

教育の場からの歯の健康づくり
荒井小学校 校長
(市歯と口腔の健康づくり推進委員会 副委員長)
青柳 茂宏 さんに聞きました！



活動内容は？

荒井小学校では、歯磨き指導や歯の健康づくりに取り組んでもらうために保健だよりなどを通じて家庭へ呼び掛けています。また、虫歯予防の効果がある「フッ化物洗口」を令和3年度から毎週1回実施しています。

「フッ化物洗口」を始めたきっかけは？

平成31年4月に「福島市歯と口腔の健康づくり推進条例」が施行されたことを受けて、フッ化物洗口を実施する学校を増

やしていく取り組みがありました。

その立ち上げの際に学校歯科医や学校薬剤師のご協力もあって、本校も実施に踏み切ることができました。

教育現場で感じる歯の健康は？

昨年度は虫歯の無い児童と治療が完了した児童の割合は96%でした。学校での取り組みが少しずつ習慣として定着しているのかもしれない。一方で、歯科健診の際に、歯垢や歯石などの虫歯の原因を指摘される児童もいるので、正しい歯磨きの習慣を身に付けてもらう必要があると思っています。

子どもたちに伝えたいことは？

歯の健康は生涯にわたって豊かな生活を送るために大切なものです。生涯、自分の歯でよく噛み、楽しみながら食

べることは心と体の健康を保つために大変重要なことです。

今後の展望は？

子どもたちを取り巻く健康課題は虫歯以外にもさまざまなものがあります。ネット・ゲーム依存、肥満、食の偏り、体力の低下などといった健康課題については、学校だけではなく、家庭や地域などの理解と協力を得ながら、子どもたちに正しい生活習慣が身に付くように指導していきたいです。

「フッ化物洗口」とは？

低濃度のフッ化ナトリウム溶液を使って、1分間程度ブクブクうがいをする方法です。

歯の質を強くし、虫歯予防の効果があります。



市内の小学校22校がフッ化物洗口を実施しています。

We Love Fukushima!

第53回
「医療と健康づくり」



先日の土曜日午前、知人が心筋梗塞で救急搬送。受け入れはスムーズで、事なきを得たとの話を聞き、ホッとしました。

医療従事者の働き方改革の環境で土曜日午前も休診にする病院は、市内でも増えています。

3月末まで、その時間帯は搬送先調整に時間がかかることが多くなっていたので、関係病院などと協議し、今年度から土曜日午前も、二次救急医療の輪番体制を組むことにしました。

生涯を暮らす地域には、医療の安全安心が非常に重要です。

福島市では、今般、県内で初めて救急車3台に12誘導心電図伝送装置を搭載。急性心筋梗塞が疑われる患者には到着後すぐに心電図をとって病院に伝送し、病院での緊急手術などの準備の前倒しを図っています。

急性心筋梗塞は、手術までの時間を10分短縮できれば救命率が8%向上するそうです。この仕組みの導入により治療開始までの時間は20分程度短縮できます。心筋梗塞による死亡率が全国ワースト1の福島県での改善効果は間違いなく期待できるでしょう。

もっとも、心筋梗塞に一番効果的なのは、日常の健康づくり。

特に塩分の多い食事は控えましょう。福島市は、適しおサポーターの協力をいただきながら、適しおレシピの紹介など、「適しお」(適切な量の塩分でおいしく食べる)減塩を推進しています。

私もかつて、家庭環境から塩っ気の強い味付けが好きでしたが、大学時代から減塩に取り組み、慢性的な鼻詰まりや汗の出方などに改善が図られました。薄味に慣れると、素材そのものおいしさが分かって、料理も楽しめます。

健康には適度な運動や社会的交流も欠かせません。コロナ禍ですっかり出不精になった方も多いと思いますが、活動量の減少は、免疫力低下やフレイル(心身の状態が脆くなること)といった健康二次被害を引き起こす要因になります。認知機能の低下が27%の高齢者に見られたとの調査結果もあります。

私たち行政は、医療関係者などと連携して医療と健康づくりを充実します。市民の皆さんも自分で可能な健康づくりに努めていただき、市民みんなが健康な福島市をつくっていきましょう。

福島市長 木幡 浩