

# 学校保健

第 145 号

発行 町田市学校保健会  
編集責任者 貝原俊明

## 歯並びのお話



山崎中学校 学校歯科医  
織田 聡一郎

健康診断の歯科健診では、主に通歯や虫歯になりそう歯の動きなどの他に、歯列、歯並びについてもチェックしています。今回は、正しい歯並びと好ましくない歯並びについてのお話です。

小学生になると前歯が生え変わる時期になりますから歯並びが変わりやすくなることもあります。小学校6年になる頃には、乳歯が生え変わって永久歯が揃って

てくる人が多くなりますが、歯の生え変わるタイミングは個人差が大きいため、なかなか歯が生え変わらなからと言って慌てる必要はありません。心配なときは、歯科医院で相談することができ、必要に応じてエックス線写真を撮ることができ、中学生の中頃には7番目の奥歯まで、合計28本の永久歯が揃うのが目安になります。

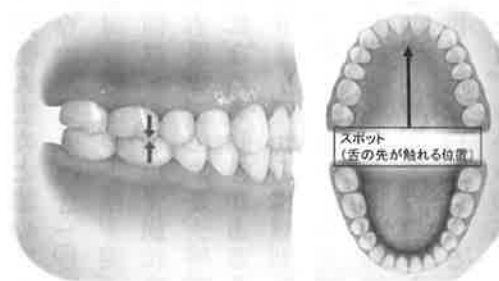
さて、正しい咬み合わせは、歯並びを前から観察したときに、上の歯は下の歯を少し覆うのが良いです。上下的にも前後的にもこの重なりは、こどもの歯(乳歯)では、1mm程度、おとなの歯(永久歯)では2mm〜3mm程度が目安です。

下の前歯が上の前歯より前方になると前歯の咬み合わせが逆になる反対咬合(はんたいこうごう)、下顎前突(かがくぜんとつ)といわれ、好ましくない咬み合わせの一つです。一方、上の歯が下の歯に対してかなり前方に出ているのは上顎前突(じょうがくぜんとつ)で、上の前歯を打ったりして破折させてしまう確率が高くなるという統計もあります。

上の歯が下の歯を覆う度合いも大切です。例えば、咬んだときに下の前歯が見えなくなるほど上の前歯が下の歯を覆ってしまう過蓋咬合(かがいこうごう)では、下の歯が上の前歯の裏

側の歯茎をキズつけてしまうことがあります。一方、上下の歯を咬み合わせたときに、前歯が咬み合わせず、隙間ができてしまう開咬(かいこう)という状態では、前歯で食べ物がうまく咬み切れないうまべ口(舌)の正しい位置についてご存じでしょうか。舌をお口の中で悪い位置におく習慣があつて歯並びに影響していることがあります。乳児で母乳を飲んでいいた時には、舌を前に突き出して母乳やミルクを吸うようにして飲みこんでいます。一方、歯が生えてからは、食べ物を噛んで、舌の後ろを持ち上げて、噛んだ食べ物を後ろに送る動作が加わるため、舌の先は、上の前歯の裏側より後ろにあるスポットと呼ばれる位置に軽く触れるようになります(図)。

指しゃぶりが永く続いているのが原因で、歯並びが悪くなっていることがあります。もちろん、悪い歯並びの原因は指しゃぶりだけではありません。赤ちゃんの時は、どの子でも指しゃぶりがありますが、乳歯が生え揃ってしばらくしても指しゃぶりがなかなか止められず、小学校に進学しても続いているような場合に、上の前歯が前方に出てきたり、上下の前歯が咬み合わない開咬になったりすることがあります。指しゃぶりで指を口にくわえると、舌を上を持ち上げなくなると、下の前歯を触るようにべ口を下した状態になり、口呼吸や口を開けたままになり易くなります。口呼吸を続

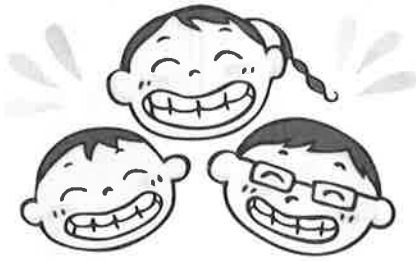


(図)

けていると、口の中が乾燥し易くなり、口臭や歯肉炎を起こしやすくなるかもしれません。

矯正歯科では、このような状態に対して、矯正装置を使用して歯並びを治したり、癖がなくなるように器具を使用してトレーニングを行う治療したりしていくことがあります。

歯並びについて歯科健診で指摘されたときや、ご自分でも気になっているときには、矯正歯科などの歯科医院にご相談してみるとよいと思います。



### 便秘になる薬



高ヶ坂小学校 学校薬剤師

高橋 健太

突然ですが、皆さんは便秘の何をどのくらい知っていますか？便秘になったことがない人からすれば、ただ「便が出ないこと」かもしれないですね。逆に毎日便秘で悩む人からは「お腹が張って痛いのに便が出ない。出したはずなのにすっきりしない。苦しくて食欲がなくなる。」などつらい症状を訴える声が聞こえてきそうです。しかし、便秘を科学的に説明できる人は少ないのではないのでしょうか。

まず便秘とは一般に、大腸の中の便の通過が遅くなったり、腸の中に長時間とどまるなど、排便が順調におこなわれなくなったりする状態のことを言います。

また、かたよった食生活や運動不足、ストレスなど、便秘になる原因はたくさんありますが、私が今回お話しするのは薬による便秘です。前置きが長くなりましたが、ここからはその中でも皆さんが接する機会の多いもの3つに焦点を絞ってお話していきます。

1 かぜ薬

これは有名な話かもしれませんが、咳止めとして使われている「コデイン」「ジヒドロコデイン」という薬は腸の動きを鈍くしてしまいます。大便というのは腸の中に長時間とどまると、水分がなくなるとカチコチになってしまうため、この便が肛門に付くことが難しくなる場合があります。とはいえ、なぜか咳止めを飲むのは数日なので、薬の効果が切れれば腸の動きが回復して速やかに排便できたり、下剤を少し飲むだけで治る場合がほとんどだと思います。

2 抗生物質

皆さんは抗生物質と聞くと下痢になるイメージの方が強いかと思いますが、実際その通りです。消化を助けてくれていた腸内細菌が死んでしまうため、下痢になりやすくなります。しかし、腸内細菌は数が減ったらそのままではなく、5000〜10000種類の菌たちが競い合うように増殖



して、減ったところを埋めていきます。その結果、悪玉菌の割合が多くなってしまふと腸内環境が悪化し、便秘になることがあります。それを防ぐためには**整腸剤**や**ヨーグルト**で善玉菌を手助けすることが有効です。

最近**抗生物質**も、**薬剤耐性菌**の出現などの問題があり、以前ほど気軽に使われなくなってきたため、接する機会は減りつつあります。また、誤った情報から悪者のように扱われることもある**抗生物質**ですが、正しく使えばもともと**人類の強い味方**ですから、**副作用**とも上手に付き合っていく必要があります。

### 3 下剤

「便秘を治す薬が下剤なのに何を言っているんだ」と思われるかもしれませんが、理由があります。まず、**下剤**は専門的に言うところ「**浸透圧性下剤**」と「**刺激性下剤**」の2種類があり、問題となるのは「**刺激性下剤**」

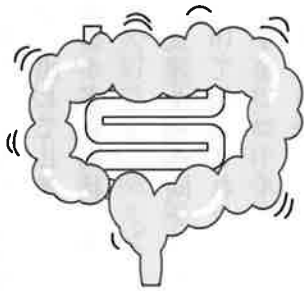
に含まれる「**センナ**」「**セノシド**」「**大黄**」という薬です。これらは本質的には同じもので、腸を強力に刺激して動かすため、医師が処方する薬としても、市販薬としても昔から広く使われています。

ではなぜこの薬が便秘を引き起こすのかというと、「**依存**」と「**耐性**」の問題です。この薬を飲まない**便**が出せない状態（**依存**）と、同じ量を飲んでいても**だんだん効かなくなる**こと（**耐性**）により、**悪循環**が生まれます。刺激を与えて無理に動かされ続けた結果、腸が鈍感になったり、疲れしてしまうような**イメージ**です。さらに「**大腸メラノーシス**」と言って、**大腸**の中が**黒ずんで動きが悪くなる**てしまうこともあります。

しかし、飲みすぎなければこのような副作用が起こることはありませんし、本当に必要なときだけ飲む分にはとても頼りになる薬です。下剤をよく飲む人はその成

分を確認し、もしこれらの薬が含まれていたなら飲み方を見直してください。市販薬に頼った自己流の治療をしている場合は、これを機に**医師**や**薬剤師**に相談してみてくださいもいいかもしれません。


また、便秘に限らず、薬には副作用がつきものです。中には薬の効果とは一見関係なさそうなものもあります。薬剤師はこうした知識をもった**専門家**なので、もし薬を飲んで「これって副作用かな？」と感じたら、**1人で悩まずに気軽に話してみてください**。



「**LGBT**」という言葉を最近になってテレビや新聞等でも話題になっていたり、目にしたりしている人もいると思います。LGBTとは**性同一性障害**と言って、**体と心が一致しない状態**。そして好きな人が異性に限らず同性を好きになるなど、多様な性があると言われています。この話をしてくれた方は、**体は女性の体に生まれ心は男性の方でした**。「自分の中の**やもやした気持ち**を誰かにわかって欲しい。親には心配かけたくないし、周りの友達から変な目で見られたくない。一番つらかったのが**中学**に入学时。スカートをはくこ

ととても抵抗を感じて嫌だった。名前すらも受け入れられなかった。」とみんなと違うことで日々悩んでいることを話してくれました。周りの人と自分が違うことで、心の病気になること、自殺をしてしまった人もいたと聞きました。この話を聞きとても心が痛みました。何年も前のことですが、保健室で「**中学**の制服のスカートをはきたくない。ズボンをはいて行きたい。」と相談されたことがありました。体型を気にしてなかと思っていました。あの時つとそその**児童**の気持ちに寄り添い、話を聞いてあげればよかった、と反省の気持ちでいっぱいになり

**みんなと違うことは変じゃない**



鶴川第一小学校 主任養護教諭  
**宮川 洋子**

ました。そこで中学校へ入学する六年生には、三学期の身体計測時に保健指導で「LGBT」について伝えなければと思いました。昨年は養護教諭が複数体制でした。現在山崎小学校勤務の深津先生と共に指導内容を考え、初めての取り組みに最初のように発信しよるか悩みました。やはり当事者からのメッセージが一番心に響くのではないかと考えました。その取組を紹介します。

『今日は最初に17歳の体は女子、心は男子が書いたお手紙を読みます。名前はハルキさん。小学校の時、さん・君つけていろいろな場面で男女に分けられ自分は女の方に分けられた。：親から「女だから○○しなさい。」と言われるのがすごく嫌で、我慢の限界だった。友達に「自分は性同一性障害かもしれない。」と相談した時に一緒に調べてくれたり、考えてくれたりしてうれしかった。：高校



では「学ランを着たい。」と言ったら、校長先生が「学ランで学校に通えるのであれば、どうぞ。」と受け入れてくれた。トイレは車いす用を使わせてくれた。：周りの支えがあつて、やつと「あー、生きていこう。」って思えた。』という内容を紹介しました。初めて聞く言葉などに、児童は少し戸惑っていました。性同一性障害を説明しても、ピンとこないようでも、ピンとこないようでも、ココデラックスや、はるな愛など芸能人の名前をあげてみると、「あーそうか。」とうなずきが増えました。お笑い芸人は笑いを受け仕事として生きていますが、

まだまだ私たちの中ではオカマと笑ったり、男のくせして化粧してキモイと言葉や表情に出してしまったりする場面が多い現状があります。もし友達から性同一性障害について相談されたらどうするかを、ロールプレイングを取り入れ養護教諭の二人でやって見せました。友達にカミングアウト（自分のことを話すこと）し、どうしたらいいか相談をしたり、話した友達は大切なことを話してくれたてありがとうと言いが、よくわからないから先生に相談するといよいよとアドバイスをする内容でした。

ハルキさんの悩みはたくさんあります。女子トイレや更衣室は入れない。健康診断や移動教室での部屋は落ち着かない。水着も着たくないしスカートもはきたくない。つらくなつてスクールカウンセラーの先生に相談したことで、お母さんへのカミングアウトがで

体は女子だけど、男子として生きたいんだ...

そんな大事なことを話してくれてありがとう

悲しい気持ちにならないよう、地域や保護者、教職員で見守っていききたいと思っ

ききました。お母さんは泣きながら「なんだ、そんなことだったの。男でも女でも自分の子どもに変わりはない。」と言ったことなども伝えました。一人一人の顔や考え方が違うように、いろいろな人がいていいと言うこと。自分と違う性のあり方をもつ人がいることを知ること。そして誰もがみんなと違うことで悩むことがなく、生きていけるような社会になればいいと言葉で終わりにしました。

児童にどこまで理解してもらえたか不安でしたが、本校の児童は素直でとても明るく誰に対しても優しく接することができるといえます。困っているらば声をかけている場面もみかけます。誰もが

参考文献  
LGBTを知っていますか？  
みんなと違うはヘンじゃない