

大阪市学校歯科医会「報告書」

講 話 ・ 研 修 会 ・ 授 業 （ 記 録 用 ）	
日 時	平成28年11月4日 （13時45分～14時30分）
校 園 名	大阪市立 生野中学校
名 称	歯・口の健康づくり
対 象	園児 児童 〇生徒 保護者 〇教職員 その他（約90名）
講 師	岡本卓士
演 題	あいうべ体操による口呼吸の改善、口呼吸と歯周病の関連
講 師 内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・口呼吸の全身や口腔に及ぼす影響を説明して、口呼吸になっているかどうかの10問の自己診断を行う ・保健委員6名に2人1組でりっぷる君による口唇圧の測定を行う ・あいうべ体操の実演練習をおこなう ・口呼吸は歯周病にも関連していることを伝えて 歯周病になる口腔細菌の説明や予防する歯みがき方法を教える
感想・課題	<p>あいうべ体操に限局した授業をおこなった。口唇圧の測定は6名の保健委員に2人1組になってもらって測定したが、測定値にバラつきが出たので、ある程度練習が必要かもしれない。</p> <p>口呼吸の全身への影響は中学1年生には少し難しかったかもしれない。むしろ、生徒よりも周りにいる教職員の方が興味を持って聞いてくれたように思う。</p> <p>10問の口呼吸の自己診断では58%が口呼吸との結果が出た。各項目の集計結果は添付資料で参照してほしい。</p>