなさんは、歯をみがくことは好きですか。私はとても好きです。でも以前は歯をみがくことが本当にきらいでした。

私の気もちが変わったのは、一年生のとき。その日、私は新しく生えてきた歯をみてもらいに歯医者さんに行きました。そこで、歯医者さんに、「歯が曲がって生えてきているね。」と言われました。その一言で、私は歯が曲がって生えてきたら、笑えなくなるかもと、不安になりました。そうなるのはいやだったので、「舌のガムトレーニング」というかんだガムを舌の上あごに貼りつけるというトレーニングを毎日三分間することにしました。これをすると歯並びが良くなり、鼻呼吸も楽にできるようになるそうです。本当かどうか疑いながらも毎日続けてみると、どんどん曲がった歯が、まっすぐになり、歯並びが良くなってきました。それからというもの、歯をみがく時の鏡に映る自分の歯を見て、曲がっていたのがわからなくらいに歯がまっすぐになったと実感し、うれしくなりました。あの時、「舌のガムトレーニング」をやった本当によかったかと、今でも思っています。そのおかげで、今日も笑顔で過ごすことができます。

この経験から、私は毎日こつこつと何かを続けることがいつか必ず実りになることを知りました。これは、勉強や運動でも同じです。だから私は、勉強でも運動でも精一杯がんばりたいと思

います。

そして、歯の大切さを知った二年生のときのこと。歯並びが良くなり、歯みがきが楽しくなってきましたが、私はまだ歯の大切さには気付いていませんでした。その日も、歯医者に行っていました。歯医者さんに、

「小さいむし歯があるよ。」

と、言われたので、正直、びっくりしました。でも、まだその時の私は、むし歯になっても歯みがきをすれば治るから心配ないと思っていました。その後、家に帰って調べてみて、おどろいたのを覚えています。そう、むし歯は治らないのです。なぜ、私は歯みがきをすれば、むし歯は治ると思いこんでいたのでしょうか。原因は、保育園のときに見た紙芝居。その紙芝居で、むし歯のことについては知ることができましたが、むし歯が歯みがきでは治らないことまでは、知ることができませんでした。私がむし歯になった歯は、運良く乳歯だったので、特に治療せず生え変わるのを待つだけですみました。紙芝居でも実際と同じようにむし歯は歯みがきでは治らないということを伝え、歯を大切に人が増えたら、いいなと思います。むし歯になったことで、私は歯の大切さに気付くことができたのです。

私は、もう全ての歯が生え変わり、大人の歯に生え変わっています。今度むし歯になったら、金歯や銀歯になってしまいます。そうなったら、金歯や銀歯が見えてしまうので、笑うことがはずかしくなってしまうそうです。だから歯をみがきます。

そして私は、笑顔でいるために舌のガムトレーニングや歯みがきを続けてきました。歯を大切にすることも、勉強も運動も、たくさんの努力をして実りある人生にしたいと思っています。そして、これからもずっと、ずっと、笑顔で笑って過ごしていきたいです。

## 令和5年度 歯の作文

優秀作品 ● 小学校の部

### 歯を大切にすゝる行動

豊島区立朝日小学校  
5年 仁平 碧桜

私は昔、歯をみがくことがきらいでした。ところがご飯の後歯をみがかないでいたら、むし歯ができていました。いたい思いをしたことが今も心に残っています。

だから私はまたむし歯ができていたい思いをしたくないので、今は毎日ご飯を食べた後は歯をみがいています。だんだん歯をみがくことが好きになりました。

歯をみがくのが好きになった理由は、歯をみがくと口の中がすっきりして気持ちいいしご飯がおいしく食べられるからです。

むし歯を予防するために大事なことが二つあると調べて分かりました。

一つ目は、食事や間食の時間を決めてだらだら食べ続けなゝいことです。私はご飯を食べるときは食べるのがおそいので食べる時間を決め時間内に食べようと思います。

二つ目は、砂糖をたくさん含んだ物を食べ過ぎなゝいことです。私はいつもお菓子やジュースを摂りすぎているのでジュースをお茶にして砂糖を含んだお菓子を食べすぎないようにします。

歯を強くするために大事な事が三つあると調べて分かりました。

一つ目は、よくかんで食べることです。私は昔から、かむ力が弱いので、これからはご飯を食べるときにはしっかりかんで食べたいと思います。

二つ目は、カルシウムなどの栄養を摂ることです。私はチーズや牛乳、ヨーグルトなどが好きなのでこれからも食べ続けたいと思います。

三つ目は、フッ素入りの歯みがき粉を使うことです。私は、フッ素入りの歯みがき粉を使ってからむし歯が出来づらくなりました。

次は、食事後の歯みがきとうがゝいについてです。食事後は歯の間に食べ物のカスがつまってしまう、プラークが食べ物のカスをえさにしてふえてしまいます。だから私は食事の後はしっかり歯みがきをしたいと思います。歯みがき指どうでうがゝいのしかたを教えてもら゠い自分で氣を付けたゝいことが二つあります。

一つ目は、うがゝいをするときの水を少なくすることです。私はうがゝいをするときは水が多いのでこれからうがゝいをするときは少ない水でうがゝいしたいと思います。

二つ目は、水を少し含み上下左右と五秒ずつうがゝいをします。私はうがゝいをするときてきとうにうがゝいしているのて次からうがゝいをするときは上下左右と五秒ずつうがゝいしたいと思います。

私は、保健委員なのでこのうがゝいの事をみんなに伝えて学校などで活動したいです。また、弟や親せきに教えたいと思います。

私は、二年生のころから「あゝいうべ体操」を朝おきたら十回ずつ行っています。あゝいうべ体操をやってからかむ力が強くなって、少し食べる時間が短くなりました。あゝいうべ体操が好きになったので、最近は、夜もおこなっています。これからも続けたいと思います。

私は歯みがき指どうで教わる前は「フッ素」の事は知りませんでした。フッ素入りの歯みがき粉を使って歯みがきをしてから一回もむし歯ができたことがありません。だから、これからもフッ素入りの歯みがき粉を使って歯をみがきたいと思います。

今まで、あゝいうべ体操や、口笛教室、うがゝい教室や、けんぱんハーモニカ教室、歯みがき指どうでいろいろと教わって、歯の大切さが分かりました。歯みがき指どうでは、歯ブラシの使いやすい種類を教えてくれたりどうやったらきれいに歯をみがけるかを教えてくれたりしました。私は最初歯がなくなったらどうなるのか、どうして歯が大



## 令和5年度 歯の作文

### 優秀作品 ● 小学校の部

切なのか知りませんでした。歯の大切さを知ってから自分でできることを一つ一つ行動しようと思いました。これからも歯をみがいておばあちゃんになっても健康な歯を残したいです。

#### 「歯を大切にすれば いいこといっぱい！！」

北区立豊川小学校  
6年 根本 真愛

私は食べ物を食べるのが好きです。食べ物を食べるためには「歯」がとても大切です。

もし、歯が一本でもなかったらどうなるのかなと思って二つ考えてみました。

まず、私が大好きなごはんやパン、お肉などを食べる時に美味しく、しっかり食べることができないということです。歯には一本一本に大切な役割があります。口を「い」と言うときの形をしたときに一番前にある歯を「切歯」と言います。切歯は食べ物を噛み切る役目があります。切歯の横にあるとがった歯を「犬歯」と言います。犬歯は食べ物を切り裂く役目があります。そして、その奥にある歯を「臼歯」と言います。臼歯は食べ物をすりつぶす役目があります。

このように歯には一本、一本に大切な役目があります。もし一本でもなくなってしまうと、食べ物を上手く噛めなくなります。美味しくご飯を食べるには、歯をしっかりみがいて、むし歯を予防した方がいいと思います。

二つ目は、ステキな笑顔がつかれないということです。私は、笑うといつも歯が見えます。その時、自分の歯が真っ白で、きれいに並んでいると思うとなんだか良い気分になります。もし、笑ったときに歯が一本ないと思うと、なんだか歯を見せたくないと思います。笑うときに自分や、相手のきれいな白い歯が見えると気分も良くなります。そのため、歯はきれいなほうが良いと思いま

す。

歯を大切にしていると、良いことがたくさんあります。私はこれからもっと歯を大切にしていきたいです。私が歯をもっと大切にしたい理由は、もう一つあります。それは、お母に聞いた話です。私のお母さんは、小学校の時から歯を朝、昼、夜しっかりみがいていてもむし歯ができてしまったそうです。そのため、よく歯医者に行って歯をけずって痛いのが嫌だったそうです。だから私のお母さんは、私がむし歯にならないようにとても気をつけていてねいに歯みがきをしてくれました。毎日仕上げみがきをしてくれています。私は、この話を聞いて、お母さんが私の歯を大切にしてくれたから、今の私の歯はむし歯がなくて、白くてきれいな歯なんだと思います、これからも私は自分の歯を大切にしていきたいと思いました。

歯をきれいに保っていくためには、毎日の歯みがきが一番大切です。ごはんを食べた後、歯みがきをする前の歯を舌でさわってみると歯の表面がザラザラしています。雑に歯みがきをやると少しザラザラが残ってしまいます。私は歯みがきをして、歯がツルツルになったときが好きです。歯がツルツルになると、何だか、鏡の前で「い」の表情や、笑ったときの表情をつくって、自分の歯を見てみたくなります。そのときに白いきれいな歯が見えると、口だけでなく心もスッキリします。これに気づいて私は、朝おきてすぐに歯みがきすれば、朝から心がスッキリして、気持ち良く一日をスタートできるのではないかなと思いました。そして、朝歯みがきをしてみたら、思った通りスッキリしました。

歯みがきについて考えてみたら歯みがきにぴったりの言葉を思いつきました。「歯みがきは心のミント」です。ミントを食べると口がスッキリします。歯みがきをすると心がスッキリするのは、それと似ているなと思いました。

私は今まで考えてきたことは、全部つながって

## 令和5年度 歯の作文

### 優秀作品 ● 小学校の部

いることに気づきました。歯みがきをすれば、むし歯ができることが減ります。むし歯がない歯、健康な歯はとても強い歯です。自分の歯が強ければご飯を美味しく食べれる、気持ちよく笑えるなど良いことがいっぱいあります。私は歯を大切にしたいです。

これからも私は自分の強いじまんの歯を大切にしていきたいです。

### 歯は自分のたからもの

江戸川区立小岩小学校  
5年 福田 ののか

「歯みがきしなさい。」

今日もまた言われて仕方なく歯みがきをした。毎日、毎日ていねいにみがくなんてめんどろだなあと思っていた。

私は、あごが小さくて一年生の時に生えてきた永久歯が少し大きくて、歯が曲がってしまっていた。私はそこまで気にしていなかったのだが他の永久歯もほとんどが曲がって生えてきてしまった。その後が最悪だった。何があったのかというと、友達に

「歯が曲がっていて変でこわい」

と言われたのだ。すごく悲しかった。それだけではなく、歯みがきもしずらくなってしまった。自分の歯だけのことで何でこういうことにならないといけないの？と思った。

ある日、歯医者さんから、今までは三か月に一回だった通院を一月に一回にすることを勧められた。理由を聞くと、

「自分での歯みがきだと歯並びのこともあって歯によごれが残りやすく、むし歯になる確率が高いから。」

ということだった。自分は歯みがきもがんばって

いるのに。何なんだよ、この歯医者さんは私が大変な思いをしているのか分かってないくせに。と思った。

その日から私は歯医者さんの言った言葉に怒って歯みがきがてきとうになってしまい、むし歯になってしまった。私は何をしてしまったんだ・・・歯医者さんの言ったことを受け入れたらよかったのに・・・と思った。でも良かったことに、そんなにひどいむし歯ではなかったので少し歯はけずったけれど、目立たなかったので良かったなと思った。

三年生の時に母が

「矯正をしたら歯並びが良くなるけどやってみる？」

と言った。私はやりたいと思ったけれど、その分いやな歯みがきが、もっと大変になるのでどうしようかと迷っていたが、やることにした。最初はおごを広げる装置を使うところから始めた。付け外しができる物だったけれど、二週間に一回広げるので広げた時に少しだけ辛かった。その装置でおごが広がって矯正ができることになった。四年生の終わりのころだったが、最初は慣れなかったし、歯医者さんとの約束もあったので大変だった。約束というのは、

「毎日一本一本ていねいに歯みがきしよう。」

という、私にとっては苦手なことだった。けれども、むし歯になりたくないの歯みがきをがんばった。そのおかげでむし歯にならないですんでいる。私は、歯医者さんは歯みがきについてのアドバイスをもらえたりするし、何よりも自分の大切な歯を守るためにいろいろなことを考えてくれるところが、かっこいいなと思った。

私は歯みがきがきらいだったけれども、改めて歯みがきをがんばってやろうと前向きになれたと思う。自分の歯を今までよりも大切に、歯も命と同じくらい大切に、いつまでもきれいな歯を保てるように歯みがきを一生けんめいがんばって

いこうと思う。

## 私の歯物語

多摩市立東寺方小学校  
6年 石川 晏

私の歯はいつ生えてきたのだろう。初めて歯が抜けたのは、何歳のときだったのだろうか。

先生から、歯と口に関する作文コンクールに応募してみないか、と聞かれたとき、私は自分の歯について知らないことだらけだったのに気がついた。そこで、私は母に自分が忘れてしまった「歯の歴史」についていろいろ聞き、わかったことを物語としてまとめたいと思う。物語の中に登場する「主」は私のことで、「ぼく」は私の乳歯の奥歯のこと。それでは、始まり始まり。

平成二十四年一月三日。主が生まれた。当然ながら、生まれたばかりの子どもに歯は生えていないため、ぼくが誕生するのはもう少し後のこと。

その六ヶ月後。主は離乳食を食べるようになる。

さらにその六ヶ月後。つまり、一歳になったくらいのころに、記念すべき日がやってきた。ぼくが誕生したのである。まだ仲間はあまりいなくて、さびしかったけれど。

市から健康診断のお知らせが届いたのはその六ヶ月後。歯医者さんにじっと見つめられたときの、初めて味わったドキドキ感は忘れられない。あのころ、「歯医者」について何も知らなかったぼくは、生まれたばかりなのに、もう、「家」を追い出されるのかと思いとてもとても不安になった。もちろん、そんなことはなかったけれど。

さらにまたその六ヶ月後。主が二歳になったとき。主は、初めてナットウを食べた。ナットウというと、あのネバネバした、茶色い豆のことだ。ナットウとふれたしゅんかん、本当にぞっとし

た。このカタマリはナニモノ？ だけどそのあと、主の母にいてねいにみがいてもらい、とてもすがすがしい気持ちになった。あまりのすがすがしさに、ナットウとまた会える日を、ぼくは楽しみに待っていたのであった。

それからぼくは主のために毎日働き、変わらない日々をすごしていった。友達もできた。大親友になったのはケンシくん。大切な仕事仲間もたくさんいる。しかし、おだやかな毎日を送っていたぼくらの耳に、大ニュースがとびこんできた。

それは、また主が幼稚園の年長さんだったころのある日。情報通のケンシくんが朝からさわがしい。

「ビッグニュースだよ！ もうじき、ぼくらの仲間が一人、卒業する！」

「え？」

みんな、不思議そうな顔をしている。当たり前だ。そんなことを急に言われてもピンとこない。

ケンシくんによると、卒業するのはぼくとはあまり仲良くなかった女の子。ぼくたちのボスであるノウ様が、彼女はもう十分主のために働いたから、外の世界に送り出そうとお考えになったらしい。

それから一週間ほどたったある日。彼女は卒業していった。あまり親しくなくても、やっぱりさびしくて、ぼくは、外の世界に送り出されていく彼女をいつまでも見送っていた。

月日がたつごとに、何人もの仲間たちが卒業していった。同時に、新しい仲間もたくさん生まれてきた。気の合った仲間たちと離ればなれになるのはさびしかったが、その代わりに新しい仲間ができたため、ぼくはうれしかった。

主に長年つかえてきたぼくには、主についてもいろいろ分かってきた。主は三年生のとき、むし歯になりかけた。最大の危機が到来したのだ。だが、ぼくらのヒーロー、その名も歯医者さんに無事、助けてもらうことができた。一件落着。ま



---

---

## 令和5年度 歯の作文

### 優秀作品 ● 小学校の部

---

た、五年生のとき、歯に関する作文を書き、歯の素晴らしさを世に伝えてくれた主は、ぼくらに喜ばれた。

ぼくはまだ、主のために一生懸命働いている。でも、いつか、卒業する。そのときには、残された丈夫な仲間たちが主を支えてくれるだろう。

ぼくは、いつもていねいにみがいてくれる主に、感謝している。だから、卒業するまで精一杯主につくしたいし、主からも感謝されたい。ぼくもがんばるから、主にも、ぼくら歯を、いつまでもいつまでも大切にしてもらいたい。

## 歯は人を変える

文京区立茗台中学校 3年 原 武史

歯は人が生活していく上で、とても大切な部分を担っています。食べ物を噛むことで細かくし、消化を助けること。歯を使って正しい発音で相手に言葉を伝えること。この二つのことはみなさんもよく理解していることだと思います。しかし、私はそれ以上に歯には重要な役割があると考えます。自分自身の経験を踏まえ、歯の最も重要な部分とは何か考えてみましょう。

小学校のころ、私はとても歯並びが悪く、そのことをコンプレックスに感じて過ごしていました。写真を撮るときはいつも歯を隠して半笑い、いつしか自然な笑顔ができず、自分に自信がないように思えてきました。そして中学校入学を前にしたある日、人生を変えることになるだろう決断をします。母親と協議した結果、歯科矯正を始めることにしました。そしてつらい、大変な矯正期間約一年を経て、きれいで整った歯並びを手に入れることができました。それからというもの、写真を撮る時は満面の笑みで白い歯を輝かせています。そして、同時に自分への自信を取り戻し、矯正前よりも積極的な自分になることができたと思います。

この経験を通して、私は歯の大きな重要性に気がつきました。歯は食べる時、話すときも無論大切ではありますが、最も重要なのはその印象であるということです。

「でも歯って物を食べるためにあるものなのに一番大事なことじゃないっておかしい。」

と、疑問にもつ人も少なくないと思います。現

在、人間が生きていく上で他人とのつながりを増やし、交流をさかんにしながら社会的立場を確立していく必要があります。このことから、人の印象というのはとても大切になってきます。ほとんどの人に最低限物を食べる能力のある歯があるとすると、社会的生活を営む私たちにとって、人と接する上で歯の印象は最も重要な要素といえるかもしれません。また、同じく社会性の面から考えると、歯を使って正しい発音で相手に言葉を伝えることも大切だということに気付くかもしれません。実は発音は印象の次に重要な要素で、相手に良い印象を与え交流する機会ができ、コミュニケーションをとる上でとても大切なものだと思います。

歯の役割として食べ物を噛むことはもちろん大切なのですが、言葉を発音することと相手に印象を与えることの重要性も高いということです。そしてこの二つの役割は歯並びに関係しています。そのため、歯科矯正をすることの意味は大きく価値があるということです。私は経験談の中で、「人生を変えることになるだろう決断」と表現しました。文字通り、私は歯並びに人生を左右する力があると考えます。整った歯は人に自信と笑顔を与えます。みなさんも歯科矯正を考えてみてはいかがでしょうか。自分の笑顔に自信をもって人生を過ごしていきましょう。私も手に入れた美しい歯並びでこれからも自信をもって自分の人生を切り拓いていきたいと思っています。

## 令和5年度 歯の作文

優秀作品 ● 中学校の部

### 「私事で誠に恐縮ですが」

文京区立第三中学校  
1年 小川 真弥

はっきり言って私は母が大好きです。私の母の父母は、共働きでした。母は、生後二ヶ月から毎日保育園に預けられ、大学まで父母と日常生活を過ごす時間は、ほとんどなかったそうです。そんなふうに住った母は歯磨きという習慣が身につかず、多くの歯がむし歯になってしまいました。

私にとって、歯が綺麗であること、歯を磨くということは、とても当たり前のことですが幼少期の母にとってはそうではなかったのでしょうか。しかし母は、自分の子供の歯をむし歯にさせたくないと思いき、私が小さい頃から歯磨きにはとても厳しく指導してくれました。そのおかげで、十三歳の私の歯にむし歯は一つもありません。ですが、実は今から五年前、大事件が起きてしまっていたのです。

私は長女で、弟が二人います。今、九歳の長男はとても素直で心優しく（少し太っちゃですが・・・）私たち小川家の癒しです。そして七歳の次男は、生後三ヶ月からすでに意識があったとされる逸材で、家でのあだ名は「エジソン」です。今回紹介する大事件の当事者でもあります。

ある日母は、いつものように子供たちの歯の定期検診に近所の歯医者さんに行きました。大事件の幕開けです。そこで、当時二歳のエジソンの歯に黒い斑点が見つかりました。歯医者さんと話して、結局急いでその斑点を取り除いてしまおうと言うことになり、その場で治療が始まりました。しかし、なかなか治療が上手くいかず、二時間の格闘の末、なぜかエジソンの歯には大きな穴があき、それは歯茎まで貫通してしまっていたのです。するとその歯医者さんは、なぜか怒り気味に、もう手に負えない、大学病院で抜いてもらってください

い、と言ったのです。その顛末を母は父に話しました。すると父は「K先生のところに行って来い！」と言いました。事件は解決の光をみせません。事件を解決した、K先生という方は父の母の母のことも見てくれた歯医者さんで、今では母の父まで見てくれています。父が小さい頃から通っていて、とても上手な先生です。父の歯が急激に痛くなってしまい、K先生のところへ行くと、これは唯の噛み合わせの問題と言って、ものの五分で痛みを直してしまっていたそうです。それからというものの父はすっかり、K先生の信者になっています。一方、母は、妊娠中に、K先生に歯を見てもらったらしいのですが、妊婦には麻酔ができないと言われ、何だかよく分からない器具で歯をドンドンと叩かれ、気絶したことがあるらしくK先生への所へは足が遠のいていました。

しかし、そんな苦い思い出がありながらもここはやはり、K先生の出番です。当時、もうすでに、エジソンは歯医者さん自体にトラウマを感じてしまっているようでしたが、K先生のゴッドハンドによって、この治療は無事に終わりました。K先生にとって、エジソンの歯を治すことは最後の大仕事だったようです。その治療によって、エジソンの子供の歯はちゃんと大人の歯をもてるように復活しました。これにて、大事件は解決です。

私はこの事件の一部始終を知っていましたが、文章に書くとなかなか壮大な出来事だったと感じました。私たちの生活において、食べるという行為はなくてはならないものです。そして、食べる為には歯が必要で、歯を綺麗に保つ為の努力が必要です。やはり歯はとても大切なものなのです。

また、私は母のことが大好きで、母のようになりたいと思っていますが、むし歯になって歯医者さんで気絶するのは嫌です。なので、これからも持って生まれた自分の歯を大切にしていこうと思います。



## ぼくのむし歯と怪獣シェルター

文京区立第三中学校  
1年 松井 新

ぼくはウルトラマンが大好きだ。ウルトラマンについては無限に語ってられる。『虫歯怪獣シェルター』という怪獣がいる。シェルターは、歯に魚雷がささってしまい、痛さのために暴れるのだ。ぼくは、初めて見た時、むし歯で暴れるなんて少しふざけた話だと思った。でも、その考えは間違っていることにあとになって気づくのだ。

小学三、四年生くらいの時、少しだけ歯に違和感を感じた。気のせいだと思い、そのままにしていた。その少し後、ちょっとだけ痛くなってきた。むし歯だったら、少し怖いので歯科に行った。するとむし歯のなりかけと告げられた。人は、言われると気にする不思議な生き物だ。ぼくは、それからそのむし歯が気になって気になってたまらなかった。その時、『虫歯怪獣 シェルター』もこんな感じだったんだろうな」と思った。帰って図鑑でシェルターを調べて見ていた。ウルトラマンのキャラの中ではあまり知られていない怪獣だが、かわいそうなやつである。ぼくはそれから何日かたった後、むし歯をちりょうした。歯にますいを打たれたのが一番「苦」だった。ちりょうは無事終わったのだが、一番大きかった思いは、うれしさより「もうむし歯にはなりたくない」という感情だった。それから「シェルター」を見る目も変わった。「よくがんばったな！」という目で見るようになった。ウルトラマンは子供向けの番組とは言え、ウルトラマンからいろいろ教えてもらっている人は多勢いるのだ。ぼくも、ウルトラマンのおかげでむし歯の苦しみを知り、反省することができたのだ。これで分かったのは、「むし歯は怖い」ということと、「ウルトラマンの内容は深い」と、いうことである。

それにしても、考えてみればむし歯がもっとひどくなくて本当によかったと思う。もし本当に悪化していたら一家全員大騒ぎになっていただろう。そしてもっと苦しかっただろう。何度も言うが、本当に「シェルター」のように苦しんでいたかもしれない。しかも、ぼくの友達には、むし歯を治している人がけっこう多いので、「むし歯」という存在を、最近とても身近に感じる。またむし歯になったらと考えるだけで怖い。それだけむし歯は「苦」なのだ。

さて、さっきから「むし歯が怖い」ということをずっと話しているが、ぼくはむし歯にならないために、最近電動の歯ブラシを使っている。けっこうキレイにみがけ、楽だ。だが、たまにはふつうの歯ブラシがいいと思う。電動もいいが、それでみがきにくところをちゃんとみがけるのである。このみがき方は、オススメだ。ぼくは、むし歯の経験から、ちゃんと歯みがきをするようになり、前にも増してウルトラマンが好きになった。みなさんも、一度シェルターの回のウルトラマンを見てほしい。ぼくにとっては、むし歯になってよかったかもしれない。だが、やっぱりならないほうが身のためである。これからはもっとみがけていない所まできれいにしていき、人生百年、ずっと自分の歯を使って、おいしい物を味わっていきたいと思う。

## スマッシュと歯

文京区立第三中学校  
1年 村越 咲優

「スマッシュを速くしたいなら歯医者に行け」インターネットでそんな記事を見つけました。

私は、バドミントン部に入っています。バドミントン部に入って約一ヶ月。バドミントンの基礎をたくさん教えてもらっています。とても上手な

## 令和5年度 歯の作文

優秀作品 ● 中学校の部

先輩を見て、「私も先輩みたいに上手になりたいな……」、「いろいろな技ができるようになりたい!」と思っていました。そんなとき、びっくりするような記事を発見しました。

「スマッシュを速くしたいなら歯医者に行け!」スマッシュは高い位置から相手のコートに突き刺すように打ち込むバドミントンの代表的な技の一つです。スマッシュが早くなれば……。とてもわくわくして思わずクリック。歯とバドミントンのスマッシュ、本当に関係はあるのでしょうか?

関係は、ある。バドミントンをやっている人、また、バドミントンに限らずなにかのスポーツをやっている人にとっては歯のメンテナンスはトレーニングと同じくらい大切だそうです。歯並びや食いしぼりはスポーツのパフォーマンスにとっても影響します。皆さんもバドミントンなどのスポーツ選手を思い浮かべてみてください。歯を食いしばっている場面がありませんか? これは医学的にも証明されていて食いしぼりが少し変わるだけでパワーの伝わり方が変わりスマッシュが速くなります。そのため、一流アスリートの人は歯の食いしぼりの大切さを認識して噛み合せと食いしぼりを相当意識しているそうです。

しかし、歯を強く食いしばってしまうと体や歯にいろいろな不調がでてしまうかもしれません。例えば、頭痛や肩こり、関節痛などです。顔のまわりや頭、顔の近くの筋肉や関節などが関係して不調がでることがあります。また、歯が欠けてしまうこともあります。歯ぎしりや強い食いしぼりにより歯にかかる荷重は、その方の体重の二~三倍ほどの力がかかることもあると言われていて、その力により歯が欠けてしまうことがあるそうです。

そのため、バドミントン選手などは強い食いしぼりを防ぐために「マウスピース」を利用し体へ不調がでることを防いでいるそうです。歯を食い

しばることでスマッシュが速くなる。その一方で強く食いしぼりすぎると体にも影響が出てしまうそうです。

私はこの記事を読んで、歯とバドミントンが大きく関係していることにとってもおどろきました。歯の食いしぼり、噛み合わせは良くなるとスマッシュが速くなったりするけれど強くやりすぎてしまうと体などに影響が出てしまうので気をつけたいなと思いました。また、スポーツ選手も歯とスポーツの関係を認識して「マウスピース」で予防していてすごいなと思いました。

歯は、食いしぼりや噛み合せ以外にもたくさんのことに関係していると思います。乳歯から永久歯に生え変わったり、むし歯だったり。学校の歯科検診や歯医者で見てもらうこと、また家でできる歯みがきやデンタルフロスなど自分でできることを忘れずに過ごしていきたいです。

人生を共に生活する歯。永久歯に生え変わったらもう変わりません。歯の病気予防を忘れずに過ごしていきたいと思います。

### 正しい知識を身に付けて

品川区立富士見台中学校

9年 野中 羽美

皆さんは一日何回、どのタイミングで歯を磨いていますか。私は、平日に三回、休日に四回磨いています。私が歯を磨く習慣を守るきっかけは、「家の決まりごと」だったからです。

私の家では、一回でもむし歯やそれと同等くらいの歯の病気にかかってしまった場合には、お菓子や甘いものは禁止となってしまう厳しい決まりがあります。幼い頃から、むし歯は痛くて、私からお菓子を奪う悪魔のような存在だと思っていました。

こんな私が、小学校中学年の頃驚いたことがあ

## 令和5年度 歯の作文

### 優秀作品 ● 中学校の部

ります。当時私は一日三回歯を磨くのが習慣となっていました。ある日、給食後に歯磨きをしていたら、友達は一日一回、しかも昼に磨くこの一回しか歯磨きをしていないと発言したのです。周囲にいる他の友達も、

「私も歯磨きしない事なんて、しょっちゅうあるよ」

と言い出しました。友達の発言に、とっさに私は、

「確かに」

と同調するように嘘をついてしまいました。この状況で友達と違う存在になってしまうことが怖くて、思わず言ってしまった初めての嘘でした。その頃の私は、小さなことが原因で友達と遊べなくなったりするのが嫌で、友達のことを絶対に悪く言ったりしませんでした。

その後、小学校高学年から現在に至るまで歯に関して問題なく過ごしてきました。学校では、歯磨き指導や歯科医による講話を聞いたりするほか、インターネットやテレビなどで正しい歯磨きの仕方とタイミングを知りました。

例えば、歯磨きをするタイミングは起床時、毎食事後、就寝前が良い事です。毎食後が良い事は知っていました。では、なぜ起床後すぐに歯磨きすべきなのか、テレビで取りあげていました。就寝中に増えた細菌を口外に排出でき、むし菌や歯

周病になる原因菌の数や活動をリセットして一日の活動をスタートする事ができるからなのだそうです。もし、起床時歯磨きせず、そのまま飲食してしまうと細菌が体内に入ることとなり、体調が悪い時はそれが原因で誤嚥性肺炎など重い病気を引き起こす事もあるそうです。

また、歯磨きをするタイミングについては“食後すぐに磨く”か“食後三十分から一時間の間に磨く”の二つのパターンがあり、何を予防したいか、で目的が変わる事を知りました。“食後すぐ磨く”とプラークの増殖を防ぎ、食後、口の中が酸性に傾いた状態を中性に戻すのでむし菌予防のためには、“食後すぐ磨く”が正解です。一方“食後三十分から一時間の間に磨く”のは、酸により歯が溶ける酸蝕症を防ぐのに有効です。酸性の飲料物（炭酸飲料やかんきつ類など）を摂った場合はうがいを行ない、口の中の酸度を中和し、食後三十分から一時間の間に歯を磨くのが良いそうです。

このように、歯磨きはむし菌や歯周病などを予防するために必要で、歯磨きのタイミングなどを知っておくと得する事があります。新型コロナウイルス感染症予防の規制が緩和され、マスクを外す機会が多くなっている今、自分の歯をますます大切にしていきたいと思います。



## 令和5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	郷原 向葵	葛飾区私立さかえ保育園	年長5歳
2位	三澤 杏	グローバルキッズ後楽二丁目園	年中4歳
2位	三瓶 はな	ニューワールドインターナショナルスクール	年長5歳
3位	矢野 美千穂	中央区私立にじいろ保育園小伝馬町	年長5歳
3位	藤川 楓	北区私立王子神谷雲母保育園	年長5歳
3位	中野 結月	荒川区立汐入こども園	年長5歳
佳作	石塚 圭	千代田区私立二番町ちとせ保育園	年長5歳
〃	杉山 慧真	港区私立グローバルキッズ虎ノ門保育園	年中4歳
〃	瀬能 紗里	港区立飯倉保育園	年長5歳
〃	秋山 景音	江東区立みどり幼稚園	年長6歳
〃	片平 聖七	品川区私立キッズガーデン品川上大崎	年長5歳
〃	藤井 玲依	北区私立飛鳥すみれ幼稚園	年中4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	毛塚 仁基	港区立芝浦小学校	2
2位	岩本 みつき	世田谷区立中町小学校	2
2位	大角 ころ	清瀬市立芝山小学校	3
3位	山崎 遥	港区立青南小学校	3
3位	加藤 蓮	品川区立第三日野小学校	2
3位	佐藤 弘一	府中市立府中第一小学校	3
佳作	吉村 陽依	千代田区立昌平小学校	1
〃	西崎 華	中央区立泰明小学校	2
〃	小川 惺也	中央区立阪本小学校	2
〃	鈴木 朝陽	新宿区立余丁町小学校	1
〃	宇崎 柚希	新宿区立大久保小学校	2
〃	高木 陽葵	文京区立青柳小学校	3
〃	宮澤 環希	台東区立忍岡小学校	2
〃	宮澤 すず	台東区立石浜小学校	2
〃	倉本 恵蓮	墨田区立錦糸小学校	2
〃	新井 葉奈	墨田区立八広小学校	1
〃	内藤 大芽	江東区立水神小学校	2
〃	北澤 一樹	品川区立上神明小学校	2
〃	成瀬 翔	目黒区立原町小学校	2
〃	二宮 翔	大田区立田園調布小学校	2
〃	上田 花鈴	世田谷区立三軒茶屋小学校	3
〃	佐藤 美桜	中野区立江古田小学校	3
〃	広島 千瀬	杉並区立桃井第一小学校	3
〃	児玉 葉祐	豊島区立目白小学校	2
〃	東 そう子	北区滝野川第三小学校	3

順位	氏名	学校名	学年
佳作	神津 颯人	北区西浮間小学校	3
〃	佐藤 凜乃	荒川区立瑞光小学校	3
〃	黒岩 胡桃	板橋区立前野小学校	1
〃	富田 彩仁	練馬区立練馬小学校	2
〃	山田 桃百保	葛飾区立柴又小学校	2
〃	石川 輪	江戸川区立西小松川小学校	3
〃	川崎 紗英	八王子市立第二小学校	3
〃	榎本 英恵	東京都立立川国際中等教育学校附属小学校	1
〃	川平 倫子	武蔵野市立第四小学校	3
〃	村山 琴子	三鷹市立第三小学校	1
〃	北坂 優月	調布市立滝坂小学校	1
〃	島本 薫美	町田市立忠生第三小学校	1
〃	山崎 陽菜乃	小平市立小平第二小学校	1
〃	太田 輝	東村山市立秋津小学校	3
〃	加藤 凜	東大和市立第十小学校	1
〃	吉野 汰一	武蔵村山市立小中一貫校大南学園第七小学校	1
〃	原島 あずさ	多摩市立東落合小学校	3
〃	吉村 優花	西東京市立保谷第一小学校	1
〃	千田 芙佳	瑞穂町立瑞穂第一小学校	3
〃	中村 花蓮	新島村立新島小学校	1

〈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	横山 緋莉	品川区立第三日野小学校	5
2位	大場 せれな	港区立筈小学校	5
2位	中川 月乃	町田市立忠生第三小学校	6
3位	引原 彩愛	墨田区立業平小学校	6
3位	北野 杏	世田谷区立等々力小学校	5
3位	吉原 あき	清瀬市立芝山小学校	5
佳作	名倉 さくら	千代田区立千代田小学校	5
〃	田中 伯京	中央区立泰明小学校	4
〃	中崎 穂香	中央区立阪本小学校	6
〃	瀧澤 瑛人	港区立御成門小学校	5
〃	齋藤 太志	新宿区立鶴巻小学校	5
〃	水岡 ゆう	新宿区立落合第一小学校	6
〃	岸 凜花	文京区立林町小学校	4
〃	渡邊 敬斗	台東区立大正小学校	6
〃	山口 怜菜	台東区立田原小学校	6
〃	高井 はる	墨田区立第三吾嬬小学校	6
〃	篠原 瑚乃	江東区立東陽小学校	5
〃	治良 璃美	品川区立旗台小学校	6
〃	小堀 晴日	目黒区立菅刈小学校	6

順位	氏名	学校名	学年
佳作	岩佐唯花	世田谷区立山野小学校	5
〃	菅貞英絵	渋谷区立渋谷本町学園小学校	5
〃	小林彩乃	中野区立江古田小学校	4
〃	岡野日葵	杉並区立松庵小学校	6
〃	渡辺彩加	豊島区立巣鴨小学校	4
〃	三宅里那	北区立西ヶ原小学校	6
〃	高田智弘	北区立豊川小学校	4
〃	岡嶋朱音	荒川区立汐入小学校	6
〃	今村嘉那	板橋区立上板橋第四小学校	6
〃	新井葉奈	練馬区立開進第三小学校	4
〃	宮澤実乃佳	葛飾区立綾南小学校	4
〃	平野凜陽	江戸川区立春江小学校	6
〃	安里優凜	八王子市立上川口小学校	5
〃	新村愛	立川市立第九小学校	6
〃	源明花	武蔵野市立桜野小学校	6
〃	岩崎いろは	三鷹市立第三小学校	4
〃	川岸紗羅	府中市立府中第九小学校	6
〃	安和美空	調布市立杉森小学校	4
〃	板垣千佳	小金井市立本町小学校	5
〃	小林侑輝	小平市立小平第三小学校	6
〃	櫻井結理	日野市立旭が丘小学校	6
〃	塩田理人	東村山市立八坂小学校	5
〃	井上恵佑	国分寺市立第三小学校	5
〃	瀬崎夏羽	東大和市立第八小学校	6
〃	セザリオ翔	東久留米市立第六小学校	5
〃	大平結登	武蔵村山市立雷塚小学校	5
〃	石原權	多摩市立東寺方小学校	4
〃	笹島綾乃	稲城市立稲城第四小学校	5
〃	有福菜由香	西東京市立保谷第一小学校	5
〃	宮川瑚都	新島村立新島小学校	5

〈中学校の部 ポスター〉

順位	氏名	学校名	学年
1位	慶田琴美	葛飾区立常盤中学校	3
2位	大槻杏奈	品川区立浜川中学校	9
2位	小野愛來	小金井市立小金井第一中学校	3
3位	馬場和花奈	文京区立茗台中学校	3
3位	飯田真央	青梅市立泉中学校	2
3位	進藤璃奈	武蔵村山市立第一中学校	3
佳作	江口楓夏	中央区立日本橋中学校	3
〃	宮城汐	港区立青山中学校	3
〃	室町咲樹	墨田区立豎川中学校	3



順位	氏名	学校名	学年
佳作	非 公 開	品川区	
〃	カリム・デ INA	目黒区立第十中学校	3
〃	飯 田 季 衣	大田区立大森第十中学校	3
〃	芹 田 沙也加	世田谷区立瀬田中学校	2
〃	高 谷 咲 月	私立東京都市大学等々力中学校	1
〃	中 村 芽 依	渋谷区立渋谷本町学園	7
〃	早 坂 梢	豊島区立巣鴨北中学校	1
〃	山 中 咲 季	荒川区立第九中学校	2
〃	加 藤 苺 佳	板橋区立中台中学校	9
〃	石 橋 美 桜	練馬区立石神井東中学校	2
〃	宮 内 夏 帆	江戸川区立松江第三中学校	1
〃	梅 澤 美 凧	東京都立南多摩中等教育学校	3
〃	佐 藤 碧 彩	立川市立立川第六中学校	2
〃	中 島 茶々子	武蔵野市立第三中学校	2
〃	富 永 実 和	調布市立第八中学校	2
〃	滑 川 花菜子	小平市立小平第三中学校	3
〃	山 添 色 花	東村山市立第三中学校	1
〃	近 藤 真 由	狛江市立狛江第一中学校	2
〃	海 野 花 歩	東大和市立第五中学校	2
〃	龍 野 華 子	清瀬市立清瀬第二中学校	3
〃	諏 訪 希々望	多摩市立和田中学校	2
〃	徳 岡 七 星	西東京市立田無第四中学校	2

〈高等学校の部 ポスター〉

順位	氏名	学校名	学年
1位	熊 野 美 樹	東京都立工芸高等学校（定時制）	2
2位	坂 井 祥 華	東京都立第四商業高等学校	3
2位	般 若 る り	東京都立第四商業高等学校	3
3位	栗 脇 ほのか	東京都立工芸高等学校（定時制）	2
3位	浅野目 汐 夏	東京都立美原高等学校	1
3位	錦 見 周	清瀬市私立東星学園高等学校	2
佳作	木 島 一 美	東京都立八潮高等学校	2
〃	須 藤 祐 斗	東京都立総合工科高等学校（定時制）	1
〃	国分アルウエン	東京都立葛飾野高等学校	2
〃	富 樫 美 桜	調布市私立目黒学院高等学校	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	河野未来	大田区立大森第八中学校特別支援学級	中学校2年
2位	佐藤琉音	東京都立大塚ろう学校（小学部）	小学校3年
2位	小山哲平	練馬区立上石神井北小学校	小学校6年
3位	前田優月	東京都立王子特別支援学校	高等部1年
3位	大北一輝	東京都立南大沢学園	高等部2年
3位	横山みこと	清瀬市立清瀬第七小学校けやき学級	小学校6年
佳作	舘野虎太郎	中央区立銀座中学校特別支援学級	中学校1年
〃	山口由宇吾	文京区立第三中学校特別支援学級	中学校3年
〃	K.M.	豊島区立長崎小学校	
〃	新岡美優	東京都立水元小合学園就業技術科高等部	高等部3年
〃	川満治斗	江戸川区立中小岩小学校特別支援学級	小学校5年
〃	船橋歩睦	府中市立府中第九小学校	小学校6年
〃	長田柊介	東大和市立第三小学校	小学校5年

令和5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
自分の歯 一生のもの 大切に	中央区立常盤小学校	渡 辺 陽 菜	6年
ゴシゴシで ピカピカの歯 ルンルンだ	港区立白金小学校	清 水 大 基	1年
歯は大事 一生笑顔で 入れるから	江東区立東陽小学校	今 野 緑	5年
「ステキな人は はがキレイ」	品川区立第一日野小学校	須 田 向 喜	3年
歯みがきで ステキな笑顔 つくろうよ	品川区立宮前小学校	中 川 朝 陽	6年
「ごめんなさい」 歯にあやまっても もうおそい	目黒区立緑ヶ丘小学校	酒 井 は な	6年
二刀流 フロスと歯磨き 綺麗だね	渋谷区立長谷部小学校	平 賀 凧	5年
未来へと 百年いっしょに 歯と進む	杉並区立桃井第一小学校	分 玉 茉 央	6年
わたしの歯 だいじにするよ はみがきタイム	豊島区立朝日小学校	岩 本 唯	1年
きれいな歯 未来の自分に 届けよう	葛飾区立半田小学校	香 取 愛 海	5年
歯みがきで 人生100年 むし歯0年	江戸川区立篠崎小学校	白 石 海 翔	5年
はをみがき むしばふせいで むしばなし	八王子市立第二小学校	東 龍 治	6年
歯がきれい 写真にうつった いいえ顔	府中市立本宿小学校	馬 場 龍ノ介	5年
はみがきすると はがよろこぶよ！	調布市立滝坂小学校	北 坂 優 月	1年
歯をみがき マスクを外して いい笑顔	小平市立小平第三小学校	小 林 侑 輝	6年
○ 未来まで 続く健康 歯みがきで	東大和市立第八小学校	甲 斐 雅 都	6年
歯みがきで 世界みんな えがおだよ	清瀬市立清瀬第七小学校	河 原 あかり	4年
よくかんで 食べた後には はをみがく	武蔵村山市立大南学園第七小学校	東 陽 貴	3年
ご飯から 歯をみがくまでが 1(いち)セット	多摩市立貝取小学校	岩 屋 和 志	6年
歯をみがいて 口も心も きもちいい	瑞穂町立瑞穂第一小学校	大 塚 希 美	6年
歯をみがき いっしょに笑おう 白い歯で	大島町立さくら小学校	根 本 陽 向	4年
自分の歯 選手交代は 不可能だ	台東区立駒形中学校	関 口 結 安	3年
歯をみがき 心と口を さわやかに	江東区立有明中学校	吉 野 颯 真	2年
健康な歯と共に 人生100年 のりきろう	品川区立戸越台中学校	牧 山 桃 果	9学年
歯の白さ どんなものより 写真映え	杉並区立松浜中学校	溝 口 そよ音	中3
よく噛んで いっぱい食べて 歯の手入れ	豊島区立駒込中学校	塩 崎 安希子	中3
きれいな歯 未来の自分に 届けよう	荒川区立第七中学校	藍 アリス	中1
百年たっても けんこうな歯	府中市立第四中学校	小 原 琉 生	中1
歯のケアは 笑顔と健康のケア！！	調布市立第八中学校	清 原 伽 奈	中1
歯みがきで 噛める喜び いつまでも	町田市立金井中学校	尾 橋 雅 浩	中1
歯みがきで 続く健康 じょうぶな歯	小平市立上水中学校	塩 野 いまり	中2
自分の歯 みんな持ってる 宝物	東大和市立第一中学校	小井沼 駿 成	中1
向かい合おう 歯の一本一本に 寄り添う心	清瀬市立清瀬第五中学校	奥 原 千 晴	中3
かたくても 食べ続けられる 自慢の歯	東久留米市立南中学校	早 川 雅	中3
磨こうよ 心と体 プラスで歯	多摩市立多摩永山中学校	川 上 凜	中2
三分間 楽しくみがこう 昼休み	大島町立第二中学校	加 藤 芭 奈	中1
自分の歯 これから先の人生を共に	三宅村立三宅中学校	寺 澤 颯 奏	中3

○東京都学校歯科医会会長賞



# 令和4年度収支決算書

令和4年4月1日～令和5年3月31日まで

(単位：円)

科 目	当 年 度	前 年 度	増 減
I 一般正味財産増減の部			
1. 経常増減の部			
(1)経常収益			
特定資産運用益	[ 407]	[ 390]	[ 17]
特定資産受取利息	407	390	17
受取会費	[ 52,025,000]	[ 52,075,000]	[△ 50,000]
正会員受取会費	52,025,000	52,075,000	△ 50,000
事業収益	[ 598,425]	[ 10,000]	[ 588,425]
講師派遣収益	598,425	10,000	588,425
受取補助金等	[ 1,622,400]	[ 1,423,200]	[ 199,200]
都歯助成金	30,000	30,000	0
日学歯交付金	832,400	833,200	△ 800
日学歯助成金	300,000	100,000	200,000
都学保助成金	460,000	460,000	0
雑収益	[ 426,155]	[ 555,639]	[△ 129,484]
受取利息	245	269	△24
雑収益	425,910	555,370	△ 129,460
経常収益計	54,672,387	54,064,229	608,158
(2)経常費用			
事業費	[ 45,438,337]	[ 51,215,965]	[△ 5,777,628]
調査事業費	( 2,169,000)	( 2,069,519)	( 99,481)
地区調査研究費	2,069,000	2,069,519	△ 519
学校調査研究費	100,000	0	100,000
助成事業費	( 386,000)	( 298,000)	( 88,000)
都学歯推進校(園)の研究助成費	236,000	148,000	88,000
日学歯事業実施校への研究助成費	150,000	150,000	0
表彰事業費	( 2,768,014)	( 2,371,782)	( 396,232)
優良校表彰費	1,082,064	1,027,413	54,651
作文表彰費	642,656	606,643	36,013
図画ポスター標語表彰費	953,894	660,919	292,975
功労者表彰費	89,400	76,807	12,593
研修会講習会費	( 1,637,679)	( 1,552,672)	( 85,007)
学校保健(学校歯科医)研修会費	639,760	735,460	△ 95,700
ブロック別研修会費	503,311	440,432	62,879
日学歯学校歯科医生涯研修会費支出	494,608	376,780	117,828
大会費	( 4,741,022)	( 11,134,907)	(△ 6,393,885)
都学歯大会費	4,096,322	4,323,665	△ 227,343

科 目	当 年 度	前 年 度	増 減
各種大会参加費	644,700	6,811,242	△ 6,166,542
教材資料作成費	( 4,840,411)	( 2,349,470)	( 2,490,941)
教材資料作成費	4,840,411	2,349,470	2,490,941
情報提供費	( 2,868,717)	( 4,208,548)	(△ 1,339,831)
会誌作成費	2,288,687	2,320,948	△32,261
ホームページ運営費	580,030	1,887,600	△ 1,307,570
学校歯科保健活動相談・助言費	( 744,425)	( 118,270)	( 626,155)
講師等の派遣費	744,425	118,27062	6,155
その他の事業費	( 2,694,737)	( 3,035,579)	(△ 340,842)
会員の表彰及び顕彰事業費	483,832	707,039	△ 223,207
会員への情報提供費	2,210,905	2,328,540	△ 117,635
総務事業費	( 22,588,332)	( 24,077,218)	(△ 1,488,886)
役員報酬	1,572,366	1,854,716	△ 282,350
給与手当	7,652,670	7,482,327	170,343
臨時雇用賃金	1,879,610	1,901,185	△ 21,575
福利厚生費	1,345,174	1,264,840	80,334
会議費	276,490	754,713	△ 478,223
旅費交通費	3,099,672	2,610,613	489,059
通信運搬費	659,239	934,816	△ 275,577
消耗什器備品費	118,375	2,007,757	△ 1,889,382
消耗品費	314,300	249,604	64,696
修繕費	169,488	70,983	98,505
賃借料	3,412,355	2,704,917	707,438
印刷製本	192,892	195,030	△ 2,138
費図書研究費	79,200	82,800	△ 3,600
租税公課	1,649	1,201	448
保険料	71,532	71,541	△ 9
広告宣伝費	51,243	99,158	△ 47,915
雑費	185,796	260,160	△ 74,364
退職給付費用	606,690	938,826	△ 332,136
役員退職慰労費用	480,401	526,150	△ 45,749
業務委託費	212,850	49,500	163,350
減価償却費	206,340	16,381	189,959
管理費	[ 5,239,953]	[ 5,059,776]	[ 180,177]
役員報酬	1,086,967	1,025,277	61,690
給料手当	850,296	831,370	18,926
福利厚生費	158,263	140,689	17,574
会議費	30,721	103,857	△ 73,136
旅費交通費	356,408	290,068	66,340
減価償却費	22,926	1,820	21,106
通信運搬費	73,248	103,869	△ 30,621

科 目	当 年 度	前 年 度	増 減
消耗什器備品費	13,152	223,084	△ 209,932
消耗品費	34,922	27,729	7,193
修繕費	18,832	7,887	10,945
賃借料	379,150	300,547	78,603
印刷製本費	21,432	21,670	△ 238
退職給付費用	67,410	104,314	△ 36,904
慶弔費	40,459	21,058	19,401
諸謝金	20,000	0	20,000
雑費	20,974	29,237	△ 8,263
役員退職慰労費用	332,099	323,850	8,249
租税公課	183	133	50
図書研究費	8,800	9,200	△ 400
渉外費	610,420	182,650	427,770
保険料	7,948	7,949	△ 1
広告宣伝費	5,693	11,018	△ 5,325
業務委託費	1,079,650	1,292,500	△ 212,850
経常費用計	50,678,290	56,275,741	△ 5,597,451
評価損益等調整前当期経常増減額	3,994,097	△ 2,211,512	6,205,609
評価損益等計	0	0	0
当期経常増減額	3,994,097	△ 2,211,512	6,205,609
2. 経常外増減の部			
(1) 経常外収益			
経常外収益計	0	0	0
(2) 経常外費用			
経常外費用計	0	0	0
当期経常外増減額	0	0	0
当期一般正味財産増減額	3,994,097	△ 2,211,512	6,205,609
一般正味財産期首残高	50,737,639	52,949,151	△ 2,211,512
一般正味財産期末残高	54,731,736	50,737,639	3,994,097
II 指定正味財産増減の部	0	0	0
当期指定正味財産増減額	0	0	0
指定正味財産期首残高	0	0	0
指定正味財産期末残高	0	0	0
III 正味財産期末残高	54,731,736	50,737,639	3,994,097

# 令和5年度収支予算書

令和5年4月1日～令和6年3月31日まで

(単位：円)

科 目	令和5年度予算	令和4年度予算	差 異
I 一般正味財産増減の部			
1. 経常増減の部			
(1)経常収益			
特定資産運用益	1,000	1,000	0
特定資産利息収益	1,000	1,000	0
受取入会金	0	0	0
受取入会金	0	0	0
受取会費	52,050,000	52,100,000	△ 50,000
正会員受取会費	52,025,000	52,075,000	△ 50,000
賛助会員受取会費	25,000	25,000	0
事業収益	400,000	800,000	△ 400,000
都学保受託収益	0	400,000	△ 400,000
講師派遣受託収益	400,000	400,000	0
受取補助金等	1,622,400	1,023,200	599,200
受取都歯助成金	30,000	30,000	0
受取日学歯交付金	832,400	833,200	△ 800
受取日学歯助成金	300,000	100,000	200,000
受取都学保助成金	460,000	60,000	400,000
雑収益	551,000	551,000	0
受取利息	1,000	1,000	0
雑収益	550,000	550,000	0
経常収益計	54,624,400	54,475,200	149,200
(2)経常費用			
事業費	53,109,750	54,271,596	△ 1,161,846
役員報酬	2,009,280	1,782,720	226,560
給与手当	8,190,000	7,830,000	360,000
臨時雇賃金	2,400,000	2,400,000	0
福利厚生費	1,485,000	1,485,000	0
会議費	2,169,100	2,186,700	△ 17,600
旅費交通費	7,871,600	8,195,000	△ 323,400
通信費	2,739,280	3,408,000	△ 668,720
消耗品費	2,679,000	3,044,000	△ 365,000
修繕費	180,000	108,000	72,000
賃借料	4,038,000	4,056,000	△ 18,000
印刷製本費	6,364,000	8,364,000	△ 2,000,000
図書研究費	162,000	162,000	0
支払助成金	350,000	250,000	100,000
研修費	519,000	242,000	277,000



科 目	令和5年度予算	令和4年度予算	差 異
諸謝金	1,810,000	1,870,000	△ 60,000
業務委託費	5,328,000	4,330,000	998,000
租税公課	9,000	9,000	0
保険料	423,000	243,000	180,000
広告宣伝費	2,435,000	2,390,000	45,000
退職給付引当費用	795,690	733,626	62,064
役員退職慰労引当費用	611,800	526,150	85,650
雑費	325,000	375,000	△ 50,000
減価償却費	216,000	281,400	△ 65,400
管理費	6,318,950	6,545,211	△ 226,261
役員報酬	1,110,720	1,097,280	13,440
給与手当	910,000	870,000	40,000
臨時雇賃金	0	0	0
福利厚生費	165,000	165,000	0
会議費	130,300	130,300	0
旅費交通費	406,400	459,000	△ 52,600
通信費	88,920	81,000	7,920
消耗品費	70,000	50,000	20,000
修繕費	20,000	12,000	8,000
賃借料	340,000	342,000	△ 2,000
印刷製本費	30,000	30,000	0
図書研究費	18,000	18,000	0
慶弔費	200,000	200,000	0
渉外費	1,040,000	1,340,000	△ 300,000
諸謝金	30,000	30,000	0
業務委託費	1,223,000	1,223,000	0
租税公課	1,000	1,000	0
保険料	35,000	15,000	20,000
広告宣伝費	20,000	15,000	5,000
退職給付引当費用	88,410	81,514	6,896
役員退職慰労引当費用	338,200	323,850	14,350
雑費	30,000	30,000	0
減価償却費	24,000	31,267	△ 7,267
経常費用計	59,428,700	60,816,807	△ 1,388,107
評価損益等調整前当期経常増減額	△ 4,804,300	△ 6,341,607	1,537,307
基本財産評価損益等	0	0	0
特定資産評価損益等	0	0	0
投資有価証券評価損益等	0	0	0
評価損益等計	0	0	0
当期経常増減額	△ 4,804,300	△ 6,341,607	1,537,307

科 目	令和5年度予算	令和4年度予算	差 異
2. 経常外増減の部			
(1)経常外収益			
経常外収益計	0	0	0
(2)経常外費用			
経常外費用計	0	0	0
当期経常外増減額	0	0	0
他会計振替額	0	0	0
当期一般正味財産増減額	△ 4,804,300	△ 6,341,607	1,537,307
一般正味財産期首残高	44,396,032	42,346,411	2,049,621
一般正味財産期末残高	39,591,732	36,004,804	3,586,928
II 指定正味財産増減の部			
当期指定正味財産増減額	0	0	0
指定正味財産期首残高	0	0	0
指定正味財産期末残高	0	0	0
III 正味財産期末残高	39,591,732	36,004,804	3,586,928

(単位：円)

科 目	令和6年度予算	令和5年度予算	差 異
I 一般正味財産増減の部			
1. 経常増減の部			
(1)経常収益			
特定資産運用益	1,000	1,000	0
特定資産利息収益	1,000	1,000	0
受取会費	51,675,000	52,050,000	△ 375,000
正会員受取会費	51,650,000	52,025,000	△ 375,000
賛助会員受取会費	25,000	25,000	0
事業収益	2,860,000	400,000	2,460,000
都教委受託収益	460,000	0	460,000
講師派遣受託収益	600,000	400,000	200,000
大会参加会費収益	1,800,000	0	1,800,000
受取補助金等	1,156,400	1,622,400	△ 466,000
受取都歯助成金	30,000	30,000	0
受取日学歯交付金	826,400	832,400	△ 6,000
受取日学歯助成金	300,000	300,000	0
受取都学保助成金	0	460,000	△ 460,000
雑収益	401,000	551,000	△ 150,000
受取利息	1,000	1,000	0
雑収益	400,000	550,000	△ 150,000
経常収益計	56,093,400	54,624,400	1,469,000
(2)経常費用			
事業費	61,532,282	53,109,750	8,422,532
役員報酬	1,830,000	2,009,280	△ 179,280
給与手当	8,550,000	8,190,000	360,000
臨時雇賃金	2,800,000	2,400,000	400,000
福利厚生費	1,530,000	1,485,000	45,000
会議費	3,444,700	2,169,100	1,275,600
旅費交通費	8,670,000	7,871,600	798,400
通信費	3,927,000	2,739,280	1,187,720
消耗品費	2,221,995	2,679,000	△ 457,005
修繕費	180,000	180,000	0
賃借料	5,474,020	4,038,000	1,436,020
印刷製本費	8,819,985	6,364,000	2,455,985
図書研究費	262,000	162,000	100,000
研修費	714,000	519,000	195,000
支払助成金	450,000	350,000	100,000
支払負担金	300,000	0	300,000

科 目	令和6年度予算	令和5年度予算	差 異
諸謝金	1,870,000	1,810,000	60,000
業務委託費	5,741,000	5,328,000	413,000
租税公課	9,000	9,000	0
保険料	423,000	423,000	0
広告宣伝費	2,385,000	2,435,000	△ 50,000
退職給付引当費用	849,582	795,690	53,892
役員退職慰労引当費用	549,000	611,800	△ 62,800
雑費	325,000	325,000	0
減価償却費	207,000	216,000	△ 9,000
管理費	6,477,698	6,318,950	158,748
役員報酬	1,170,000	1,110,720	59,280
給与手当	950,000	910,000	40,000
福利厚生費	170,000	165,000	5,000
会議費	130,300	130,300	0
旅費交通費	398,000	406,400	△ 8,400
通信費	89,000	88,920	80
消耗品費	70,000	70,000	0
修繕費	20,000	20,000	0
賃借料	385,000	340,000	45,000
印刷製本費	30,000	30,000	0
図書研究費	18,000	18,000	0
慶弔費	200,000	200,000	0
渉外費	1,040,000	1,040,000	0
諸謝金	30,000	30,000	0
業務委託費	1,223,000	1,223,000	0
租税公課	1,000	1,000	0
保険料	35,000	35,000	0
広告宣伝費	20,000	20,000	0
退職給付引当費用	94,398	88,410	5,988
役員退職慰労引当費用	351,000	338,200	12,800
雑費	30,000	30,000	0
減価償却費	23,000	24,000	△ 1,000
経常費用計	68,009,980	59,428,700	8,581,280
評価損益等調整前当期経常増減額	△ 11,916,580	△ 4,804,300	△ 7,112,280
基本財産評価損益等	0	0	0
特定資産評価損益等	0	0	0
投資有価証券評価損益等	0	0	0
評価損益等計	0	0	0
当期経常増減額	△ 11,916,580	△ 4,804,300	△ 7,112,280



科 目	令和6年度予算	令和5年度予算	差 異
2. 経常外増減の部			
(1)経常外収益			
中科目別記載	0	0	
経常外収益計	0	0	0
(2)経常外費用			
中科目別記載	0	0	
経常外費用計	0	0	0
当期経常外増減額	0	0	0
他会計振替額	0	0	0
当期一般正味財産増減額	△ 11,916,580	△ 4,804,300	△ 7,112,280
一般正味財産期首残高	49,927,436	44,396,032	5,531,404
一般正味財産期末残高	38,010,856	39,591,732	△ 1,580,876
II 指定正味財産増減の部			
受取補助金等	0	0	0
一般正味財産への振替額	0	0	0
当期指定正味財産増減額	0	0	0
指定正味財産期首残高	0	0	0
指定正味財産期末残高	0	0	0
III 正味財産期末残高	38,010,856	39,591,732	△ 1,580,876

# 令和5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—	(予備委員)	—学術研究委員—
会長 鈴木 博	葛 飾 杉山 征三	江 東 ◎小川 仲子
副会長 澤田 章司	立 川 伊東 祐太郎	練 馬 ○西村 滋美
〃 高橋 文夫	東久留米 宮 壽 至洋	江 戸 川 児玉 健
専務理事 山室 直子	麻布赤坂 大沼 勝宏	大 森 浜野 美幸
理事 山崎 靖	八王子 橋本 直樹	荒 川 平野 光恵
〃 嘉部 暁		練 馬 金田 和彦
〃 箭本 治	—予算決算特別委員—	多 摩 久保 雅幸
〃 清水 浩一	町 田 ◎澤 正宏	学 識 弘中 祥司
〃 西村 健	足 立 ◎宮坂 和志	
〃 高橋 裕幸	浅 草 品川 尚一	東京都歯科保健対策推進協議 会委員
〃 大橋 美保	江 戸 川 斎藤 祐	澤田章司副会長
〃 山崎 淳史	滝野川 江口 淳一	任期 R4. 8. 12~R6. 3. 31
〃 鈴木 あい子	北 中村 卓志	
〃 小森 幸道	小金井 古田 昭彦	
〃 向井 美織		
〃 柘植 琢磨	(予備委員)	—ICT臨時委員—
監事 三好 克則	江 東 齋藤 秋人	板 橋 ◎鈴木 勝
〃 (故)船 曳 光雄	港区芝 片倉 修	練 馬 ○浅見 律
		調 布 矢野 章
—選挙管理委員会委員—	—広報委員—	
麹 町 ◎愛知 徹也	板 橋 ◎水見 育夫	
三 鷹 ○竹下 敦	八王子 ○和田 典也	
神 田 今村 昭二郎	江 東 安藤 武史	
新 宿 後藤 有里	葛 飾 岩立 雅子	
北 末 廣達 成	渋谷 鎌田 未幾	
練 馬 山本 智彦	練 馬 南 誠二	
府 中 早川 博之		

# 令和5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	甲斐 哲也	加賀山文雄	上條 達央
日本橋	二宮 健司	田嶋 健	大島 哲也	吉田 剛
京橋	中村 道	今村純一郎	大山 貴司	高津 秀行
港区芝	ギルプレス 椿	片倉 修	山中 秀	山中 秀
麻布赤坂	林 大悟	藤野 珥男	氏家 賢明	田島 一滋
文京	渡邊 文秀	渡邊 文秀	山田 敏弘	岡野 順
下谷	秋山 欣也	秋山 欣也	岩間 隆洋	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	丸山 満博	鈴木 喜貴	真下 裕道
向島	長澤 太郎	長澤 太郎	平野 秀司	木津喜 広
足立	仲谷 敦	仲谷 敦、石渡 利幸、 宮坂 和志	磯野 珠貴、松川 聡、 大久保 悟	宮坂 和志
江東	齊藤 秋人	齊藤 秋人、杉山日出樹、 久保木由多加	佐藤美奈子、下田 隆司、 續 雅子	高峰 直努
葛飾	嶋田 直季	嶋田 直季、飯塚 務	塚本 裕介、只野 正博	奥瀬 敏之
江戸川	室岡 孝二	室岡 孝二、宇田川義明、 斎藤 祐	秋山 龍平、高木 康正、 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	生原 直希	小池 紳文	長井 敏幸
杉並	伊藤 公英	伊藤 公英、吉野 勝久	須田 寛己、中山 二博	大竹 毅
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	小野寺 守	小野寺 守	吉田 哲也	浅野 和正
大森	山崎 晃彦	塚本 信幸、吉田 厚	北村 徹、小池 輝明	東 昇一
蒲田	中田 裕康	富樫 敏夫	笹原 裕介	雨宮 功
世田谷	伊奈 幹晃	蓮沼 慶二、小林 利香	石井 孝典、萩原 正秀	渡辺 一博
玉川	大島 基嗣	保母 愛	松永 幸裕	松永 幸裕
豊島	長田 英生	高 大松	小池 深	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	伊勢 哲哉	伊勢 哲哉、氷見 育夫	静間 景和、中山 行夫	吉野 諭
練馬	草柳 英二	草柳 英二、西 克昌、 名古屋昌宏	泊 昌人、浅見 律、 穂坂 康朗	泊 昌人
西多摩	井上 雄温	井上 雄温、小澤 庄二	麻沼 惠、大野 博文	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、野下 清子、 今富 敦子	横山 邦雄、山田 幸英、 氷見 元治	横山 邦雄
町田	小川 冬樹	小川 冬樹、澤 正宏	依田 一峰、仲吉 佳奈	織田聰一郎
府中	桑田 徹	酒井 克典	高木栄太郎	桑田 徹
三鷹	堀 清貴	金子 純一	堀 清貴	磯貝 晶子
国分寺	松井 典子	那珂 真介	中村 隆之	中村 隆之
東久留米	小玉 剛	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	小林 卓二
東村山	小西 勇人	細野 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	松田 武彦	木村 秀樹	松田 武彦	五藤 英恵
調布	相田 忠輝	相田 忠輝	時崎 照彦	矢野 章
清瀬	岩崎 敬司	倉田 琢哉	加藤 淳	松木 光洋
東大和	小澤 範宏	古瀬 健一	片山 均	原 健久
狛江	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	高村 俊誉	中山 敦

## 編集後記

今年度は、新たに鎌田先生と安藤先生が委員となりました。優秀なる担当理事と委員の方々に囲まれ、委員長として感謝しています。さて、今回は、広報誌134号・135号を振り返ってみます。最近、3回位の連載を掲載しています。井上美津子先生の学齢期の口腔習癖の対応、川口陽子先生の海外での学校保健活動報告、ライオン（株）の歴史・苦労話など、興味深い内容でした。今後も興味深い内容を掲載するよう委員一同努力していきますので、会員の先生方ぜひとも一読していただくようお願い申し上げます。

（委員長 氷見育夫）

最近1年経つのが早い。同時に年齢も重ねているのだとハッとす。昨年よりもお腹も出てきた。ラジオ体操に汗が出る。

今年の東京都学校歯科保健研究大会での写真係は、無難にこなせたか。しかし、体力なく、腰が痛い。年々撮影時の手ブレが酷くなってきたから、三脚を持ってきて正解だった。写真を撮りながら感じたことだが、子どもたちの人前での対応には感心させられた。物おじしない話し方、堂々とした姿勢、素直に表現大した大人顔負けの絵や作文。政治がしっかりしていれば、日本の未来は明るい。

清水理事、氷見委員長を中心とした委員の皆様、今年度はお世話になりました。また来年度よろしくお願いたします。

（委員長代理 和田典也）

近頃の若者は小学生のころから歯の審美性に興味を持っているようだ。たくさんの作文を読ませてもらってそう感じた。以前はむし歯についての内容が多かったが、この頃は「白い歯」「綺麗な歯並び」「笑顔」「社会性」「自信」「矯正」といった文言が目立つ。今でもマスクを外すことをためらう中学生が多く見受けられるが、きっとたまに見る友の笑顔と綺麗な白い歯に心ときめかせているのだろう。そういう実体験から彼ら、彼女らは、歯が咀嚼機能だけでなく、自分の印象を重要なものだとすることを学んでいるのではないか。そのあたりに気をつけて、若者から「大好き」と言われる歯科医師になる！！

（岩立雅子）

今年も昨年に引き続き、東京都学校歯科保健研究大会のライブ配信会場に行き、場外案内係および写真報道・記録係を務めさせていただきました。3年前は自宅でライブ配信を視聴したので、現場の状況は知る由もなかったのですが、会場に来ると、役員の方々が一致団結して、大会のスムーズな運営のために、ご尽力されている姿に敬服いたします。開始5時間前の朝9時に集合して（広報委員は11時）、ライブ配信業者との打ち合わせ、配布物の袋詰め、会場の設営、リハーサル、来場者の誘導など、大会終了の午後4時40分まで、7時間以上にわたります。会員の皆様が視聴される際に、そのような背景も感じていただければ幸いです。

（南 誠二）

昨年より東京都学校歯科医会広報委員を拝命されました安藤武史です。「第58回東京都学校歯科保健研究大会」では、表彰式や講演会の写真撮影を担当しました。カメラ越しに見た、大会に出席された学校の先生や学童生徒、保護者のマスクを着用しない嬉しそうな表情が大変印象的でした。コロナ禍ではマスク着用が当たり前でしたが、やはり口元まで見える表情が個々の「個性」として再認識いたしました。その素晴らしい「個性」に関する情報を、会誌・広報誌・ホームページで見て頂けるように、広報委員会の一員として発信していきたいと思っております。

（安藤武史）

第58回東京都学校歯科保健研究大会は皆様のご尽力により無事に終了しました。児童・生徒の入選作品、研究発表は素晴らしい内容でした。私は国立久里浜医療センター 樋口進先生の特別講演「子供たちのネット・ゲーム依存」の中で、『ネット・ゲーム過剰使用や依存の影響を受けているのは我が国の将来を担う若者である。』の言葉が印象的でした。スマホはライフラインとしての機能もあり日常生活に欠かせない反面、ゲーム、SNS等の過剰使用が依存状態となり、心身に悪影響を及ぼす環境を改めて考えさせられました。この先、子供、若者はもちろん、私達もデジタルデバイスと健康的に共存するよう心がけたいと思えました。

（鎌田未幾）



---

---

## 東京都学校歯科医会会誌第87号

---

令和6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

プラークコントロール歯ブラシのスタンダード\*へ

※ライオン歯科材(株)内

LION

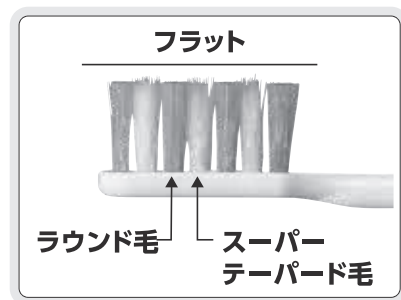
歯科用

歯科医院様向け

# Check-Up 歯ブラシ新登場!!

ライオン  
歯科材初!

「フラットダブル植毛」の高い清掃力



歯ブラシと歯磨剤の  
使用による  
セルフケアを提案します



医薬部外品

1450  
ppmF

販売名:  
チェック・アップSTEa  
チェック・アップSTEb

※6才未満への使用は控え、  
子供の手の届かない所に  
保管してください



Check-Up 歯ブラシ standardタイプ S・M



Check-Up 歯ブラシ standardタイプ S・Check-Up 歯ブラシ standardタイプ M メーカー希望患者様向け価格/個:320円(税抜) ハンドルカラー

ピンク

ブルー

イエロー

ライオン歯科材株式会社

〒111-8644 東京都台東区蔵前1-3-28 TEL.03(6739)9012

ライオン歯科材 検索

<https://www.lion-dent.com/>

商品説明は  
こちら▶



株式会社モリタ



公益社団法人 東京都学校歯科医会