

自ら課題を見つけ、進んで健康づくりに取り組もうとする子の育成
～歯・口の健康づくりを通して～

岡山県英田郡西栗倉村立西栗倉小学校

7学級78名

1 研究主題について

(1) 研究主題について

- ①『自ら課題を見つけ』とは、自分の生活をみつめ、自分の体や健康に興味・関心を持ちながら、健康づくりのためにどのような課題があるか自ら見つけ出す力を持つことだととらえる。
- ②『進んで健康づくりに取り組む』とは、むし歯や生活習慣病の予防という視点だけでなく、さらに健康の良さに気づいて自ら実践していく児童を意識している。よりよい健康づくりに目を向け、他律から自律へ、協同して働きかけができる子どもの育成を目標とする。

(2) 研究の重点について

①授業の充実

- ア 体験的な活動を工夫することで、児童の主体的・意欲的な学習を促すとともに、発達段階を考慮して児童が歯や口の健康状態を理解し、それらの健康を保持増進する態度や習慣を身につけることができるようにする。
- イ 学校歯科医、歯科衛生士、養護教諭や栄養教諭などの専門的な知識をいかしたT・T指導を行うことで、「歯・口の健康」「食育」「生活習慣」に関する理解を深め、実践できるようにする。

②日常生活の充実および環境整備

- ア 「歯と口の健康週間」の取組で歯科衛生士による歯みがき指導や、歯みがき点検カードの実施、給食後の歯みがきの徹底を図ることで、自分の歯や歯ぐきの関心を持たせるとともに今の状態に気づかせる。
- イ 児童会活動で歯・口について毎学期取り上げ、集会活動や掲示物の充実などの様々な活動を通して歯・口の健康づくりに対する意識を高め習慣化を図る。

③家庭・地域との連携

- ア 学校での取組を「ほけんだより」「学校だより」「地域学校保健委員会だより」などを通して家庭などに伝え、PTAや地域学校保健委員会などの活動を通して将来にわたる健康づくりを考えた望ましい生活習慣の定着に向けて、協力を図る。

2 研究の実践

(1) 授業実践

①体験的な活動の工夫

児童が自分の歯・口に関心を持ち、主体的に学習できるよう、第一大臼歯の模型や可動式の歯列模型を活用して自分の歯に合ったみがき方を考えるなど、視覚的でわかりやすい教材を使用した。また、歯垢染め出しを行い、口腔内内視鏡で口の中を見ることで、自分の口の中の様子や課題を知ることができた。

②専門的な知識を生かしたT・T指導の工夫

学校歯科医、歯科衛生士、養護教諭、栄養教諭などとのT・T指導による専門性を生かした指導を

行うことで、児童がより自分の歯・口に関心を持ち、理解を深めることができた。

③自ら考え学び合う場の設定

個人で考えた意見をもとに、グループや全体で話し合う活動を取り入れた。話し合いが活発に行われるよう、話し合いのポイントを提示するなど工夫した。

(2) 日常活動

①食べ物わくわくたんけん

栄養教諭が給食の時間を利用して、ふるさとの食材を紹介したり、食材そのものを五感を使って味わって食べたりした。また、かみかみ週間を設け、よく噛むことの大切さを伝える「ひみこのはがいーぜ」について話し、かみかみメニューを実施した。



②給食後の歯みがき

ランチルームでは、水道の蛇口の数少なく、混雑解消のために、一人ずつ手鏡を配布し、鏡を見ながら自分の席でみがけるように工夫した。また健康委員会が歯みがきの手順DVDを作成し、食べ終わった児童から自分の席で歯みがきDVDに合わせて3分間みがくことが日常化している。

③歯みがきチェックカード

6月の歯・口の健康週間、夏休み、11月、冬休みの年4回歯みがきチェックカードを実施している。主体的に取り組めるよう、個人の目標を記入できるようにした。児童の感想には「3分以上歯みがきをがんばるという目標を達成できた。」や「休みの日の昼の歯みがきをわすれるのがんばりたい。」などがあつた。

(3) 学校行事や児童会活動

①歯・口の健康診断

5月と10月の2回行い、事前に学級でCやOなどの記号の意味を指導した。学校歯科医にむし歯だけでなく、歯垢のついているところや、歯肉のはれているところを個別に指導していただいた。事後には結果の通知だけでなく、歯列に色をぬった資料を個別に作成し、配布した。

②全国歯みがき大会への参加

インターネット通信を使って、全国学童歯みがき大会に5年生が参加した。歯肉炎の歯ぐきの見分け方や歯垢のたまりやすいところ、歯ブラシやデンタルフロスの使い方について映像を通して学習することができた。

③健康集会

健康委員会によるクイズや劇、歯みがき名人の表彰を行った。3つの体験コーナーでは、むし歯の原因となる歯垢の正体を位相差顕微鏡で見たり、「あいうべ体操」をしたり、するめを噛んでカミカミチェックをしたりして歯・口への関心を深めた。



(4) 家庭・地域との連携

①家庭との連携

1年生の保護者を対象に学級PTA活動において歯科衛生士を招き、親子で食べるときの姿勢や噛むことの大切さ、仕上げみがきについて学習し、児童が自分でみがいた後に保護者に仕上げみがきをしてもらった。健康参観日を実施し、「よくかんで食べよう」や「歯肉炎を予防しよう」など全学年で歯・口の健康づくりについての授業を行った。また、岡山大学病院小児歯科医の仲野道代先生を招き、「子どもの歯SOS～こんなことが起こったら～」と題して保護者向けの講演会を開催した。

平成28年度の健康集会では、保護者や地域の方を招き各学年の歯・口の取組を発表する場とした。

②地域学校保健委員会の実施

西栗倉村内の幼稚園・小学校・中学校の保健担当者や学校医、学校歯科医、学校薬剤師、PTA役員などが集まり、年2回地域学校保健委員会を行った。平成27年及び28年度は、歯・口の健康づくりをテーマに各校園で、ブラッシング指導や歯科指導を実施した。

③地域との連携

4年生が地域の90歳で20本以上自分の歯がある人にむし歯にならないための秘訣についてインタビューした。特に「夜は5分以上かけてみがいている」や「歯ブラシと歯間ブラシを使い分けている」などのインタビューをまとめ、むし歯にならないためにできることについて考えた。児童の感想には「私も〇〇さんのように8020を目指したいです。」や「炭酸ジュースが好きだけど、砂糖が多いのでなるべく飲まないようにする。」などの感想が見られた。



3 成果と課題

(1) 体験的な活動を工夫し児童の主体的・意欲的な学習を促す授業づくり

①学習活動の中に体験的な活動を取り入れ、児童の興味・関心を引き出せるよう工夫することができた。

児童が主体的に自分の歯・口の健康課題を見つけ、課題解決のための方法を考えることができた。

- ・第一大臼歯の模型を使用することで、背が低い生えかけの時には、歯ブラシが届かない部分があることを視覚的に理解でき、歯ブラシを横から入れてみがくことの必要性が分かった。
- ・粘土で歯列模型を作ることにより、前歯・犬歯・奥歯の形の違いや役割の違いについて理解できた。

- ・歯垢染め出しをすることで普段自分がみがけていないところが視覚的に理解できた。
 - ・食パンとフランスパンを食べ比べることで、噛む回数・だ液の出方・顎の動きの違いを体験的に感じることができ、「かみかみメニュー」を考える際にも噛みごたえのある食材を選ぶ参考となった。
- ②ふるさと元気学習のたんけんキーワードを授業の中に取り入れることで、「鏡で自分の歯をみる」（ありんこたんけん）「舌や指で自分の歯をさわる」（すりすりたんけん）「きゅっと音がする」（ききっこたんけん）等、自分の歯・口への関心が高まった。
- ③学校歯科医、歯科衛生士、養護教諭、栄養教諭、ヘルスボランティアなど、専門的な知識を持った人の協力を得て、授業を進めてきた。専門的な正しい知識や、歯・口の健康へ近づくための具体的な方法やアドバイスをもらうことで、歯・口への関心がより高まったり、正しい実践の方法を身につけたりすることができた。
- ④歯・口について学習したワークシートや資料などは個人の「歯・口学習ファイル」に綴じ、学年が上がっても引き続き使用できるように工夫したことで、学習した内容を振り返ったり、知識を積み上げたりすることができた。

（２）児童の意識を高め、継続できる日常生活の指導

- ①歯・口の健康診断を年２回実施し、学校歯科医が個別指導を行うことで、自分の歯・口の健康状態が分かり、自分の課題について意識することができた。
- ②歯みがきチャレンジカードを定期的に行い、家庭の協力も得られ、意識を高めることができた。
- ③給食後の歯みがきでは、手鏡を持って、健康委員会が作成したDVDに合わせてみがくことができるようになった。途中で歯みがきをやめる児童もいたが、健康委員会が声かけするなどして改善がみられた。
- ・歯ブラシ点検などをして、歯ブラシを新しいものに交換するよう呼びかけているが、毛先が開いたものを使い続ける児童もいた。
- ④食に関する指導では、児童の発達段階に合わせ、食べることへの意識を高めることができた。
- ・１年生では、好き嫌いのあった児童も「野菜となかよしになろう」と、苦手なものも食べようとする努力がみられ、２年生では、「おはしの達人」を目指してはしの持ち方の練習を行い、給食の時にも正しい持ち方で食べることができるようになった。また３年生では、食材を五感を働かせて食べることで、本来の味を感じたり、「食べ物のふしぎ」を感じたりすることができるようになった。

（３）家庭・地域との連携

- ①ほけんだより、学校だよりや地域学校保健委員会だよりなどの配布により、家庭への啓発ができた。
- ②地域の「８０２０運動」達成者の方にインタビューする機会を設け、児童が歯みがきや食生活において今から気をつけることについて、より具体的に理解でき、将来にわたって歯・口の健康を守っていくことへの意欲につながった。
- ③健康参観日を実施し、全学年で歯・口の授業を参観してもらうことで、保護者への意識づけができた。
- ・１年生の保護者には、学級PTAで仕上げみがきの仕方や間食について歯科衛生士から話してもらうことができ、１・２年生についてはほぼ全家庭で仕上げみがきを実施できている。
- ④西栗倉村教育ネットワークで、授業参観・協議を行い、幼・小・中との連携ができた。また、幼稚園から歯科衛生士による歯みがき指導などが充実できた。
- ⑤村内養護部会や地域学校保健委員会などで各校園の取組を定期的に交流できている。

生き方を学び 生き方を考える 学校歯科保健

鳥取県鳥取市立鹿野中学校

6学級84名

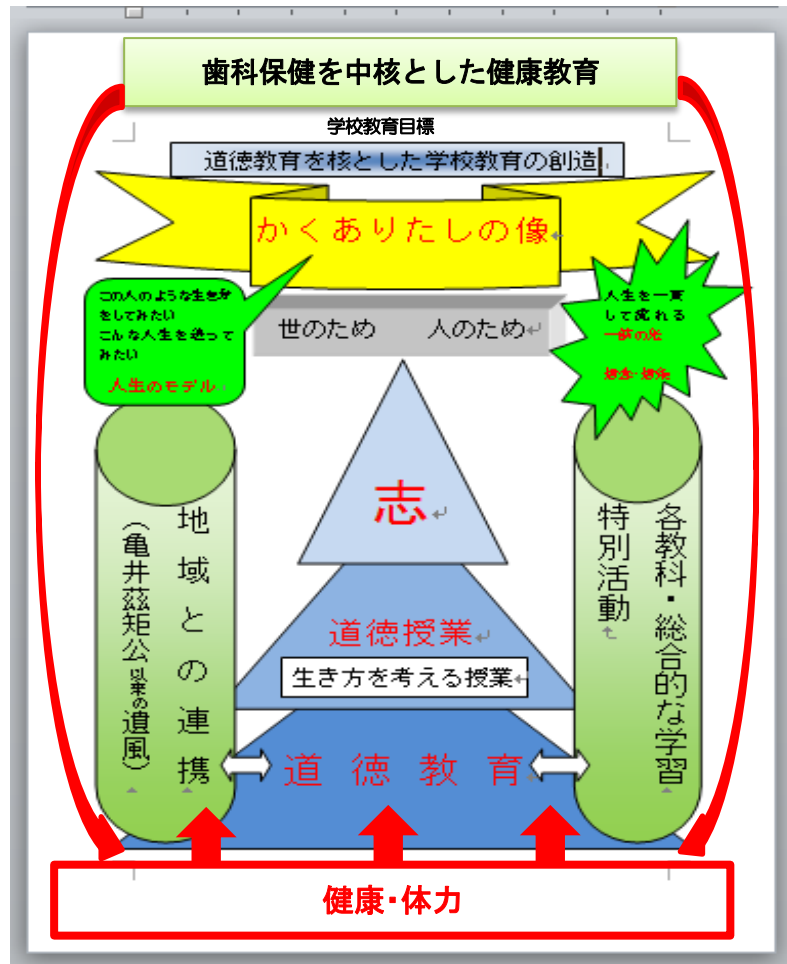
1. 研究の目標

自らが、自分の歯・口の健康課題を見つけ、その課題解決のための方法を工夫・実践・評価し、生涯にわたり健康な生活を送る基礎を養うとともに、自ら進んで健康な社会の形成に貢献できるような資質や能力を養う。

2. 研究構想と重点活動

生きる力の基盤、よりよく生きていくための資源としての健康・体力の向上を目指し、歯・口の健康づくりを柱とした健康教育を展開する。

<研究構想>

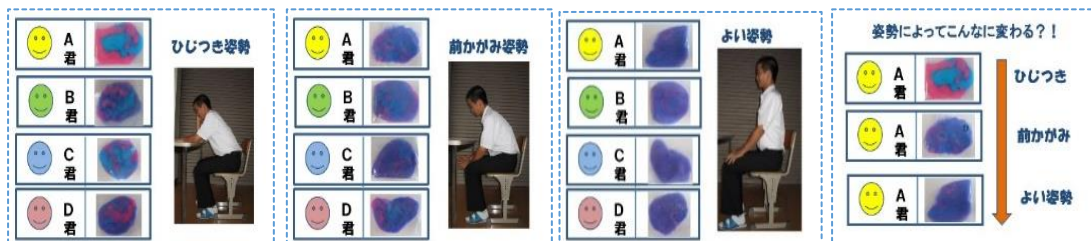


<重点活動>

- (1) 体験活動の充実
- (2) 表現活動の重視
- (3) 道徳教育への展開

(1) 体験活動の充実

咀嚼力判定ガムを使い、「肘つきの姿勢」・「前かがみの姿勢」・「良い姿勢」で、赤・青2種類のガムを30回ずつ噛み、二つの色の混ざり具合を比較した。良い姿勢で噛んだ時が一番上手く噛むことができることが分かった。



食の自立をめざし、限られた条件の中で朝食づくりに取り組んだ。

条件1 火を使わない。(ガス× 電気器具○ ポットの湯○)

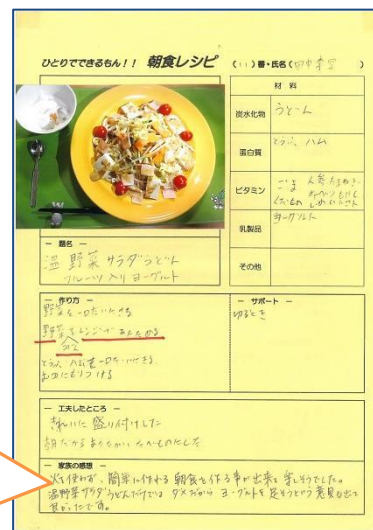
条件2 炭水化物・たんぱく質・ビタミン類・乳製品をバランスよくとり、全体で10品目以上にする。

条件3 調理から15分以内に食べられる。

条件4 半調理済みの食品や作り置きおかずを上手に利用するなどの工夫をする。

- 1)切った野菜とうどんを電子レンジで加熱する。
- 2)豆腐やトマトなどを切ってのせる。
- 3)麺つゆ・ゴマドレッシングなどで好みの味付けをする。

火を使わず、簡単に作れる朝食ができました。
温野菜サラダうどんだけでは(栄養バランスが)ダメだから、
ヨーグルトを足そうという意見にまとまりました。



鳥取県漁業協同組合の協力で、魚を使った調理実習を実施した。



その日の朝
漁港にあがっ
たばかりの鰺
を三枚におろ
しにしている
ところ

(2) 表現活動の重視

①小学生への出前保健指導

エプロンシアターやパネルシアターを利用して、保健体育委員が小学生への出前保健指導を実施した。



— よくかんで食べる理由 —



— 赤・黄・緑の食べ物 —

②学校保健安全委員会での生徒意見発表

生きる力の基盤となる健康・体力について、生徒が日々の活動を通して考えていることを学校保健安全委員会で意見発表した。



学校医・学校歯科医のほか、PTA代表、小学校養護教諭、保健師等拡大の学校保健安全委員会の中で発表する。



糖尿病が死因であったと考えられている藤原道長の生活状況と現代鹿野町の状況とを比較し、警告する。



自身の作った2枚の歯科保健啓発ポスターで、メッセージの伝わり方を検証する。

(3) 道徳教育への展開

人物の生き方を通して自分自身の生き方を考える道徳教育において、歯科保健の領域では、貝原益軒を取り上げた。益軒の生き方を通して、これからの自分自身の生き方について考えた。また、「養生訓」にある

- ・「禍は口より出て、病は口から入る」
- ・「歯の病は胃火ののぼるなり」
- ・「一日に何度か歯をたたく」

など歯・口にまつわる健康法を通して、健康に生きる意義を考えた。



4. 実践の成果

(1) 教科・道徳・特別活動等と関連付けた総合的な展開

- ・一つの「学び」を関連付けて展開することができた。

例) 咀嚼力判定ガムを用いた「食べる姿勢と噛み方の変化」(特別活動)

→ 「消化の仕組み：唾液の働き」(理科)

「朝食の大切さ」・「朝食づくり」(学級活動)

→ 「地域食材を使った食事づくり(実習)」(技術・家庭科)

→ 「親子料理教室」(PTA 活動)

人物の生き方に学ぶ(道徳)

→ 他の人物の生き方に学んだことを「健康への提言」として発表(特別活動)

(2) 表現活動の重視

- ・多様な体験活動を通し、その都度その活動の振り返り(評価)を自身の言葉で表現できるようになった。
- ・調査や実験の結果をもとに、根拠のある生徒発表ができようになった。
- ・学校保健安全委員会で、生徒自身が課題解決に向けての取り組みとその評価を発表することができた。

(3) 食べる機能や食べ方の発育支援

- ・食に対する興味・関心・意識の向上がみられた。
- ・よく噛んでたべることの重要性を意識する生徒が増えた。
- ・給食残量がほとんどなくなった。
- ・食生活の乱れや不十分な朝食が原因と考えられる不調や不定愁訴が減少した。

5. 今後の課題

(1) 小中一貫教育を見据えた展開

- ・発達段階に応じた歯科保健活動を小中一貫して実施する。
- ・小中共通の健康課題の明確化とその課題解決に向けての取り組みを強化する。
- ・「鹿野っ子プラン」(鹿野中学校区区保幼小中一貫教育プラン)の中に歯科保健に関する活動を具体化し、実践評価していく。

(2) 家庭・地域への発信

- ・家庭や地域と連携する中で、生徒自らが学び、表現(発信)する機会をさらに多く持ち、生徒が、健康実践者の中心的役割を果たすようにする。

生涯にわたって主体的に健康づくりに取り組む児童の育成 ～歯・口の健康づくりを通して～

広島県福山市立長浜小学校

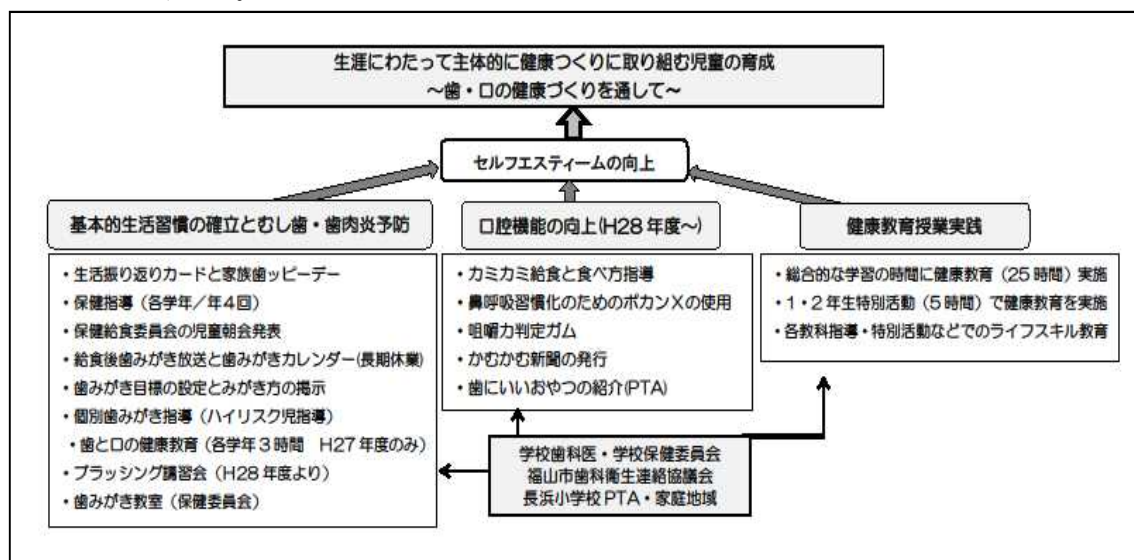
8学級 162名

1. 主題設定

本校の歯科保健の課題として、永久歯の齲蝕歯保有率は5%であるが、C0保有率は18.1%（県平均6.2%）と高い傾向があった。また、給食後の歯みがきについては、歯みがきをする児童は当初半以下にとどまっており、特に高学年になるほど実施率が低い傾向であった。

本事業を実施するに当たり、児童の実態を把握するためのライフスキルアンケートを行った。その結果、本校の児童は高学年を中心に自尊感情（セルフエスティーム）が他学年より低く、意思決定スキルや目標設定スキルも低めであった。学級においては、いじめ、けんかなどのトラブルがあり、衝動的、短絡的な行動に出やすい児童もいるという実態がある。

このような実態から「生きる力を育む歯・口の健康づくり」のためには、歯や口をはじめとする健康課題を解決する過程を通して、自尊感情（セルフエスティーム）を向上させることが不可欠と考え、研究主題を「生涯にわたって主体的に健康づくりに取り組む児童の育成」とした。そのための主な柱立てとして、「基本的生活習慣の確立とむし歯・歯肉炎予防」「口腔機能の向上」「総合的な学習の時間の健康教育」とし、家庭や地域と連携して、児童の自律的な健康づくりを目指した。



2. 実施した主な活動

(1) 授業実践

① 総合的な学習の時間

1・2年生は教科外の時間で3年生以上は総合的な学習の時間（25時間）で健康教育を行っている。中でも3年生は健康教育のテーマを歯科保健とし、「口から始まる歯ッピーライフ」として、ライフスキル教育の手法を用いた歯・口の健康教育を担当と養護教諭がT・T指導で行った。総合的な学習の時間の問題解決学習や探究活動、協同学習にセルフエスティームを育む視点をもって取り組んだ。

1 学 期	健康ってなあに？		2 学 期	歯・口と健康の関係	
	1	「わたしはこんな人です」(個性の感覚)		14	夏休み歯みがき大作戦を振り返る
	2	上手に聞こう(コミュニケーションスキル)		15	8020達成者の健康の秘訣(インタビュー)
	3	「健康」ってどんなこと？(ブレインストーミング)		16	祖父母から歯について聞き取り、交流
	4			17	聞き取りの結果、健康の秘訣をまとめる (各グループ)
	自分の口を知ろう			18	歯ッピーポイントをまとめて発表、交流する
	5	自分の歯と口の状態を観察する		19	
	6	むし歯、歯肉炎のなり方		20	
	7	むし歯にならない方法を考えよう		チェック！マイ マウス	
	歯を守るう			21	歯科検診を受けて、歯と口の状態を知る
	8	歯みがきの問題を知る(染めだし)～ブラッシング講習～		22	歯ッピーライフ大作戦を立てて実行 (意志決定スキル目標設定スキル)
	9	自分に合った歯みがきの仕方を考える(歯ブラシの当て方)			
	10	歯みがき大作戦を立てる (意志決定スキル目標設定スキル)	3 学 期	口から始まる歯ッピーライフ	
	11			23	歯みがきチェックをする(染めだし)
	12	振り返り、夏休み歯みがき大作戦を考える (意志決定・目標設定スキル)		24	1年間の学習の振り返りをする (これからの目標設定)
	13			25	

② 教科等外の時間における授業(平成 27 年度のみ実施)

3 年生以外の学年で 3 時間の歯科保健の授業を担当が行った。歯科検診の結果や発達上の課題を元に内容を決め、担任と養護教諭が教材や授業の流れを検討しながら計画した。流れは一時間目に課題発見、二時間目に歯垢染め出し、三時間目に意思決定と目標設定をし、実践した。授業終了後も継続して課題に取り組めるよう、担任が日常的な取組の中で指導を行った。



1 年「はのおうさま
6 ちゃんをまもろう」



2 年「まえばをみがこう」



4 年「むし歯をふせこう」



5 年「歯肉炎を予防しよう」



6 年「生活習慣病と歯の健康」



歯垢染め出しワークシート

③ ブラッシング講習会

学校歯科医を講師として招聘し、各学年の発達に応じた歯みがきについて講話いただき、歯垢染め出しや演習の指導をしていただいた。

1 年生については P T C 活動で行い、親子で歯と口について学習し、歯垢染め出しや仕上げみがきの演習も行った。



ブラッシング講習会（2 年）



ブラッシング講習会（5 年）



1 年生 PTC「歯と口の勉強会」

④ 保健指導

年間4回、各学年の健康課題や実態に応じた保健指導を養護教諭が行っている。児童が主体的に学べるよう、参加型の学習を意識して、実験や体験を盛り込んでいる。また、家庭で話題にしてもらえるよう「ほけんだより」で保健指導の内容や様子を掲載している。



2年「歯と食べ物のひみつ」6年「飲み物の糖分を知らう」

(2) 授業以外の日常的な取組

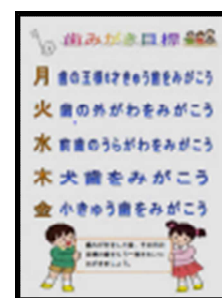
① 家庭での朝晩の歯みがき習慣化のための取組

中学校の試験期間に合わせて、年間5回、10日間の生活振り返りカード週間の取組を行っている。その期間中の「8」のつく日を「家族歯ッピーデー」として、夕食後の歯みがきの後、保護者が子どもの歯をチェックする日としている。保護者に子どもの歯や口に関心をもってもらうだけでなく、家庭でのスキンシップを深める狙いをもって実施している。

また、昨年末に「歯ッピー染め出しデー」として、希望者に歯垢染め出しセットを配布し、「家族歯ッピーデー」のチェックに歯垢染め出しを行っていただいた。「みがけていない所がよくわかった」と好評だった。

② 給食後の歯みがき習慣化のための取組

給食後の歯みがき習慣定着のため、曜日ごとに設定した歯みがき目標を流しに掲示し、保健委員が給食終了後、音楽とともに歯のみがき方について放送を行った。また、学期1回の抜き打ちアンケートから実施率を把握し、その結果を踏まえ「歯みがきキャンペーン」の取組を行い、意識の強化を図った。



歯みがき目標

③ 保健給食委員会による児童朝会での発表（保健劇）を年2回行っている。

④ 保健給食委員会による歯みがき教室

昼休みに保健給食委員が講師となって歯みがきの話や歯垢染め出しを行う歯みがき教室を行った。ポスターで参加者を募り、3日間に分けて実施した。



歯みがき教室

⑤ ハイリスク児の個別歯みがき指導

歯科検診で「歯垢2」の児童を対象に昼休みに個別の歯みがき指導を行った。

⑥ 長期休業中の歯みがきカレンダー

夏休みと冬休みに歯みがきカレンダーを配布し、休業中の意識の継続を図った。

⑦ 口腔機能向上のための取組

ア) 鼻呼吸の習慣化の取組

15分間の朝学習の時間に「ポカンX」を用いて鼻呼吸を習慣化する取組を行った。



朝学習の時間の様子



ポカンX

イ) 咀嚼力向上の取組

給食士と協力し、給食のおかずの具材のサイズを大きめにしてもらい、咀嚼回数の向上を図った。

学級担任が給食指導で「口を閉じて咀嚼する」「流し食べをしない」等、食べ方の指導を行った。



カミカミ給食(くわいご飯)

月1回「カムカム新聞」を発行し、歯や口に関する情報や、その月の給食でしかかめるメニューのレシピを公開し、家庭でも「カミカミメニュー」を取り入れてもらえるよう工夫した。

(3) 学校行事

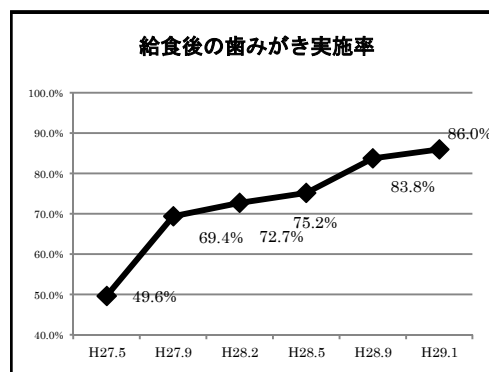
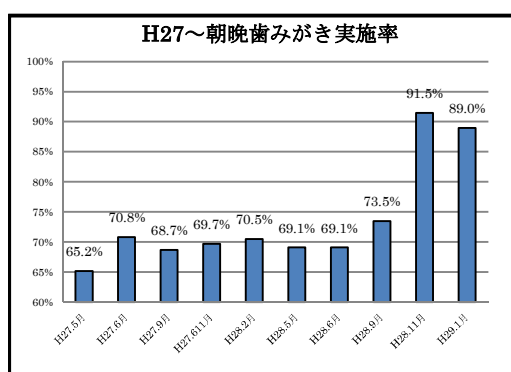
P T A主催のバザーで「歯にいいおやつを紹介」を行った。簡単で歯や口にいい手づくりおやつレシピを作成するとともに、試食していただいた。

中学校区P T A教育講演会で「生きる力を育む歯・口の健康づくり～「決める力」を使って歯・口の問題解決を！～」と題し、ライオン歯科衛生研究所の武井典子先生の講演会を行った。

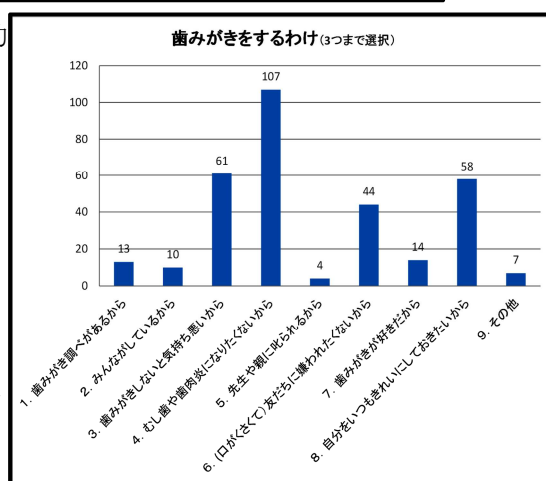
3. 成果と課題

(1) 成果

- ・給食後の歯みがき実施率が上昇した。(当初 49.6% 現在 86.0%)
- ・家庭における歯みがき実施率が上昇した。(当初 65.2% 現在 89.0%)



- ・歯みがきに関心のある児童が増えており、他律的ではなく主体的に歯みがきをする意識が育った。(歯みがき教室参加状況・歯みがきの意識調査)
- ・咀嚼力判定ガムによる測定で、ほとんどの児童に咀嚼力の向上がみられた。
- ・鼻呼吸の習慣化のための取組により、かぜ等の感染症の罹患者数が減少した。また開口している児童の20～30%で改善が見られた。
- ・3年生の健康教育の授業の感想で80%以上の児童が「楽しかった」と答え、自分の体を大切にすることや歯みがきを頑張ること、歯や口を健康に保つ方法を理解するなど意識の向上が見られた。



(2) 課題

- ・定着してきた歯みがき習慣を維持していくとともに、効果的な歯みがき方法を追求し、歯科保健状況の改善につなげる。
- ・口腔機能を高める取組(咀嚼力向上、鼻呼吸習慣化)は児童自身が効果を実感しにくく、実施率が落ちてきた。意識を継続させるための指導や取組が必要である。
- ・ライフスキルアンケートからセルフエスティームの向上があまり見られなかった。(当初 2.03 現在 2.01) 今後、ライフスキル教育の実践を授業の中だけでなく、日常の学級経営や児童への声掛けに生かし、学校教育活動全体で取組を継続していく必要がある。

自分の歯・口の健康状態を把握し、

歯・口の健康づくりを意識した生活を送ることができる生徒の育成

島根県隠岐郡隠岐の島町立五箇中学校

3 学級 38 名

1. 主題設定の理由

生活習慣病の中にはむし歯や歯周病が含まれており、歯・口は自分の生活習慣を振り返ることができる身近な教材の一つである。むし歯や歯周病の原因はプラークであり、歯肉炎のうちには毎日の歯みがきで改善されることから中学生の時期からしっかりとプラークコントロールの知識や技術を身に付けさせたい。本校にも将来歯周疾患になるリスクをもつ生徒がおり、中学生の時期にむし歯や歯周病について理解し、予防の仕方を学ぶことが生涯にわたり歯・口の健康づくりを意識した生活を送るために必要だと考えた。

以上のことから歯・口の健康づくりの実践を通して、自分の歯・口の健康状態を把握し、歯・口の健康づくりを意識した生活を送ることができる生徒を育成したいと考え本主題を設定した。

2. 実践した主な活動

(1) 歯・口の健康状態の理解について

① 歯科検診の活用

ア 事前指導 「聞いていて分かる用語」の説明

自分の歯・口の状態に関心をもたせるため、「聞いていて分かる用語」の説明を歯科検診前に行った。また、学校掲示やほけんだよりでも周知を図った。

イ 歯科検診 異常があった生徒にその場でブラッシング指導

事前に学校歯科医や歯科衛生士と打ち合わせを行い、歯科検診でむし歯、要観察歯があった生徒、また歯垢の状態・歯肉の状態が1または2になった生徒については、その場でブラッシング指導を行った。



ウ 事後指導

○きれいにみがけている生徒の表彰

できていない部分にだけ着目するのではなく、できている部分も伝えようと考え、学校歯科医にお願いし、歯科検診の中できれいにみがけている生徒をあげてもらった。

○学級活動（全校生徒）

全校生徒に自分の歯・口の状態把握とブラッシングの課題について指導を行った。始めに歯の健康は全身に影響があることを説明した。部活動に熱心に取り組む生徒が多いため、スポーツと絡めて説明をした。活動ではワークシートに歯科検診の結果を記入させた。さらに正確に状態を把握させるために歯科検診でむし歯や要観察歯があ

る場所を鏡で確認させた。そのあと、そめだしを行いどの部分にみがき残しがあるのかも把握させた。そして、歯科検診とそめだしの結果をもとにブラッシングに対する課題をみつけさせ、みがき残しがないように意識をもって歯みがきに取り組めるようにした。

(2) 歯・口の健康に関する知識について

①学級活動

ア 1年生『歯の構造と役割』

1年生では、歯の構造と役割や正しい歯ブラシのあて方を理解し、歯を大切にしようとする意識を高めることをねらいとした。

イ 2年生『むし歯の原因と予防』

2年生ではむし歯の原因と悪化させる要因及び予防法を理解させることをねらいとした。学びを深めるために、予防法の一つであるブラッシングに焦点をあて、歯を丁寧にみがくためにはどうすればよいかグループで意見を出し合い、出た意見を全体に発表し共有した。そして、実践につなげるために出た意見の中からこれなら出来そうだというものを3つ選び、メリット・デメリットを個人で考える活動を行った。さらに、「本当にできるか」「解決できるか」「できたかどうか分かるか」という視点で実践するものを一つに決めた。その後、給食後の歯みがきで1週間実践をした。振り返りとして「できた部分」「できなかった部分」「さらにどうすればよいか」を記入させ、実践を繰り返した。

＜グループで意見を出し合う場面＞



＜授業後の歯みがきの様子＞



ウ 3年生『歯周病の理解と予防』

3年生では歯周病について理解し、歯・口の健康づくりを意識した生活を送ることができることをねらいとした。ここでは学校歯科医と歯科衛生士にも参加してもらい専門的な立場で指導を行った。



②委員会活動

歯・口の健康について自分たちが学び、それを全校生徒に伝える活動を計画した。活動内容は、歯・口の健康に関するテーマを3つ決め、グループごとに歯科衛生士にインタビューを行うことにした。インタビューした内容を新聞にまとめ、全校生徒に発表するとともに校内に掲示した。さらに歯ブラシチェックのポイントを教えてもらい、『歯ブラシ交

換カード』を作成し、歯ブラシチェックを行った。

＜テーマ＞

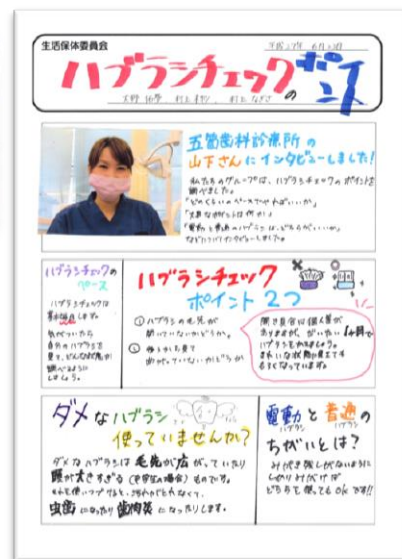
- むし歯の治療について
- 歯ブラシチェックのポイント
- 歯ブラシの選び方



(3) 歯・口の清潔について

①給食後の歯みがき環境の整備

集中して歯みがきができるように、給食後ランチルームの自席に座って歯みがきをするように学校全体で取り決めた。また、歯ブラシがきちんと歯にあたっているか確認しながらみがけるように一人一人に鏡を配布し、鏡を見ながらみがくことを行った。



②ブラッシング指導

平成27年度は、18日を『いい歯の日』とし、月に1回のそめだしを行った。回数を重ねるうちにみがき残しがあった部分を意識しながらみがくようにはなったが、やはり赤く染まってしまう。そのため平成28年度は、歯科衛生士による個別のブラッシング指導を行った。事前に歯科検診の結果をワークシートに記入させ、給食後に5～6名ずつ指導を行った。歯科衛生士には数回にわたり来校してもらった。



(4) 家庭・地域との連携

①授業公開日の活用

ア 2年生『歯に良いおやつ作り』親子活動

2年生ではむし歯について学習したあと、どんなおやつなら歯の健康に良いのか考えた。その結果『砂糖の少ないバナナケーキ』と『カルシウムたっぷりのせんべい〜カルセン〜』を作ることになり、授業公開日に併せ親子クッキングを計画した。



②講演会

『知っておきたい“口腔”！～中学生の間で大切なこと～』

島根大学歯科口腔外科医 管野貴浩氏

ねらい：○歯・口の健康と運動能力との関係を理解し、運動パフォーマンスを高めるためにもむし歯をつくらないという意識を高める。

○すでにむし歯がある生徒には治療の必要性を感じさせ、早期治療に結びつける。

『あなたのお口は大丈夫？～歯・口の健康を目指して～』

＜歯周病について＞五箇歯科診療所 学校歯科医 江川正義氏

＜歯周病唾液検査＞ 隠岐保健所 管理栄養士 松田友美氏

ねらい：○歯周病について理解し、その予防法の一つであるデンタルフロスの使い方を学ぶことで歯・口の健康づくりを意識した生活を送ることへの意欲を高める。

○歯周病唾液検査を実施し、自分の歯・口の健康状態を把握する一助とする。



③家庭でのそめだし

家庭を巻き込んだ取組として、家庭でのそめだしを実施した。家庭でそめだしをすることで保護者に子供の歯・口の状態を知ってもらうことがねらいである。

3. まとめ

＜成果＞

- 歯科検診やそめだしを有効に活用することで、自分の歯・口の健康状態に関心が高まり、むし歯やブラッシングに対する課題を把握することに繋がった。
- 授業で歯・口の健康に関する学習を行うことで知識が高まり、さらに自分の課題を考えさせることで意欲をもって実践できた。
- 学校歯科医や歯科衛生士による専門的立場からの指導は生徒にとって正しい知識と、正しい技術を学ぶうえで効果的であった。
- 家庭を巻き込む実践は、生徒のみならず保護者が歯・口の健康づくりを意識するうえで有効であった。

＜課題＞

- 歯・口の健康状態を把握するためには、歯肉の状態も把握させ定期的にチェックを行う必要がある。
- 歯周病については学習形態の見直しや、学校全体で歯・口の健康づくりに取り組む必要がある。
- ブラッシング技術の定着には繰り返しの指導が必要であり、さらにプラークコントロールのためにはブラッシング指導だけでなく、デンタルフロスを活用していくことが大切である。
- 今後も地域を巻き込んだ取組を続けていく。

自分の健康に関心をもち、進んで健康づくりを実践できる子の育成

～ 歯からはじまる健康づくり ～

香川県さぬき市立造田小学校

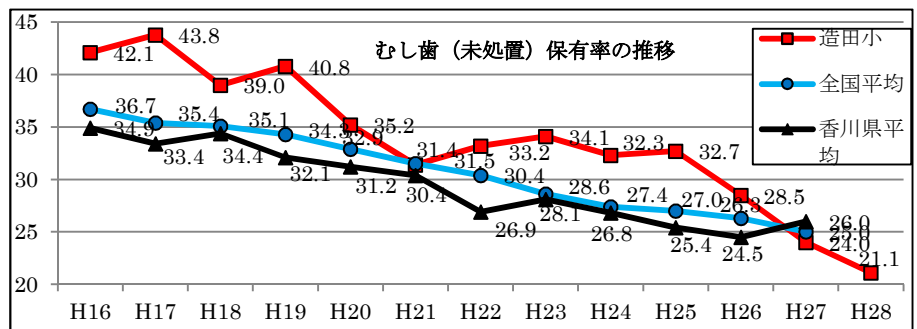
9 学級(特別支援学級含む) 185 名

1. 研究主題について

本校は、平成 16 年度に定期健康診断における未処置歯保有者が 4 割を超え、その後も県・全国平均を上回る状況が続いていた。そこで、平成 20 年度から「むし歯の予防」を学校課題として、フッ化物洗口を実施するとともに、歯みがき指導を重点とした取組を行い、その結果、ほぼ全国平均並みの状況に改善した。

しかし、その後、学校課題が変更になると、横ばいで推移することとなった。全国的に「歯・口の健康」に関する取組が推進され、未処置者の割合が減少する中、依然として 3 割を超える児童が未処置のむし歯を持っていることなどから、平成 25 年度から再度、「歯・口の健康」を重点課題とした。

また、児童へのアンケートから「生活習慣が確立している子は、学習や生活での自律性が高い」傾向にあること、さらに「歯みがき」は児童が自分でできる、学校で確かめられる生活習慣の一つであると考え、研究に取り組んだ。



2. 児童の実態

- (1) 未処置歯保有者が多い。(乳歯・入学前に治療ができていない)
- (2) 低学年に歯石と診断された児童が多い。
- (3) 歯と歯肉の境い目がみがけていない児童が多い。
- (4) 治療に対する意識が低い。(過去 7 年間の治療率の平均 65.3%)

3. 取組の視点

- (1) 歯・口の健康に関する基礎的・基本的知識の習得
- (2) 歯みがきの技能の習得と日常化に向けた実践
- (3) 家庭・地域・関係機関との連携



造田小 歯・口の健康づくりキャッチフレーズ
造田っ子 みんながピカピカきれいな歯

4. 取組の内容

- (1) 歯科保健教育における取組

① 学級活動の中で

ア 学習参観日における授業実践

昨年度から、6 月の授業参観日には、全学級において歯・口の健康に関する授業を行い、知識の習得や理解を深める



【参観日の授業】

とともに、実践力を身に付けるよう指導している。授業参観日に実施することで、保護者への啓発及び家庭への協力の呼びかけの機会としている。

授業においては、科学的な理解ができるよう、口腔カメラの導入や咀嚼力判定ガム、手作りの口腔模型などの教材・教具の活用を図った。

イ 歯科衛生士による歯みがき指導

全学年を対象に「歯みがき名人になろう」と題して、歯科衛生士による歯みがき指導を行っている。歯の染め出しを行い、個別に歯科衛生士から歯の磨き方の指導を受け、自分の歯並びや歯の形に応じた磨き方ができることをねらいとしている。



【歯科衛生士による指導】

ウ インターネットによる学童歯みがき大会への参加

「歯と口の健康週間」に合わせて実施される学童歯みがき大会に5・6年生が参加している。全国の小学校とインターネットの中継を介して行われるクイズや実習などに参加することにより、歯・口に関する健康意識を育てている。



【インターネットによる
歯みがき大会】

エ 特別支援学級における自立活動

本校には、特別支援学級が3学級設置されている。児童の障害の種類や程度と発育・発達段階に即して、個別に支援を行うとともに、自立活動において、よく噛んで食べることの大切さを理解させ、よく噛んで食べようとする意識を持たせることを指導している。

② 児童会活動の中で

ア 児童保健委員会では、「歯ッピー集会」での発表や運営、毎月8日の歯ッピーデー(豆知識)の広報、歯ブラシチェック、曜日別歯みがき重点項目の作成と放送など、歯科保健活動に意欲的に取り組んでいる。



【歯ッピー集会】

イ 異学年交流「なかよし班活動」において、さらに意欲や関心を高めるために、上学年と下学年の児童と一緒に歯をみがいたり、歯・口の健康に関するカルタや絵本の読み聞かせを実施したりしている。



【なかよし歯みがき】

③ 学校行事の中で

ア 運動会の昼食後の休憩時間に歯みがきの時間を設定し、参加している保護者や地域の方にも、食事後の歯みがきについて意識を向けてもらう機会としている。

イ 授業参観日の昼食後の休憩時間に「親子歯みがき」の時間を設定し、児童の歯みがきの様子を保護者に知らせるとともに、保護者への啓発を図る機会としている。

④ 日常の管理の中で

手鏡を使って歯みがきをするよう習慣化を図り、本年度から、歯垢(プラーク)を落とすことを意識するために「歯みがきの時間」を「プラークコントロールタイム(プラ・コンタイム)」に名称を改めるとともに、全員がそろって開始できるよう時程を変更した。



【プラ・コンタイム】

⑤ 生活習慣づくりの中で

毎月の生活習慣調べにも「歯・口の健康に関する項目」を設け、歯・口の健康を生活習慣づくりの一つと捉えさせ、「早寝・早起き・朝ごはん・歯みがき」として意識させている。

⑥ 総合的な学習の時間の中で

ア 5年生は幼稚園において、劇やゲームを作成して、歯みがきの大切さを伝えた。正しい歯みがきができるよう歯みがきビデオの作成や一緒に歯みがきをするなどして、自分たちが学習したことを幼稚園児に広げた。



【幼稚園での交流】

イ 6年生では、老人保健施設の利用者のために役に立ちたいという思いから、老人期の『嚥下』の衰えについて学習し、唇、舌を動かす運動を一緒に行うことを考えた。



【老人保健施設での交流】

老人保健施設を訪問し、「口腔体操」や「吹く行為を取り入れた遊び」を行って、交流を図った。

ウ 3年生においては、自分たちで調べた歯・口の健康に関する内容を劇にしたり、リーフレットにまとめたりして、自分たちが調べた事を地域の方にも役立ててもらえるよう働きかけた。



【作成したリーフレット】

(2) 歯科保健管理における取組

① 健康診断

年2回（定期・臨時）の歯科検診の際には、染め出しを行い、その状況を歯科衛生士が記載したワークシートを基に、養護教諭がみがき方を指導している。児童は、歯ブラシを持参して、その場でみがき直しを行っている。

② 健康相談

定期歯科検診の際には、事前の保健調査に記載された保護者からの質問に回答する形で、学校歯科医による健康相談を行っている。

また、本年度は、歯科検診後に受診が進まない児童に対して、学級担任や養護教諭が個別に健康相談を行った。

(3) 歯科保健に関する組織活動及び連携における取組

① 学校歯科医との連携

学校歯科医との連携においては、年2回の歯科検診の際、口腔の清掃状態が良く、歯みがきが上手にできている児童を「きらきら賞」として選出し、学校歯科医自らが表彰を行っている。



【きらきら賞の表彰】

学級活動でゲストティーチャーとして指導を行ったり、「歯ッピー集会」に参加して、クイズの出題や児童からの質問に答えたりしている。

② 保護者との連携

保護者には、PTA 総会で取組を紹介し、参観日や学校便り、保健便り等を通じて、継続的に啓発を行っている。歯みがき指導や歯科衛生士による指導の後には、コメントの記入をお願いし、児童の歯・口の健康状態を確認する機会としている。

長期休業中においても、生活習慣調べに「歯・口の健康に関する項目」を設け、家

庭においても歯みがきを生活習慣の一つと捉えてもらうことをねらいとしている。

③ 学校保健委員会

昨年度及び本年度の学校保健委員会では、歯・口の健康に関する内容を中心に据えた。地域・家庭・学校が課題を共有し、解決に向けて取り組めるよう、児童の発表や学校歯科医からの説明及び講話などを行った。また、本年度は、保護者代表の方に家庭での取組を発表してもらい、各家庭の参考にしてもらうことができた。

5. 成果と課題

(1) 歯・口の健康における変容

① むし歯経験者、未処置歯保有者及びDMF T 指数は、全て減少している。

	H 26	H 27	H 28
(乳歯+永久歯) むし歯経験者%	76.5	73.0	70.3
(乳歯+永久歯) 未処置歯保有率%	28.5	24.0	21.1
(乳歯+永久歯) DMF T 指数	3.37	3.22	3.07

② 歯みがきに対する意識の変化と技能の向上

ア 児童の意識が、単なる「歯みがき」から「プラークを取り除く」ことに変化したことにより、プラークの溜まりやすい部分を理解し、歯の形に合わせたみがき方ができるようになった。

イ 手鏡を使ってみがき残しを確認したり、家庭でデンタルフロスを使用したりする児童が増えた。

ウ 児童の歯をみがく技術が向上し、口腔の清掃状態が良く、歯みがきが上手にできているとして、学校歯科医が選出し表彰する「きらきら賞」を受賞する児童が増えた。

③ 歯科検診後の受診率の向上

過去7年間の受診率の平均が65.3%であったが、平成27年度に81.2%、平成28年度には89.3%に向上した。また、歯科検診時に学校歯科医が発するC、COなどの言葉を聞き取り、自分の歯・口の健康状態を知ろうとする児童が増えた。

(2) 生活習慣における変容

「歯みがき」を生活習慣の一つとして取組を進めたことにより、「早寝・早起き・朝ごはん・歯みがき」とする意識が、児童に定着してきた。よりよい生活習慣に対する意欲の向上が感じられる。

(3) 学校生活全般における変容

給食の残さい量の減少、児童の「欠席ゼロの日」の増加、欠席人数の減少など児童の健康状態の向上が見られる。

また、「きらきら賞」の受賞や、児童会活動、総合学習など様々な取組から生じた「達成感・満足感」は、児童の自尊感情にも良い影響を与えたのではないかと考えられる。

(4) 今後の課題

① 今後、児童がいかに「自律的に」取り組むことができるようになるか、習慣の定着が課題である。そのためにも、意識の継続を図ることが重要であると考ええる。

② 保護者においても、取組や意識の二極化が進んでいる。歯科検診後の治療率についても100%の定着を目指したいところである。

③ 学校においても、学校課題がたくさんある中で、どのように指導の時間を確保し、効果的な指導法の確立や教材・教具の整備などを進めるかが課題である。

「生涯にわたって心身ともに健やかな生活をしようとする児童の育成」

— 歯・口の健康づくりを通して —

愛媛県四国中央市立寒川小学校

15学級 315名

1 研究の目標

家庭や地域との連携を図りながら、自律的に健康問題を解決し、生涯にわたって心身ともに健やかな生活をしようとする児童を育成する。

2 実施した主な活動内容

保健管理

- ・ 歯と口の健康に関する実態把握（歯科検診）
- ・ 事後措置の徹底
- ・ 歯科検診結果とアンケート結果



歯ッピカ集会
児童保健委員会の発表
歯のみがき方（3年）



＜保護者のコメント＞
歯を大事にする気持ちを忘れないためにも、集会を開くのは大事だと思います。

歯ッピカレンジャー



学校歯科医との連携



歯科検診や歯ッピカ集会など、児童の様子をよく見てください、いつでもご助言をいただいています。

保健教育

- ・ 歯と口の健康づくり年間指導計画作成
- ・ 保健指導

学級担任（学級活動）



参観日に保護者と一緒に歯垢染め出しをしました。

養護教諭（染め出し）



染め出しの後、歯ブラシの部位の使い分けを学習しました。

栄養教諭（家庭科）



かむことの大切さや五大栄養素について学習しました。

学校歯科医 （ブラッシング指導）



全国小学生歯みがき大会にも来ていただき、歯ブラシの動かし方の指導をしていただきました。

組織活動

- ・ 家庭、地域との連携

歯みがきカレンダー 生活振り返りカード



＜保護者のコメント＞
歯みがきが習慣になり、外出先でも気にしていました。

全国小学生歯みがき大会



地域の歯科衛生士による 歯科教室



学校保健委員会



児童保健委員会発表

(1) 保健学習の充実

① 体験的な学習を通して

歯・口の健康づくりに関する学習を進めるに当たっては、指導時間の確保はもとより、基礎的・基本的な内容を体験的な活動に取り入れることで、子どもが自らの歯・口の大切さに気付き、自らの生活行動や生活環境における課題を把握し、改善できる資質や能力の基礎を培うことができるよう指導方法を工夫した。



＜歯垢染め出しで確かめる＞



＜そしゃく力判定ガムを使って＞

② ユニバーサルデザインを取り入れた授業改善

生涯にわたって生きて働く健康づくりに関する学びに、興味関心をもって意欲的に取り組むことができるよう、ユニバーサルデザインを取り入れた授業改善を行った。授業のねらいや流れを明確にし、写真や図などを活用して視覚的な理解を重視した資料提示を行った。また、学んだことをキーワードを用いながら自分の言葉で書いて伝える活動を取り入れることにより、一人一人の考えのよさを他者と分かち合うとともに、基礎的・基本的な内容を確実に身に付け、主体的に健康づくりに取り組む態度が育つよう展開を工夫した。



＜焦点化＞



＜視覚化＞



＜共有化＞

③ 学校歯科医による子どもの課題に応じた支援

自ら考え、実践できる能力をはぐくむことができる、より効果的で質の高い学習とするために、養護教諭や栄養教諭などの専門性を有する教職員や学校歯科医、歯科衛生士、地域の方々などの参画・協力を得て、子どもの課題に応じた支援ができるような体

制づくりに取り組んだ。

学校歯科医の先生には、健康診断や、歯ッピカ集会、学級活動等の授業、学校保健委員会など多様な関わりの中で、発達段階に応じた歯・口の健康づくりについて、実態を見据えた効果的な教材の提供、助言をしていただいた。



<学校歯科医による講話>



<授業での指導>



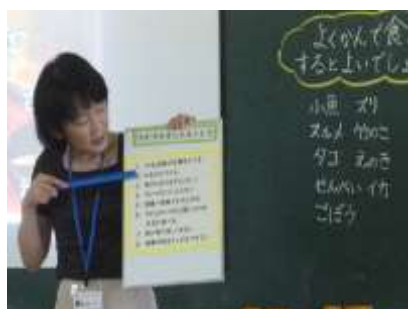
<歯ッピカ集会への参加>

④ 各学年の取組

学級活動における歯・口の健康に関する保健指導を計画的・継続的に進めるために、年間指導計画を作成した。学年別の題材やねらい、学習内容を明らかにしたものを見直し、養護教諭、栄養教諭、歯科衛生士、学校歯科医との連携を明記し、専門性を生かした支援がなされるよう工夫し、計画に沿って各学年で実践した。



<養護教諭による指導>



<栄養教諭による指導>



<紙芝居の読み聞かせ>

(2) 保健環境の充実

① 教室や図書室での歯ッピカコーナー

教室や図書室の児童の目の付きやすい場所に「歯ッピカコーナー」を設置した。歯と口に関する本を展示したり、クイズコーナーを設けたりしている。児童は、図書室を利用する際、「歯ッピカクイズ」に挑戦したり、「歯ッピカコーナー」の本を読んだりして、歯・口の健康づくりへの関心を高めている。



<教室の歯ッピカコーナー>



<図書室の歯ッピカコーナー>

② 「はぴかちゃん歯いく大賞」への参加

校内においても、低・中・高学年より、優秀作品を選出し表彰した。



<校内での表彰>

「かぶりつく あゆの塩焼き 白い歯で」 六年生	「歯みがきと 夏の草引き たっせいかん」 三年生	「ぬけたはを やねになげたら ながれぼし」 二年生
----------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------

(3) 啓発活動の工夫

① 保健給食委員会の取組（歯ッピカ集会）

授業や学校歯科医の講話から学んだことをもとに、自分たちで内容を考え、全校に発信した。発表内容を自分のこととしてとらえ、今後の生活に生かそうとする様子がうかがえた。



② 学校だより

本校では、学校と家庭との連携を深めるために、週に1～2度の頻度で「寒川小だより」を発行し、歯・口の健康づくりの取組について記載し、学校の様子がよく分かったと保護者からも好評を得ている。



(4) 連携の充実 ー関係諸機関との連携ー

中学校区内の幼・保・小・中学校に学校保健委員会の案内を出し、寒川保育園・豊岡小学校・三島南中学校からの参加を得て、地域での連携を図りながら取組を推進した。



<学校歯科医・保健所>



<近隣の学校関係者>



<保護者>

3 成果や課題等

関係諸機関との連携は、本校の歯・口の健康づくりへの取組を様々な角度から評価してもらいよい機会となり、PDCAサイクルにおいて改善を図る上で大変有効であった。また、地域全体での共通理解を図ることで、地域ぐるみの実践活動につながる第一歩となった。

自分の体や健康に関心を持ち、

望ましい生活習慣の形成をすることができる生徒の育成

～歯・口の健康づくりを通して～

高知県高知市立西部中学校

19学級 544名

1. 研究主題

歯・口の健康づくりを通して、自分の体や健康に関心を持ち、

望ましい生活習慣の形成をすることができる生徒の育成

2. 実施した主な活動

(1) 授業実践

① 学園短期大学生による歯科指導

1年生の各学級に学生10名が入り、1時間の指導を行っている。歯肉炎について、自分の歯肉の観察を行い、正しいブラッシング方法を学び、分かりやすい掲示物で生徒たちは興味を持って授業に取り組むことができていた。(写真1)感想として、「毎日コツコツとみがき残しのないように、ていねいに歯をみがくことを心がけたい」「いつも力まかせにみがいていたので、細かく優しくみがこうと思った」などあげられた。



写真1

② 養護教諭による歯科指導

歯肉炎の怖さや、なぜ歯肉炎になるのかについて、歯科指導を実施。

③ 学校歯科医・歯科衛生士による個別指導

○対象者：歯科検診事前調査でブラッシング指導を希望した生徒

歯科検診の結果、ブラッシング指導を行うことで、歯・口腔の状態が改善されると思われる生徒

○指導内容：だ液テスト・口の中のばい菌の数をチェック（写真2）

生活問診のレーダーチャートを用いて昨年度の値と比較し、セルフモニタリング・顎関節の気になる生徒に個別指導（写真3）

C OとG Oの写真を見ながら、個別にブラッシング指導（写真4）

写真2



写真3



写真4



(2) 歯科検診

① 歯科検診実施前

事前に生活習慣のチェックリスト（「健口・健康チェックリスト」）に記入してもらい、生徒自身が得点を計算し、自分の状態を知った上で歯科健診に臨んだ。今年度から法改正もあり、『健康診断を円滑に実施し、健康状態をよりの確にかつ総合的に評価するには、事前に保健調査を行い、歯・口腔の健康状態を把握しておくことが望ましい』と記されている。歯科検診事前調査を実施し、それをもとに検診を実施。保護者からの質問に対しては、後日、学校歯科医から回答した。（資料1）

② 歯科検診当日

午前中に歯科医6名と歯科衛生士6名、歯科医補助1名の計13名が来校し、調理室と被服室で実施した。事前に行ったチェックリスト・歯科検診事前調査を確認し保健指導をしながら、検診を実施。（写真5）

③ 歯科検診実施後

各学年毎の検診結果を保健だよりに掲載。歯科医からのコメント（むし歯を治療せずひどくなっている人がいることや、歯肉炎の生徒が増えたこと、また、初めは痛みがあるかもしれないけど、ブラッシングするよう心がけるようにすること）をもらいおたよりで配布した。

資料1 質問事項と回答

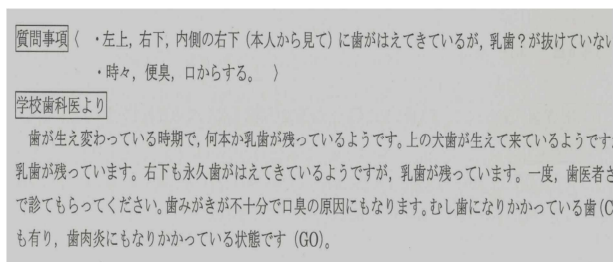


写真5



(3) 歯・口に関する講演会

国立モンゴル医学大学 歯学部 岡崎好秀客員教授による「世界で一番聞きたい歯と口の話」の講演会を実施。（写真6）講演はクイズ形式で進められた。歯の大切さや、タバコが体にどれだけ悪いのか等、口腔の健康について考えるよい機会となった。

写真6



(4) 保健委員会活動

① 歯と口の健康標語に応募

保健委員がクラスに呼びかけて実施。回収後、歯の形に切り取った用紙に保健委員が記入し、11月8日に「いい歯の日」をアピールし、保健掲示で発信した。（写真7）

H27年度は学校賞「RKC高知放送社長賞」、H28年度は、個人の部で「RKC特別賞」を受賞した。

写真7



② 学校歯科医と「味覚と美味しさの科学」について勉強会を実施。

1・2年生保健委員を対象に、指導内容として、口の働き、歯の役割、咀嚼力をチェックできる「かむかむガム」で噛む実験、味覚やスポーツ飲料、行事食について学習した。その後、生徒がメモしたものを参考に、生徒保健委員会だよりとして全校生徒に配布した。(資料2)

資料2 (保健委員会だより)



③ 3年生保健委員が、H27・28年度の歯・口の健康についての取り組み発表
パワーポイントにまとめ、全校生徒に発表した。(写真8)

写真8

【内容】

- ・生徒の歯と口の健康状態
 - ・学園短期大学生によるブラッシング指導
 - ・岡崎好秀先生による講演会の様子
- など、スライドで発表。



(5) 組織活動、家庭・地域との連携

① 担任から期末懇談時に指導

歯科検診前に実施している、健口・健康チェックリストを返却し、自分の子どもの生活習慣を確認してもらい、家庭での指導に生かしてもらう。

② 学校歯科医講演会の開催

H27年度は、西部地区子どもを守る会（西部中学校校区住民および学校関係者をもって組織し、地域の子どもの健やかな成長を願うとともに、非行防止につとめる組織）で、西部地区の地域・PTA・教職員を対象に学校歯科医の野村圭介先生が「みんなで子どもたちの健口を守ろう」と題して、講演を実施。本校の実態や取り組みについて話があり、関心をもってもらうことができた。(写真9)

写真9



③ 学校保健委員会の開催

構成メンバーは、学校医・学校歯科医・学校薬剤師・学校職員（校長、教頭、生徒指導、養護教諭）で構成している。会は、年1回2月に開催している。

歯科検診の結果を受けてH27年度は「生活習慣から健康な生活を考える」、H28年度は「貧困な家庭の生徒の状況について」協議を行った。また、歯科検診結果から生徒の実態を報告するとともに、学校の取り組み状況を説明した上で、参加者それぞれの立場からの意見や情報・指導を受けた。（写真10）

写真10



3. 成果と課題（○成果●課題）

○生徒保健委員会を中心に、歯・口に関する情報を発信することで、生徒に歯・口に関する知識が高まった。

○職員間で共通理解を図り、学期末面談時に担任から直接、保護者に歯の治療について働きかけをしてもらったことで、保護者の意識が高まったように思う。

●継続してGO・Gの予防する方法を伝えていき、今後どのように減らしていくのが課題である。

●家庭の経済状況の2極化が進んでおり、貧困の家庭

	歯肉（GO）		歯肉（G）	
	H27	H28	H27	H28
1年	34.0%	45.4%	7.5%	6.0%
2年	30.4%	31.3%	7.6%	6.5%
3年	32.7%	38.5%	9.5%	13.2%

では、歯科医への受診ができないので、う歯数が多い、歯肉に炎症がみられる生徒が多いなど、起きている。生活には踏み込めないところがあり、十分な指導ができていない。引き続き学校・地域・学校歯科医と連携していく必要がある。

●家庭の協力も不可欠だが、中学生ともなれば自分で生活習慣を改善する力を身に付けることが必要である。そのためには、医学的知識を学ぶことと、キャリアの視点で歯と口の健康づくりについて考える機会を設けることが必要である。

●今後、食に関する指導と関連を持たせた歯科保健指導や、個別指導を充実させていく必要がある。