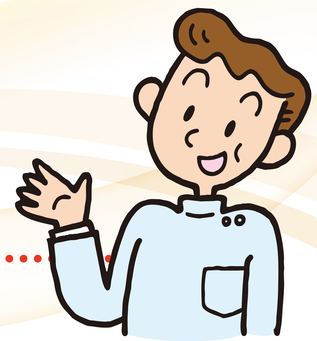
はじめに

特別な支援を要する児童生徒にとって、歯と口の健康づくりは、生涯にわたる身体全体の健康づくりの基礎として重要な意味をもっている。
今回練馬区学校歯科医会は、歯・口の健康維持や食育に関して、特に早い時期から支援が必要とされる特別支援学級の児童生徒の現況を把握し、今後の指導・教育の充実に役立てるため、区立小・中学校の特別支援学級の児童生徒の保護者に対して歯・口の健康と食習慣についてのアンケート調査を行ったので報告する。



対象および方法

練馬区内の特別支援学級設置校、小学校16校、中学校8校の児童生徒478名の保護者に対して、以下の内容についてのアンケートを配布し調査を行った。

なお、小学校は1～3年を低学年、4～6年を高学年に分けて集計を行った。

アンケート内容【歯みがきについて】

1. 1日何回、いつ歯みがきするのか?
2. 誰がみがくか?
3. 歯ブラシ以外に使うものはあるか?
4. うがいはできるか?
5. お子さんの口の健康について困っていること
6. かかりつけの歯科医院はあるか?　いつ行くか?

アンケート内容【食生活について】

1. 起床時間、就寝時間
2. 朝食は食べるか?　最も多い主食は?
3. 朝の水分摂取は?　何を飲むか?
4. 就寝前の水分摂取は?　何を飲むか?
5. 帰宅後おやつは食べるか?　その内容は?
6. 夕食は家族の大人と一緒に食べるか?
7. 食事で困っていることはあるか?　その内容は?
8. 食事の食形態は?　水分にトロミはつけるか?

結果および考察

対象者:練馬区内の特別支援学級の児童・生徒

【アンケート回答率】

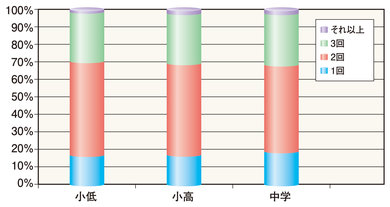
51.0%（478名中244名回答）

小学校	男子	124名/225名	=55.1%
	女子	33名/ 77名	=42.9%
中学校	男子	50名/109名	=45.9%
	女子	37名/ 67名	=55.2%

【学年別人数】

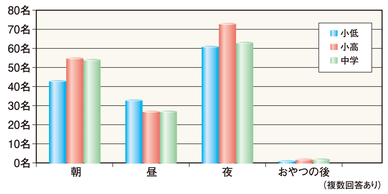
小学校低学年70名（1年:27名、2年:18名、3年:25名）
小学校高学年87名（4年:31名、5年:30名、6年:26名）
中学校　　87名（1年:25名、2年:33名、3年:29名）

図1-1　1日何回みがくか



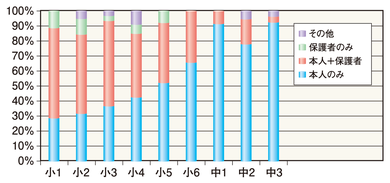
1日2回以上みがく児童・生徒が多い結果となり、日々の歯みがき習慣は獲得されていると考えられた。

図1-2　いつみがくか



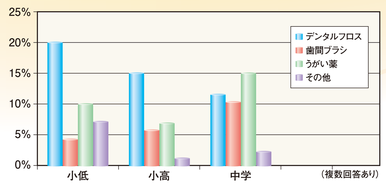
朝と夜にみがくことが多い結果となった。昼は給食後の歯みがきを推奨し、より定着していくことが望まれる。

図2　誰がみがくか



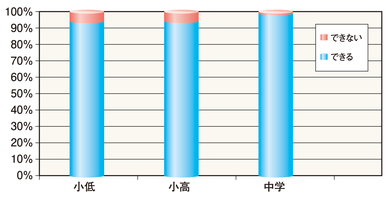
小学校低学年では保護者による後みがきが多い状況だったが、学年があがるにつれて本人のみでみがく割合が多くなった。成長に伴い日々の生活習慣で自立していく傾向がみられたが、本人だけではみがけない部位がある場合は保護者による後みがきが必要と考えられる。

図3　歯ブラシ以外に使うもの



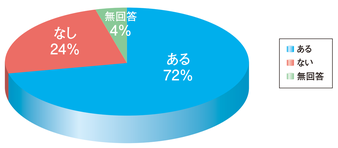
小学生ではデンタルフロスが多く使われており、中学生ではうがい薬の使用が増えていた。隣接面は歯ブラシ以外のツールも使用していくことが望ましい。

図4　うがいについて



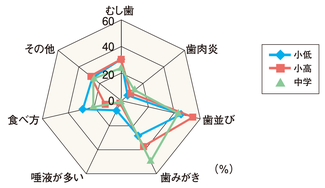
ほとんどの児童生徒はうがいができていたが、"うがいができない"という児童生徒は少ない割合であったがみられた。また、中学生でもうがいができない生徒がいた。今後は口唇閉鎖のチェック等も必要と思われる。

図5-1　口の健康について困っていること



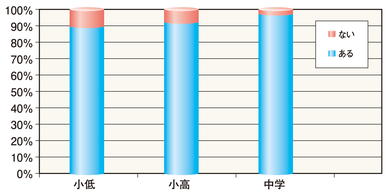
困っていることがあるという回答が72%あった。

図5-2　口の健康について困っていること
～「ある」と回答したした人の内容～



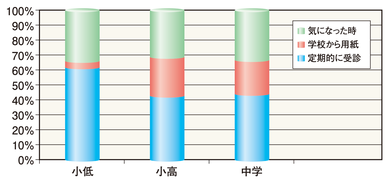
どの時期も歯並びと歯みがきが多くみられた。歯並びは、小学生では交換期での萌出位置を気にされている場合が多かった。歯みがきに関しては小学生は本人だけではみがけない、中学生では「本人の歯みがきだけでは不安だが怒って後みがきをさせてくれない」の記述があった。食べ方については、「よく咬まない」、「早食い」等の記述がみられた。また、むし歯は小学生が多く、歯肉炎は中学生の方が多かった。

図6-1　かかりつけ歯科医について



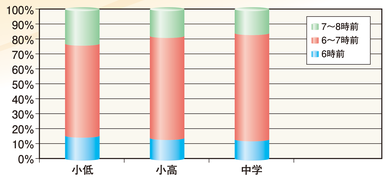
ほとんどの児童生徒がかかりつけ歯科医があるという結果になった。

図6-2　かかりつけ歯科医への受診状況



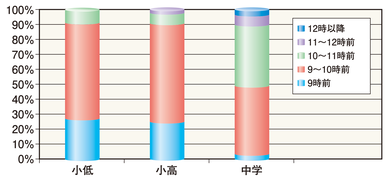
小学校低学年の方が定期的に受診している割合が高く、高学年、中学生になると学校歯科健診で治療勧告を受けたときに受診する割合が高くなる傾向がみられた。
成長に伴い、障がいの特性によっては後みがきや治療への拒否が強くなることもあるため、乳歯列のうちから定期的に通院し継続的に口腔管理を行っていくことが望ましいと思われる。

図7　起床時間



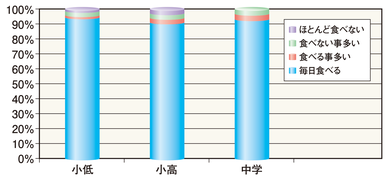
小中学校を通して7時前に起床する児童生徒の割合が多くみられた。

図8　就寝時間



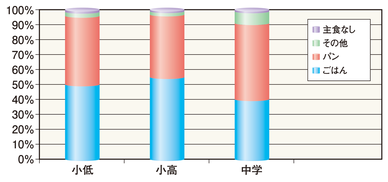
小学生はほとんどが10時前までに就寝し、中学生になると就寝時間が10時以降の遅くなる割合が増えていた。

図9　朝食の喫食状況



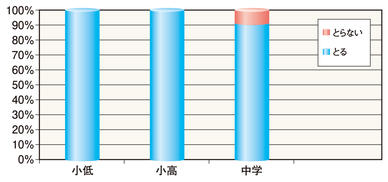
ほとんどの児童生徒が摂取していたが、わずかだが、小学生に朝食をほとんど食べないという児童もみられた。

図10　朝食の主食



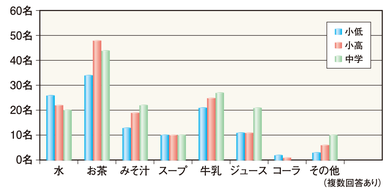
ご飯とパンの割合が多かった。中学生ではパンの割合が増えていた。

図11-1　朝の水分摂取について



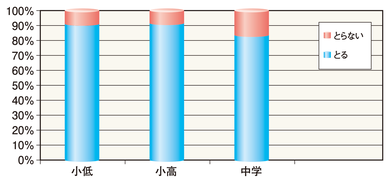
小学生は100%、中学生は92%が水分摂取をしていた。

図11-2　朝の水分摂取内容



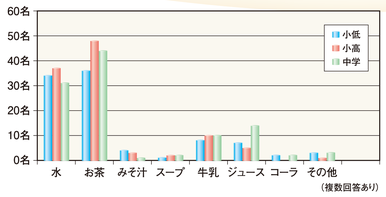
小学生は、お茶が最も多く、水、牛乳、みそ汁の順となった。中学生は、お茶、牛乳、みそ汁、ジュース、水の順となり、ジュースの割合が増えていた。

図12-1　寝る前の水分摂取



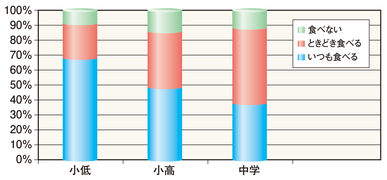
小学生は低学年、高学年ともに90%以上、中学生は81%が水分摂取していた。

図12-2　寝る前の水分摂取内容



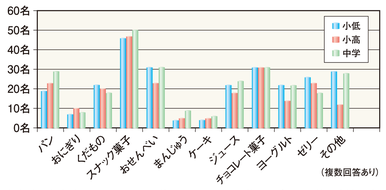
小学生はお茶、水、牛乳、ジュース、みそ汁の順で、中学生はお茶、水、ジュース、牛乳の順となった。寝る前はむし歯予防のためにも糖分の少ないものが望ましいと思われる。

図13　帰宅後のおやつについて



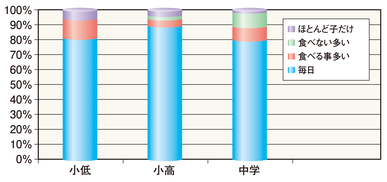
小学校低学年は68%が、高学年は49%がいつも食べている状況だった。中学生はいつも食べる割合は減っていたが、時々食べるという割合も併せると、88%が摂取していた。

図14　おやつの種類



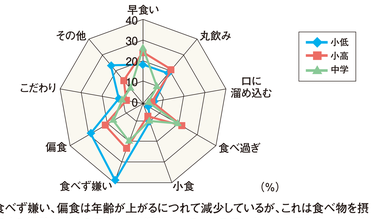
小学生、中学生ともに、スナック菓子、チョコレート菓子、ジュース等、砂糖が多く含まれ、歯垢を形成しやすいおやつの摂取が少なくなかった。

図15　夕食後の保護者との喫食状況



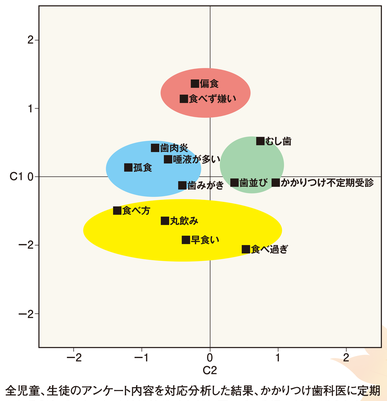
ほとんどの児童生徒が保護者と一緒に夕食を摂取していたが、小学校低学年でも孤食が8%みられた。中学生では"食べない事が多い"を含めると20%近い生徒が孤食となることが多い状況となっていた。味覚の幅を広げたり食事マナーの習得や食材に応じた食べ方を覚えるためにも、なるべく家族と共に食べる事が望ましい。

図16　食事で困っていること



食べず嫌い、偏食は年齢が上がるにつれて減少しているが、これは食べ物を摂取する経験が増えることにより解消されていくのではないかと思われた。一方で、早食い、食べ過ぎは年齢が上がるにつれて増える傾向にあった。小学生では丸飲みも多くみられた。窒息事故予防のためにも食事指導や見守りが必要と思われた。

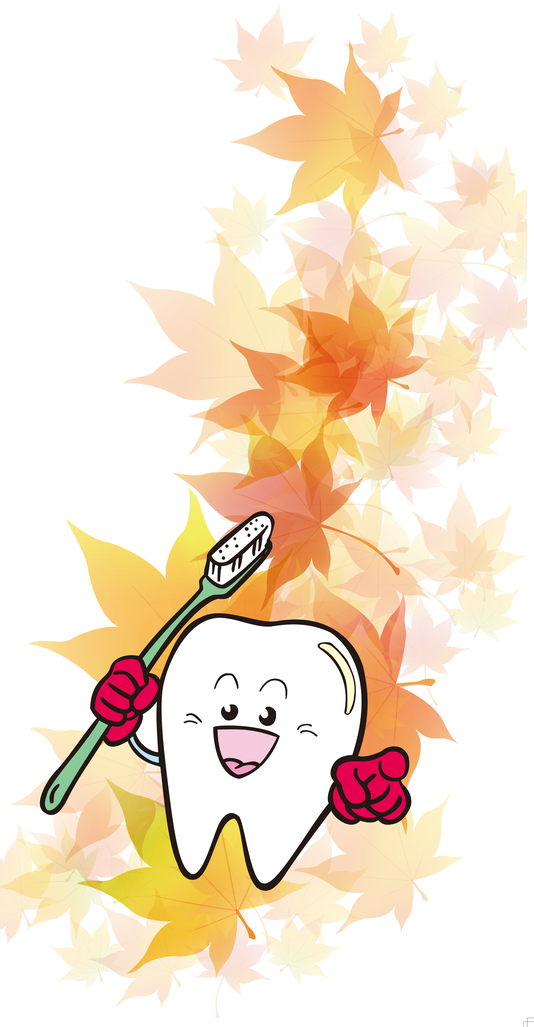
図17　アンケート内容の対応分析



全児童、生徒のアンケート内容を対応分析した結果、かかりつけ歯科医に定期的に受診していない場合は歯並び・むし歯に困っている傾向が多くみられた。

まとめ

1. **歯みがき**に関しては、1日1回でも歯みがきができていた。また、学年があがるにつれ、本人による歯みがきの割合が増えていたことから、日常の生活習慣として歯みがき行動が獲得されてきていると思われる。
2. **食習慣**については"早寝、早起き、朝ご飯"という食育の観点から、ほぼ生活リズムは安定してる生徒が多いと思われた。**おやつ**については、お菓子類の摂取が増えているため、間食指導が必要であると考える。
3. 今回のアンケートでは、**窒息**を招きやすい食べ方である、**早食い、丸飲み等**で困っているという回答があったため、家庭での食事のみならず、学校での給食の時も介助者の見守りや援助が必要であり、さらに、できるだけ小学校低学年から食事指導をしていくことの必要性が示唆された。
4. 対応分析の結果、「**かかりつけ歯科医**がいない、もしくは定期的に受診していない児童生徒」は、「歯並び」、「むし歯」に困っている傾向が見られたことから、かかりつけ歯科医をもち、定期的に受診することが望ましいと考える。

結　論

特別な支援を要する児童生徒の歯科保健指導に際しては、児童生徒本人、保護者、担任、養護教諭、学校歯科医、かかりつけ歯科医が連携をとりながら行われていくことが望ましい。