

園部幼稚園が全国における学校
歯科保健優良校表彰を受賞。園で
の取り組みなどを聞きました。

園部幼稚園では「歯を強くする
魔法の薬」として、5歳児のフッ
化物洗口が定着しています。また
年間を通じて、子どもたちが歯に
対する意識を常に持ち続けられる
ように取り組んでいます。おやつ
に黒いビスケットを食べて歯の汚
れを実感したり、「ムシバイキ
ン」の嫌いなおやつを考えたり、
虫歯を治すと「はびかカード」が
もらえたり。乳歯から永久歯に生

園部町でのフッ化物洗口の取り
組みにかかわってこられた高屋歯
科医にお話を伺いました。

私が園部町で歯科医を始めたこ
ろは、虫歯の子どもが大変多かつ
たです。そこで、虫歯予防への取
り組みを呼びかけ、2年後にフッ
化物洗口の実施が始まりました。
今年度からは市内全域の幼・保・
小学校で実施が始まりましたが、
さらには中学校での実施について
も、現在、市と教育委員会へ要望
しているところです。家庭では徹
底できない歯への意識付けを、学

園部幼稚園 養護教諭
向條 由香里さん



え変わ
ると、
子ども
たちは
「大人の歯が生えてきた」
とうれしそうに見せてくれます。
反対に、虫歯のある子どもはお弁
当が楽しく食べられず、元気があ
りません。保護者の方には、虫歯
ができたらずくに治療させて笑顔
を取り戻してあげてほしいです。

校など集団で取り組むことに意味
があります。また、医療費の削減
にもつながります。歯は一生もの
です。大切にする習慣を身に付け
て、朝晩の少なくとも2回
はフッ素入りの歯磨き粉で
歯を磨く
ように心
掛けてく
ださい。

(社) 京都府歯科医師会

口丹波支部長

(高屋歯科医院) 高屋 毅史さん



歯の不健康は万病のもと

歯や口の健康づくりが重要な
は、子どもだけではありません。
厚生労働省の調査によると、35歳
以上の80%以上が「歯周病」にか
かっていると報告されています。
そして、この歯周病は口臭の原因
になり、歯を失う大きな原因の1
つであるとともに、生活習慣病と
も深い関係があるそうです。

「毎日ちゃんと歯磨きをしてい
るのに」という方、「磨いてい
る」と「磨けている」は違いま
す。歯科医や歯科衛生士による指
導を受けて、正しいブラッシング
方法を確認してはいるかがでしょ
う。小さな子どもの場合は、歯科
検診や保健指導時に保護者の方が
指導を受け、子どもが自分で磨け



▲親子歯科検診 (園部幼稚園2・3歳児)

るようになってからも、小学校低
学年までは磨き残しがないように
仕上げ磨きをしてあげることが理
想的です。

また、かむ力の低下は、体力や
生きる力の低下につながるといわ
れています。歯の状態や年齢に
あわせて、歯ごたえのあるものを
しっかりとよくかみ、味わって食
べることが大切です。

80歳で20本、自分の歯を保とう

厚生労働省や日本歯科医師会で
「80歳になっても自分の歯を20本
以上保とう」という「8020運
動」が推進されています。現在の
高齢者は、歯の保有率が比較的高
いそうです。しかし、今の若い世
代が高齢者となるころには、果た
して歯の保有率はどのようになるで
しょうか。あなたは80歳で20本、自分
の歯を保有している自信はありま
すか？自分の歯がある方はもちろ
ん、入れ歯などの方も自分に合っ
たものを装着し、しっかりとかん
で食事をするように心掛けましょ
う。そして食事、運動、睡眠など
の生活習慣を見直すことも歯周病
や生活習慣病の予防につながりま
す。

「口は健康の入り口」。歯や口を
健康に保ち、元気はつらつ、豊か
な生活を送りましょう。