

巻頭言



一般社団法人青森県歯科医師会 学校歯科委員会 副委員長 **村田 浩伸**
(青森市歯科医師会)

令和 2 年度は COVID-19 に終始してしまっただけのように感じられます。前年度に日程の調整、決定された学校健康診断は、緊急事態宣言により休校となったため学校保健安全法で定められている 6 月 30 日までの期日を過ぎて実施された学校も多いようで、健康診断にかかわる多くの医師、歯科医師と学校では再度の日程調整に苦慮されました。さらに、健康診断の現場での感染拡大予防対策のために例年と同様な円滑な健康診断ができなかった学校もあることと思われます。また、長期間にわたる休校措置により学校における保健活動の停滞も生じ、児童生徒自身による口腔管理が不適切になり G、GO の生徒が増加したという報告もあります。

さらに、学校における様々な行事の中止や延期、縮小など児童生徒にとっては過酷な 1 年であった事でしょう。また、オンライン授業の実施等は教鞭をとられる先生方や授業を受ける児童、家庭にも大きなご苦労があったと思われます。青森県歯科医師会でも啓発事業の一環で実施している「歯・口の健康児童審査会」は中止となりました。

令和 2 年 12 月現在では感染が全国的に拡大傾向にあり、今後の推移が明確ではない中で、これから次年度の行事、事業の計画を立てていかなければなりません。文部科学省による「学校の新しい生活様式」としてマニュアルも提示されていますが、なによりも地域やそれぞれの学校の特性を考慮した感染対策を考察して臨機応変な対応が必要になってくるのではないのでしょうか。新型コロナウイルスに対するワクチンの接種が今後開始される予定ですが、感染拡大前と同様な学校生活、家庭生活を送る事ができるようになる時期は確定されません。今後、この間に得た感染予防に対する体験や知識を、徹底したマスクの着用や手洗いの実施により例年に比較して今年のインフルエンザの流行が抑えられている状況と同様に、学校生活における学習や保健活動、または日常の生活に役立てることが望まれます。

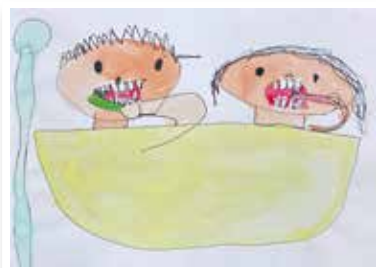
令和 2 年度

歯科保健図画・ポスター・歯科啓発標語コンクール **結果**

図画・ポスター・標語 特選作品



保育園の部
富田保育園（青森市）
滝谷琉衣さん



幼稚園の部
幼保連携型認定こども園
深沢保育園（おいらせ町）
田山虎太郎さん



小学校低学年の部
十和田市立三本木小学校 2 年
工藤小遥さん



小学校高学年の部
三沢市立岡三沢小学校 5 年
畠山愛琉さん



中学校の部
八戸市立大館中学校 2 年
門前実桜さん



特別支援学校の部
青森県立八戸第二養護学校 小学部 4 年
和田樹夜さん

シュッシュッシュッ 歯みがきマーチ 一三三 三戸町立斗川小学校 3 年 久保 陽菜さん

報告

令和2年度 青森県学校歯科保健優良校表彰結果

※敬称略

		小学校		
		小規模校の部 (0~7学級)	中規模校の部 (8~15学級)	大規模校の部 (16学級以上)
県	—	応募なし	つがる市立稲垣小学校	三沢市立木崎野小学校
準県	—		青森市立浪岡北小学校	三沢市立岡三沢小学校
		中学校		
		小規模校の部 (0~10学級)	大規模校の部 (11学級以上)	
県	—	八戸市立豊崎中学校	青森市立甲田中学校	
準県	—	三沢市立第三中学校	—	
		高等学校の部	特別支援学校の部	幼稚園の部
県	—	—	青森県立森田養護学校	学校法人さつき幼稚園
準県	—	八戸工業高等専門学校	—	—

第59回 全日本学校歯科保健優良校表彰結果

奨励賞 三沢市立三川目小学校 三沢市立三沢小学校 平内町立西平内中学校

令和2年度各種事業等の対応

今年度は、新型コロナウイルス感染症の流行に伴い各事業が延期や中止となりました。詳細は下記のとおりです。

【募集関係】

■ 図画・ポスター・標語コンクール

締切：令和2年6月27日(土)

→ 令和2年8月29日(土)に延期

審査会：令和2年7月4日(土)

→ 令和2年9月5日(土)に延期

■ 歯・口の健康児童および青森県学校歯科保健優良校表彰

歯・口の健康児童表彰 → 中止

青森県学校歯科保健優良校表彰 → 締切を延期し実施

県審査会締切：令和2年9月4日(金)

→ 令和2年12月25日(金)に延期

書類審査会：令和2年9月26日(土)

→ 令和3年1月23日(土)に延期

■ 青森県学校歯科保健表彰式

令和2年10月25日(日)開催予定 → 中止

【大会関係】

■ 青森県学校歯科保健研究大会

(青森市／青森県歯科医師会館)

令和2年7月29日(水)開催予定 → 中止

■ 第84回全国学校歯科保健研究大会

(福井県福井市)

令和2年10月8日(木)～9日(金)開催予定

→ 中止

■ 令和2年度全国学校保健・安全研究大会

(富山県富山市)

令和2年11月12日(木)～13日(金)開催予定

→ 中止

■ 第70回全国学校歯科医協議会

(富山県富山市)

令和2年11月12日(木)開催予定 → 中止

【その他】

■ 毎年掲載の「歯科保健調査報告」は学校歯科健康診断実施の延期に伴い、令和2年度・令和3年度の結果を併せて次年度報告します。

お知らせ

高等学校卒業生にお口の健康手帳を贈っています

平成31年春より青森県内の高等学校を卒業した生徒に「お口の健康手帳」を贈っています。

手帳は長期にわたって歯科健診結果を記録することができ、定期的な歯科健診を促すツールとして作成したものです。学校歯科健診がなくなってしまうタイミングで自分のからだは自分で守るという意識をもってもらいたいという思いがきっかけとなり、青森県教育委員会にもご理解いただき、高等学校卒業生への配布が始まりました。諸事情により全県一斉の配布は叶っていませんが、令和3年春までに年ごとに地区を変え全県の配布を行いました。

お口の中を清潔に保つことは全身の健康につながります。充実した人生を送るためにも定期歯科健診を受けましょう。



ご卒業おめでとうございます

今春、高等学校を卒業された皆様は、これからの新生活に奮闘されていることでしょう。踏み出した新しい一歩は、自立した大人へのステップアップにつながります。今までは学校健診がありましたが、これからは自分からは自分で管理しなければなりません。その第一歩として定期的な歯科健診が必要です。健診結果を記入する「お口の健康手帳」を差し上げますのでぜひ活用してください。お口の健康を保つことで、いろいろな病気を予防し、健康寿命を延ばすことができます。皆様が健康で充実した人生を送り、輝かしい未来を築かれることを心からお祈りいたします。

令和3年 早春
一般社団法人 青森県歯科医師会

～定期歯科健診を受けましょう～

DVDで参加する

「第78回全国小学生歯みがき大会」

大会期間：令和3年6月1日(火)～10日(木)
参加対象：小学校4～6年生(いずれか1学年)
申込期間：令和3年1月4日(月)～3月5日(金)まで
※定員になり次第締切となります。

申込方法：ライオン歯科衛生研究所のHPにてお申込み下さい。
主催：(一社)日本学校歯科医会 (一財)東京都学校保健会
ライオン株式会社 (公財)ライオン歯科衛生研究所

小学生歯みがき大会は、小学生に歯と口の健康に対する「気づき」を与え、健康意識を育てることを目的に、毎年「歯と口の健康週間」にあわせて開催しています。

大会では、クイズや実習を通して、歯と口の健康について楽しく学ぶとともに、お口の状態に応じた歯みがきの仕方やデンタルフロスの使用実習に加え、将来の自分のために望ましい生活習慣をつけることの大切さ、また、この習慣を継続することが大きな力となることの理解を図ってまいります。また、大会の事前/事後の参加校へのサポートとして、ホームページを通して、学校保健指導者の方々に歯科保健情報や指導教材をご提供しております。大会への参加を基点に、学校での継続的な歯科保健指導の展開に繋がっていただけますよう、お願い申し上げます。



学校における昼食後の歯みがきについてやQ&A等の情報について

～日本学校歯科医会ホームページ「新型コロナウイルス感染症対策室」より抜粋～

学校歯科保健活動全般について

日頃より、学校歯科保健に関して特段のご理解をいただき厚く御礼申し上げます。

さて、今般の新型コロナウイルス感染症につきましては、学校運営に多大なる影響を及ぼし、ご苦勞されていることと拝察致します。そうしたなかで、学校が再開された際の歯みがき等について、全国より問い合わせが相次いでおります。そこで質問の多い事柄についてまとめましたので参考にさせていただきたいと思っております。

歯みがきでウイルス感染予防効果があると聞きますが本当ですか？

本当です。ウイルス感染は喉の菌の量と相関関係があります。喉の菌の量は口腔内の菌の量と相関関係があります。従って口の中がきれいになると喉の菌量が減り、感染しにくくなると言われております。歯みがきだけしっかりすれば良いわけではなく、基本的な体調管理、手洗い、うがい等もしっかり行って下さい。

日本学校歯科医会ホームページには学校での歯科保健活動に利用できる素材や情報が掲載されています。是非ご活用ください。

歯みがきは唾液の飛沫が飛び散るので学校では止めた方が良いですか？

前に述べたように、歯みがきは大切ですが、飛沫が飛び散らないように注意が必要です。そのためには次のようなことに注意しましょう。

- ・一度に多くの子供が洗口場でみがかないようにする。
- ・飛沫が飛び散らないように注意しながら、歯ブラシを静かに小刻みに動かし、大きく動かさない。
- ・歯みがきをしながら動き回らない。
- ・口を濯ぐ時は勢い良く吐き出さない。静かにコップ等に吐き出すようにする。
- ・自分の机でみがく場合は、みがいた後、机や手鏡をアルコール等で拭く。

顎、顔面のスポーツ外傷とその対応

一般社団法人青森県歯科医師会 副会長 工藤真裕

2026年、青森国スポを控え、本県では選手の育成、強化に本腰を入れています。その対象は小学3年生以上の児童・生徒であり、学校の部活動からクラブチームなど、多岐にわたっています。

育成強化と共に重要なのは選手の健康と安全管理であり、特にスポーツ障害と外傷対策は並行して行われるべきです。独立行政法人日本スポーツ振興センターの報告では、学校管理下での見舞金の中でも、「歯牙障害」が依然として高い給付率を示しています。

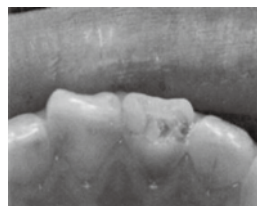
顎、顔面及び口腔領域の外傷は、顎骨骨折のような重症なものから、前歯の歯冠一部破損など軽度なものまで多くの種類があり、その後の日常生活やスポーツ活動等に大きな影響を与えることとなります。

(1) 顎・顔面・口腔領域及び頭・頸部のスポーツによる外傷

- ① 軟組織の損傷
- ② 硬組織の損傷
- ③ 脳震とう
- ④ 脳挫傷
- ⑤ 頸部の損傷



裂傷



歯・歯根の破折



脱落



骨折

(4) 歯、顎の損傷

歯、顎の損傷は早急に歯科治療を行う必要があります。欠けた歯や抜け落ちた歯も再生の可能性があるため、拾い集めて歯科医院を受診します。

・抜けた歯への対応

抜けた歯は再生が可能です。落ちた歯を拾う時は、歯の根に触れないように歯冠部を持ちます。表面の「歯根膜」という組織を壊さないためです。サッと水洗いし「歯の保存液」又は「牛乳」に浸して速やかに歯科医院を受診しましょう。何も無い時は、ガーゼに本人の唾液を浸して包んでも良いです。

歯の保存液「ティースキーパーネオ」は薬局で購入できます。常温で保存できますから、学校の保健室やチームの救急箱に常備しましょう。



脱落



再植



歯の保存液
ティースキーパーネオ

(2) 受傷時の対応

歯や顔面のケガで注意すべきは口だけのケガかどうかの判断です。

顎や顔面のケガは脳震とうや脊髄損傷の可能性もあり、意識の有無、吐き気、しびれなどの有無に注意が必要です。少しでも疑われる場合は速やかに救急搬送すべきです。

(3) 出血への対応

口の中の出血は、唾液と混じり合い大量出血に見えるので、まず選手を落ち着かせ、滅菌ガーゼ等で15分程度圧迫止血をします。この間に止血確認のためといってガーゼを剥がすと、折角凝固した血餅と一緒に剥がれて再出血することがあります。

また、損傷が大きい場合や歯・顎の損傷がみられる場合は、歯科医師の処置が必要です。

(5) 外傷の予防

口腔外傷の予防にはマウスガードが有効です。

・マウスガードの効果

- ① 口腔粘膜の保護
唇や頬の内側の粘膜、舌に対する歯による裂傷を防ぎます。
- ② 歯の破損、脱臼及び修復物などの保護
前方から加わった外力から前歯の破損、脱臼を防ぐ。また、下顎に加わった外力にもクッションとなり、奥歯の損傷を防ぎます。
- ③ 顎関節の保護
外力から顎関節へのダメージを防ぎます。
- ④ 骨折の予防
歯の周りの骨（歯槽骨）が折れるのを防ぐ。また、骨折しても位置がずれるのを防ぎます。

特集

⑤脳震とうの予防

顎の関節や下顎からの強い外力による深刻なダメージを防ぎます。

⑥メンタル的安心感

装着することで保護されているという安心感があり積極的なプレーが期待できます。

⑦運動能力の向上

全ての歯がきちんと噛みしめることが出来ることにより、運動能力の向上につながる可能性があります。ただし、個人差があり未だはっきりしません。

・適切なマウスガードの使用

マウスガードは、歯科医院で個人の歯型から製作するタイプと、お湯で軟化して成型する市販されているタイプがありますが、後者は適合性悪く、違和感が多いので不適切です。

また、近年、学校やチームを訪れて型を採ってマウスガードを作製する業者がありますが、歯科医師が存在せず、型取りや噛み合わせの不備も見受けられ、マウスガードの機能が疑われます。こちらについては昨年、厚生労働省より法律に違反するとの通達がなされました。

マウスガードは、歯科医院で精密に型を取って製作し、噛み合わせを調整したものを使用しましょう。

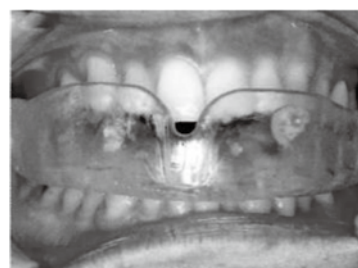
顎、顔面の外傷は、スポーツパフォーマンスだけでなくその後の日常生活にも影響します。私達は児童・生徒に対して、安心、安全な環境と体制を整える義務があります。その中で、思う存分パフォーマンスを発揮する彼らの姿を見守りたいものです。



歯科医師によるマウスガード



業者によるマウスガード



市販のマウスガード

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザ

学校歯科委員 久米田 譲 (北五歯科医師会)

2020年夏には「東京オリンピック」開催されるはずでしたが、2019年11月頃から中国武漢市の市場が発生源とされる「新型コロナウイルス感染症」が世界で蔓延してオリンピックが2021年に延期になりました。2021年もまだ抑えきれないようであれば中止になる可能性もあるとのことでした。

日本においても2020年1月頃から大都市で感染者が増え始め第一波が襲いました。まず学校においては卒業式が中止に。入学式も中止になり学校自体も休校になり学習の遅れも懸念されるほどです。

この頃からマスク・消毒液が手に入らなくなり価格も高騰していきました。マスクは50枚入り500円ほどのものが10,000円を超えるものも販売されるようになりましたがそれでも手に入らないほどで消毒液も同様です。

日本では新型コロナウイルス感染症は飛沫感染・気道感染するため感染しない、させないために「3密（密閉・密集・密接）の回避」「ソーシャルディスタンスの確保」「マスクの着用」「不要不急の外出をしない」等、毎日のニュースに流れるため幼稚園児でも口に出すほどです。2020年5月終わり頃から感染者は減りますが7月上旬また増え始め第2波がやって来ます。感染予防をニュース等、行政の広報等で注意を促すとまた少し減り始めます。

春に感染者が増加したとき商店街など人々の往来が少なくなると政府では「持続給付金」その他、色々な助成金で対応して来ましたが、そして2020年11月「GOTOキャンペーン」をは

じめると現在は毎日のように感染者が増え続ける第3波にいます。青森県においても10月初めより感染者が増えましたが11月下旬落ち着いてはいますが、2、3日ごとに感染者が報告され余談を許さない状態です。

毎年、冬になるとインフルエンザの流行は報道されます。100年程前スペイン風邪が世界で猛威を奮い日本でも感染者2000万人、死者38万人また50年程前香港風邪では感染者65万人、死者数5万7千人と言う記録があります。

現在でも毎年インフルエンザ流行の報道がされますが、ワクチンが開発されていて接種するとインフルエンザに罹患しても無症状もしくは重篤な症状が出ない場合が多いとされます。2018年インフルエンザでの死亡は約3000人と報告されています。新型コロナウイルス感染症が流行する前はインフルエンザ流行時期でもマスクを着用する人は少ないし感染してもほとんどの人が重症化することも少ないインフルエンザですが、自身の罹患している慢性基礎疾患・高齢者等肺炎併発等を悪化させ亡くなる方も毎年1万人と報告されています。

新型コロナウイルス感染症はインフルエンザに似た、発熱・咳・頭痛・倦怠感・咽頭痛・下痢等の症状がでますが、その他には呼吸困難・味覚障害・嗅覚障害等あるようです。

今冬、インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の見分けが付きにくい為、とにかくワクチンができるまでは新型コロナウイルス感染症に感染しないように、日常的なマスク着用・手指消毒・うがい等予防を徹底していきたいと思えます。

コロナ禍での学校歯科健診アンケート結果

学校歯科委員 坪田 亘基 (上十三歯科医師会)

本年度はコロナ禍において、学校歯科健診が困難な状況になりました。個人的には、担当していた学校の正面玄関前の老健施設にてクラスターが発生し、突然の学校の休校、健診の延期もありました。マスク、グローブ不足、防護着の不足もあり、その中で各先生方がどのような工夫や健診での注意、今までの健診との違いについて、上十三地区でのアンケートをとりました。もちろん、現在ではマスク不足は無く、グローブの不足は徐々に解消されつつありますが、来年度の健診に活用出来るアイデアも有りますので、報告させていただきます。

コロナ禍での学校歯科健診について アンケート結果 (上十三歯科医師会実施)

学校歯科医担当校	コロナ禍での学校歯科健診実施内容
保育園 幼稚園 小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・ディスポの予防着、フェイスガード使用。 ・生徒の待機は別室で、入室は間隔を空けた。 ・ブラッシング指導は中止した。 ・保育園は泣く子もあり、若干難しさがあつた。
小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・診療用グローブの上に1枚1円のプラスチック手袋を重ねプラスチック手袋のみ交換。
保育園・幼稚園・小学校 高等学校	<ul style="list-style-type: none"> ・健診時間を150%にして集合しやすさを避けて出来るだけ間隔を空けて待つようにし健診場所は換気を十分に行った。 ・講話は小学校中止、高校は11月に実施。講話を実施する際、生徒の間隔を広く取り換気を十分に行った。また、通常とは異なり新型コロナウイルスに関する話題も内容に入れ感染予防に注意するよう強調した。
小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・マスク、フェイスガードを使用しての健診を心掛けた。健診を待つ間、子供達にはマスクを着用してもらい直前に外して終了後はすぐに着用してもらった。
保育園 中学校	<ul style="list-style-type: none"> ・フェイスガードを使用。 ・以前より、ミラーを2本使用した健診を行っているので、生徒の口腔内を直接触れないで済む。(それで生徒ごとのマスク、グローブの交換はしなかった)ただ以前と違うのは、フェイスガードを使用し、LEDライト+ハズキルーペを付けて少し距離をおいて健診するよう心掛けた。
小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・学校側で密にならないよう配慮してくれたので、こちらは特に何もなくていつも通りだった。マスクのみ着用(児童は健診の直前に外す)全員が朝、検温済み。
小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・ダブルミラーでしたので、グローブの不足は感じなかった。あとは密を防ぐため、児童生徒を1人ずつ中に入れた。
保育園・幼稚園・小学校 高等学校	<ul style="list-style-type: none"> ・健診時はマスク、グローブ、フェイスガードを使用。 ・中学校の健診は、以前は学校医3名で同時に始め1日での健診だったが、今回は1日学校医1名、1学年のみ健診し、3日間で行った。 ・パーテーションを立てた。
保育園 幼稚園 小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・デンタルミラー2本で健診した。(基本的にグローブ、マスクはそのまま) ・キムライトにフェイスシールドを付けられるようになったのでとても便利だった。 ・密にならないよう体育館で実施。講話は中止した。
保育園 幼稚園 小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・ライト付き拡大鏡の上から使えるフェイスシールド。 ・こまめにグローブ交換(左手だけ変えた)グローブは何とか足りたが高い。 ・ホールで実施。TBI(歯みがき指導)はしていない。 ・マスクはネットで高いが買った。
小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・毎年続けていた小学生講話は中止した。
保育園 小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・1人ずつ両手のグローブを交換したが、グローブの着脱がとても大変なので普段使用しているジャストなグローブを付けて、上に少し緩めのグローブ(学校が用意した物)をダブルで付け、上だけ交換した。
保育園 幼稚園 小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・健診前後の挨拶を中止。 ・健診を行う部屋は風通しの良い理科室に変更し、教室内に入れる人数を3~4名に制限。 ・記録者を含めフェイスシールドを着用し、ミラー2本(1本はライト付き)を用いて児童の口腔内に直接触れないようにした。 ・7月の暑い時期に行ったため、フェイスシールドが曇ることがあったが、健診者の斜め後方から扇風機を当てることで解決した。 ・マスク、グローブは3ヶ月分の備蓄をしていたので、感染拡大当初はほとんど問題がなかったが、エプロン、エタノールが不足し調達に苦労した。その後、マスク、グローブも品薄になり歯科商社からほとんど入手困難になったが、付き合ひのある歯科商社に相談した所、あらゆる方面と交渉し仕入れてくれた。
中学校 高等学校	<ul style="list-style-type: none"> ・マスクは1学年で1枚、グローブは学校が準備していたので、1人につき2枚。 ・フェイスシールド、メガネの曇り防止のために後ろから扇風機をした。 ・通常は1日だった学校を2日で行った。
保育園・幼稚園 園・小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・小学校は小規模校なので密になる事はないため通常通り行った。講話は中止となった。 ・幼稚園では小まめにグローブを替えるようにした。
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・サーキュレーター(空気の流れ)の設置。 ・生徒の数を制限(部屋に入る人数)又は間を空ける。 ・1人ずつマスクを順番に外す。(部屋に入るなり全員マスクを外すよう指示があったが、次の生徒のみはずす)

新型コロナウイルス渦の時代において TCHの患者が増えているかも？

学校歯科委員 石橋 洋幸 (八戸歯科医師会)

がんばる人に多い口元の緊張癖、TCHとは？

今年の5月頃より、当院において起床時の顎のだるさ、歯の破折、知覚過敏、歯の被せの脱離などを理由に来院される患者様が増えているように感じます。口腔内を審査すると老若男女問わず全体的に歯がすり減り、咬筋の張りがたびたび散見されることに気づきました。そして再び最近テレビや雑誌などで報道されているTCHをもつ方が増えているのではと私自身考えるようになりました。

2000年に東京医科歯科大学 顎関節治療部門の木野孔司先生の研究室において、顎関節症の原因を探る調査を行ったところ、約半数の患者に共通する口の習慣を発見しました。それが、不必要に上下の歯を接触させる癖、TCHです。

TCHとは「Tooth Contacting Habit」の頭文字をとったもので、「歯牙接触癖」とも言われています。意味は「上下の歯を無意識にくっつけている癖」のことをいいます。口を閉じていれば、上の歯と下の歯はくっついているのでは？と思うかもしれませんが、通常、上下の歯は数ミリほど空いていて上下の歯はどことも接触していないそうです。

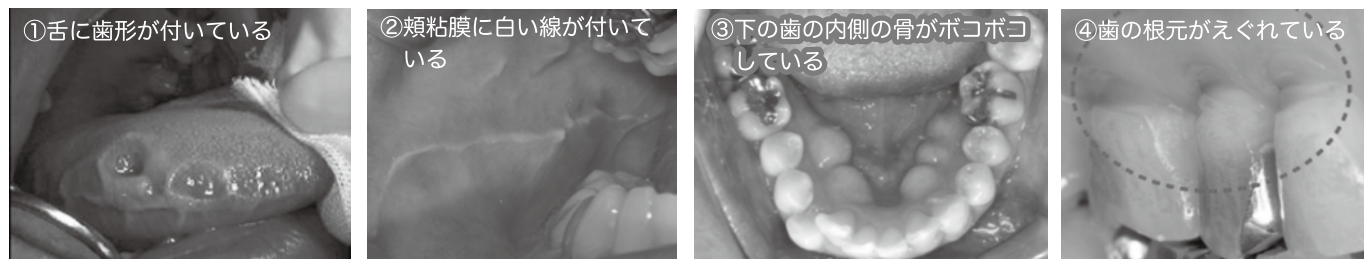
食事や会話で歯が触れるのは瞬間的なもので、丸一日分を合計しても20分以内とされています。ところが、食事や会話以外の

時間に上下の歯がずっと接触している人がいます。上下の歯が接するだけで、口を閉じる筋肉は活動状態になり、それが長く続くと歯や口の筋肉、関節が押さえつけられ顎関節症になりやすいとのことです。この癖をもつ患者様は、まじめで完璧主義のがんばり屋さんに多いのだとか。精神的なストレスが加わって、思わず口元に力が入ってしまうことは多くの人に心当たりがあるはずで。他に、本を読んでいる時、ゲームをしている時、スマートフォンを見ている時、料理や家事をしている時など、いずれも黙々と集中している状態がTCHの起こりやすい場面とされています。

TCHによって起こってくる症状にはいろいろなものがあります。例えば、歯に関しては、歯の違和感や知覚過敏、歯の痛みすら感じてしまうことがあるとされています。全身の症状としては、顎の関節の痛み、お口が開きづらいというような顎関節症状に加え、頭痛、肩こり、首の痛みといった頭部周辺の症状が主に知られています。

そしてさらに、TCHを行なっていることで夜間の歯ぎしりを誘発、悪化しやすくなるとも言われており、さらに症状が悪化することが危ぶまれます。

◎皆さんもお口の中でこんな症状がありませんか？ TCHかも？



もし無意識に歯を合わせていることがある場合、なるべく早めにその癖をやめることが大切です。意識して歯を合わせないようにすることで、自然と起こらなくなってくることも多いですが、忙しい毎日の中だとどうしても忘れてしまいがちです。

そんな場合、次のような方法を試してみてください。

1.とにかく「歯を離す」ことを普段から意識してみましょう。

動機付け

まず、TCHという歯を接触させる行動が長時間続くことが、顎の関節や筋肉に悪い影響を与えていることを認識させます。歯を接触させている時間は、通常1日の中で20分以内しかなくとも患者に情報として伝えます。それを聞いて、接触時間の短さに驚く患者も多いです。さらに親指と人差し指で咬筋と側頭筋を触らせ、口を開け閉めさせます。歯を接触させると筋が一緒に収縮する感覚を体験させることで、咬みしめていなくても筋肉を使っていることを実感していただきます。

たったこれだけのことで、通常はだんだんとTCHがなくなっていきます。一度癖になってしまったものはなかなかやめられないものですが、だいたい2～3ヶ月もするうちにきつと改善が見られることでしょう。

TCHはストレスが大きな原因として考えられています。そのため、普段からストレスを溜め込まないよう、ストレスを発散できるよう、新型コロナウイルス渦の時代で困難かもしれませんが、自分の好きなことをする時間を持つことも大切です。

2. 忘れないように「歯を合わせない」と書いたメモや付箋紙を家の目の付くところに貼ってみましょう。

意識下訓練

TCHの行動を意識できるようにするには、無意識にやっているTCHを気づかせる方法をとります。「歯を離す」「リラックス」「力を抜く」などと書いた同じ色の貼り紙(リマインダー)を用意し、5分以上いる場所に10カ所以上貼ります。視線を移せば、どこでも貼り紙があるという環境を作り出し、貼り紙を見た時にハッと気づくことが大切です。TCHをする可能性のある状況を情報として患者に知らせておく、患者が効果的な場所を見つけやすいです。パソコンの周囲、デスク周り、書類ホルダーなど目に留まりやすい場所に貼ります。



令和3年度の予定

募集関係

■ 図画・ポスター・標語コンクール

締切 令和3年6月30日(水)
 審査会 令和3年7月10日(土)
 金賞作品展示予定
 ○R3.10.31(日)「青森県歯科保健表彰式」

■ 青森県歯科保健優良校表彰書類審査会

令和3年9月25日(土)
 ※応募締切は地区により異なりますので、要項をご覧ください。

県審査会への締切(地区から県へ)
 令和3年9月3日(金)

■ 「歯・口の健康児童」県審査会

令和3年10月31日(日) 青森県歯科保健表彰式開催前
 ※応募締切は地区により異なりますので、要項をご覧ください。

県審査会への締切(地区から県へ)
 令和3年9月10日(金)

※募集要項は4～5月に各園、学校へメール通知または郵送されます。また、本会ホームページへも掲載予定です。応募の際は募集要項をご確認の上、各園、学校で取りまとめてご応募下さい。

大会関係

■ 青森県学校歯科保健研究大会

(青森市 青森県歯科医師会館)
 令和3年7月29日(木)

■ 第85回全国学校歯科保健研究大会

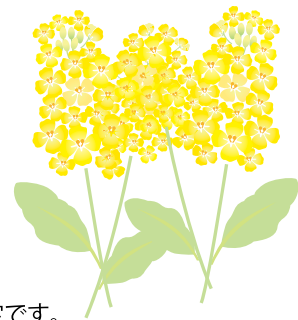
(東京都)
 令和3年10月21日(木)
 ※現在、開催形式等について検討中

■ 令和3年度全国学校保健・安全研究大会

(岡山県岡山市)
 令和3年10月28日(木)～29日(金)

■ 第71回全国学校歯科医協議会

(岡山県岡山市)
 令和3年10月28日(木)



現時点での予定です。
 今後の情勢等により変更になる可能性があります。

編集後記

コロナ禍の中、今年は各地区の歯科健診の遅れや、県歯科医師会における「歯・口の健康児童」県審査会や歯科保健表彰式等の中止が相次ぎ、学校歯科保健の多くの事業が停滞してしまいました。それに伴い紙面の内容も変更を余儀なくされました。

コロナに負けないための健康管理の柱として、今こそ口腔衛生、“お口の健康”に目を向けなければならない時に残念でなりません。

来る年のコロナ禍の一刻も早い終息を願うと共に、機会を逃すことなく、微力ながら日々の診療を通してその大切さを発信していきたいと思っています。

学校歯科委員 葛西 治千代 (西つがる歯科医師会)

発行者／一般社団法人青森県歯科医師会 〒030-0811 青森市青柳一丁目3-11 TEL017-777-4870 FAX017-722-4603

学校歯科委員／委員長：工藤 淳治 副委員長：村田 浩伸

委員：石橋 洋幸、児玉 丹奈、久米田 譲、葛西 治千代、千代谷 良子、坪田 亘基、稲村 裕之

この学校歯科委員会だよりは青森県歯科医師会ホームページでもご覧いただけます。青森県歯科医師会ホームページアドレス：<http://www.aomori-da.org/>