



家庭数

12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のこと。この日に湯船にゆずを浮かべたゆず湯に入ると、かぜをひかずに冬を越せると言われています。実際にゆず湯には、血行を促進したり体を温めたりする効果があります。ぜひ、ゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。

令和5年度 第2回 学校保健委員会を行いました

11月30日に、学校歯科医 田口茂和先生、学校医 稲木勝英先生、学校薬剤師 榎本哲子先生をお迎えして、今年度第2回の学校保健委員会を開催しました。児童保健安全委員会の活動報告、歯科保健状況報告を行い、田口茂和先生より『歯ぎしり・TCHについて』という題でお話ししていただきました。



歯ぎしりとは…

従来の定義では、主に寝ている間が無意識のうちに、強い力で歯と歯をすり合わせて音を立てることだった。現在では、覚醒時のさまざまな動作も含めて「歯ぎしり」と呼ばれることが多い。

TCHって何？

平常の安静時には上下の歯列間に1～3mmの隙間があり、上下の歯が接触するのは物を噛む時と飲み込む時だけである。その時以外に上下の歯を接触させる癖をTCH（Tooth Contacting Habit）という。

TCHがあると顎関節症や歯及び歯周組織の病気につながる可能性がある。

子どもの歯ぎしりはいいの？

- 子どもの歯ぎしりは、次に生えてくる歯の位置や顎の位置を決めようとする**生理現象**である。
- たいていは、成長に伴う噛み合わせの変化に順応するために、歯をすり合わせて噛みやすいポジションをつかんでいる。
- 歯が必要以上削れてしまうほど歯ぎしりが強い子どもは、夜間のみナイトガードを使う場合もある。

TCHがあるか見つけてみよう

目を閉じ、上下の唇を軽く閉じる

上下の歯はどこが噛んでいますか？それともどこも触っていませんか？

どこか噛んでいるときはTCHの可能性が高い

次に舌の先端はどこに触れていますか？

- …上顎切歯乳頭後方に軽く接触させている
- ×…下の前歯に触っている⇒TCHの可能性あり



どんな時にTCHは起こりやすい？

パソコンやスマホ・ゲームの使用時、テレビを見ている時や料理の時などのように何かに集中している時に起こりやすい。



噛んでいると気づかせることが大事

- 家中のありとあらゆる場所に10枚以上貼紙をする
- 貼紙には「歯をはなす」「リラックス」「歯をはなして力を抜く」などと書く（体の緊張を解くことを気づかせるのが目的なので、言葉は何でもよく、場合によっては絵でもかまわない）
- 貼り付け作業を終えたら、いったんこのことは忘れ、貼紙に気づいた時だけ一気に息を吐きだして開口しながら顔面から上半身にかけて力を抜く→メモに気づいた時に1回ずつ行う

インフルエンザの出席停止期間について

→発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

発症日翌日を、1日目と数えます。

新型コロナウイルス感染症の流行が始まってからインフルエンザの流行はありませんでしたが、北小では、今年9月からインフルエンザの感染が始まり、現在までにのべ6クラスが学級閉鎖を実施しています。

下記の例を参考にして、改めてインフルエンザの出席停止期間を確認してください。感染拡大防止のためにも、よろしくお願いいたします。

例1 発症後2日目に解熱した場合

基本

例1	発症日	発症後1日目	発症後2日目	発症後3日目	発症後4日目	発症後5日目	発症後5日を経過した後
	発症 〔この日は、数えない。〕	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内なので登校不可	登校可能



例2 発症後4日目に解熱した場合

解熱した日によって出席停止期間は延長されるので注意してください。

例2	発症日	発症後1日目	発症後2日目	発症後3日目	発症後4日目	発症後5日目	発症後6日目	解熱後2日を経過した後
	発症 〔この日は、数えない。〕	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能

「熱が下がって元気なのに…」と思われる場合もありますが、集団での感染拡大を防ぐために必要な措置ですので、重ねてご理解とご協力をお願いします。

みがきのこしチェックへのご協力ありがとうございました！

今年のみがきのこしチェックの結果はいかがでしたか？「去年より赤いところが少なくてよかった」「思ったより、赤くそまったところが多かった」などの感想がありました。また、おうちの方からも温かいコメントがたくさん集まりました。ご協力、ありがとうございました。

歯みがきは、毎日の積み重ねがとても大事です。80歳になっても自分の歯を20本以上保てるよう、1本1本ていねいに歯みがきをしましょう。

感想

いがいとじょうずにできました。はとはのさかいめをもうちょっとがんばってきれいにはみがきをしようとおもいました。(2年生)

3年生の時よりもたくさんよごれがへっていたのでうれしかった。すきまなどのこまかいところのよごれが多かった。歯ブラシの向きに注意して歯ならびの悪いところをみがく。(4年生)

歯みがきの難しさを親子で実感しました。1本1本を丁寧にみがいてむし歯を予防できるようにしたいです。(5年生保護者)



思った以上にみがけていなかったなので、すこし残念です。今まであまりみがけていなかったところをしっかりとみがけるようにしたいです。(6年生)

初めてのみがきのこしチェック、とても勉強になったようです。みがけているつもりでも赤い所があり、よくわかったようです。(1年生保護者)

あまりきれいにみがけてなかったから、もっときれいにみがけるようになりたい。まえ歯がいちばんみがけていないから、まえ歯をきれいにみがくのをがんばりたい。(3年生)