



歯や口の健康に関心をもち

進んで実践する子の育成

～私たちは明るく強く伸びる若草小学校の子どもです～

北海道苫小牧市立若草小学校

15学級 360名

1. 研究の目標

「児童の発達段階に応じた歯と口の指導」

2. 実施した主な活動

(1) 学校での実践活動

①学級活動～各学年発達段階に応じたテーマのもと、学級担任と養護教諭が連携し学級活動を行っている。

(ア) 1. 2年

○第1学年～「おやつとむし歯」「歯の大切さを知る」

○第2学年～「6才きゅう歯をきれいにみがく」



紙芝居による指導



実物投影机による指導

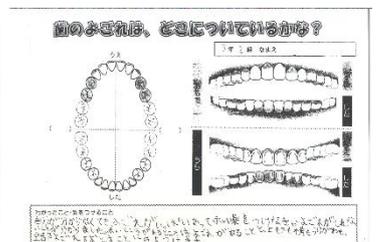
(イ) 3. 4年

○第3学年～「はえかわりの歯をきれいにみがく」

○第4学年～「全国学童歯みがき大会への参加」



学校歯科医によるむし歯予防教室



染め出し液を使って歯みがき指導



全国歯みがき大会への参加

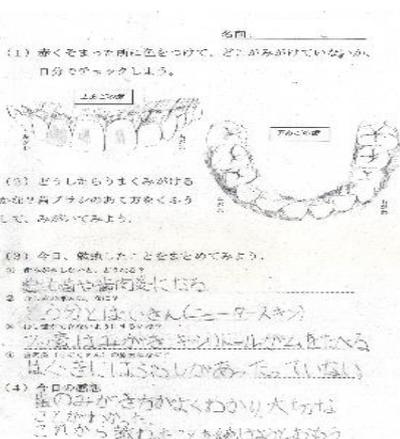
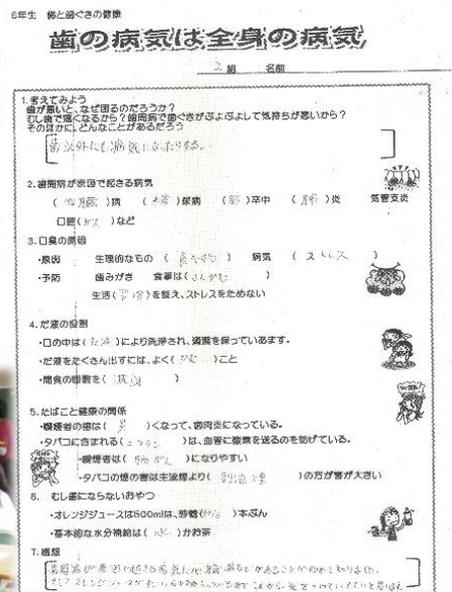
(ウ) 5. 6年

○第5学年～「むし歯の予防と正しいブラッシング」

○第6学年～「歯や歯ぐきの病気と予防」



DVDを用いた
歯周病予防指導



歯の模型を使って
ブラッシング指導



②日常指導～本校では平成24年度より毎週木曜日の朝の時間帯で学校歯科医と連携し「フッ化物洗口」を行っている。児童実施率は96.7%を数えている。また、給食後の「からみがき」を欠かさず行っている。

時間	作業	場所	担当	物品
前日	物品準備、フッ化物洗口液到着	保健室	配送業者	紙コップ、カゴ、希釈済みフッ化物洗口液
7:45	水注入、各学級受取り	保健室	担任	ボトル
8:05	ティッシュ配付 紙コップへ分配 CDを流し洗口開始（1分間） コップに吐き出し、ティッシュを詰め、 数個重ねて回収→ゴミ袋	教室		希釈済みフッ化物洗口液 水ボトル、紙コップ ティッシュ、CD
8:15	ボトル、紙コップをカゴに入れ保健室へ。 ゴミ袋はゴミ箱へ。		担任	CD、ゴミ袋 ティッシュ類は
11:00	フッ化物洗口液・ボトル回収	保健室	配送業者	トレイに入れ教室保管



③児童会活動～長期休業前に保体委員会作成「歯みがきカレンダー」を全校児童に配付し休業中の歯みがきを意識化させている。また、「歯と口のポスター展」に毎年出品し、入選者を多く輩出している。

④学校行事～全校児童対象の歯科検診後、口腔の状態が良好でない児童については、家庭に通知し、治療勧告を行うとともに、生活保護家庭への医療券配付案内や、指導期間を設けて個別指導を行っている。



養護教諭による個別事後指導



歯科医による講演会

(2) 家庭、地域、近隣校を巻き込んだ実践活動

①教育講演会の開催～歯と口の健康の大切さをテーマに森田歯科医院院長 川守田 暢 氏をお招きし、講演会を開催した。発展途上国でのボランティア経験談や最新の歯の予防法等、迫力あふれる内容であった。近隣校の養護教諭も来校し歯と口の健康について共に理解を深めるよい機会となった。

②家庭・地域との連携～歯と口の健康に関する指導の概要について、保健だよりや学校だより等で紹介し、地域の理解と家庭への指導協力の要請や歯と口の健康の意識化に努めている。

3. 成果と課題

成果

本校の特徴として、入学当初の児童は市内平均を上回るう歯数であるが、学年を経るにつれ状況は改善され、第5、6学年では市内平均を下回るまでになる。特に今年度の6年生はむし歯のある児童が1名であった。学校での歯と口の健康に関する各種の指導に加え、在学6年間の指導を通じて、児童・保護者の歯と口の健康に対する意識が大きく改善されるためと思われる。

週1回のフッ化物洗口も本校では5年目を数え、学校全体での実施状況も完全に定着している。小学校6年間の発達段階に応じた計画的な指導内容の設定と、毎日の給食後のからみがき等地道な活動の継続が、本校児童の歯と口の健康づくりに大きく寄与している事実は疑いない。

課題

本校校区は、幼少期より、歯の健康に対する意識が低い環境で育った児童が多い地域であるが、「生きる力をはぐくむ歯と口の健康作り」推進校としてまた、北海道歯科医師会の推進校として継続的に指導を行った成果で、児童の口の中の健康状態が徐々に回復し、意識の変化や行動の変化がみられるようになった。

しかし、歯科検診で治療勧告を行うも治療に至らない家庭や、児童の歯と口の健康に関心の薄い家庭の児童への個別指導の強化を図る必要がある。また、将来に渡って歯と口の健康づくりの取組の成果が定着できるかは課題であると思われる。今後も地域・家庭への啓発が必要と考える。

健康・安全に気をつけ、進んで心身を鍛える生徒の育成
～歯・口の健康づくりを通して～

青森県大間町立奥戸中学校
6学級36名

1.研究の目標やねらい

- ①歯や口の健康状態の理解
- ②むし歯や歯周病等の予防に必要な歯みがきの実践
- ③食育の面から歯・口の健康作りによる生活習慣の定着
- ④地域団体と連携した保健学習や保健指導の実践

2.実施した主な活動

(1) 日常的指導

- ・昼食後の歯みがきの励行
- ・定期的な歯垢染め出しの実施
- ・養護教諭による特別支援学級での歯みがきの個別指導
- ・夏休み、冬休みにおける歯みがきカレンダー、歯垢染め出しの課題
- ・学校だよりや学級だより、保健だよりを使った歯の健康啓発



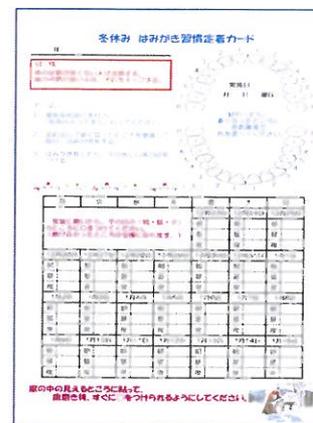
保健だより



特別支援学級生徒の歯みがき個別指導



日常の歯みがきの様子



歯みがきカレンダー

(2) 学校歯科医と連携した事業

ア.歯型とり

学校歯科医の協力のもと、生徒全員の歯型とりを行った。生徒1人ひとりの歯の様子が手にとって分かるため、歯科指導の際に重宝している。

歯型は、日常的な歯みがき、歯垢染め出し等の歯みがき指導や、学級活動での歯・口の健康学習の際にこれまで使用しており、今後も使用していく予定。



歯型とりの様子



歯型を使った歯みがき指導



生徒各自の歯型

イ.歯・口の健康教室

全校合同で、学校歯科医による歯・口の講話及び、歯垢染め出しを行った。来年度も引き続き実施していく予定。



学校歯科医の講話



自分の歯型と見比べ、歯の観察をしている様子



(3) 町の保健師と連携した事業

ア.食育指導

各学期に1回ずつ、「自作弁当の日」の事前授業として、栄養や健康について町の保健師の講話を行った。自作弁当の日のテーマと関連づけながら、大間町内の健康状態や健康の保持増進について専門的な話を聞くことができ、生徒の感想文には、「初めて知った」「家族にも教えたい」等があり、関心を深めることができた。

- 【内容】
- ・ 1回目 噛む大切さ、噛みごたえのあるおかず
 - ・ 2回目 カルシウムのはたらき、カルシウムの多く含まれる食べ物
 - ・ 3回目 3大栄養素、栄養バランスの良いお弁当

イ.自作弁当の日

本校は、生徒全員、毎日弁当持参で登校している。食育指導の翌週月曜日を、自作弁当の日とし、毎回違うテーマを決め、自分で弁当を作ることを目標に、生徒と保護者に呼びかけている。「自分一人で全部作る」「家の人と一緒に作る」「弁当につめる」のいずれかを選択し、普段は保護者に作ってもらうだけの生徒も、自作弁当の日には家族と一緒におかずを作り、慣れている生徒は全てのおかずを自分で作っている。自作弁当の日は、弁当づくりの楽しさや大変さに気づき、毎日弁当を持たせてくれる家族のありがたさに気づくよい機会となっている。

- 【テーマ】
- ・ 1回目 噛みごたえのあるお弁当
 - ・ 2回目 カルシウムのとれるお弁当
 - ・ 3回目 いろいろ豊かなお弁当



自作弁当の日の感想文



保健師の講話



食育の講話を受ける生徒の様子



生徒たちが作った自作弁当の日の弁当

(4) 研究発表会

ア.公開授業

学級活動1時間を使い、学級担任が各学年の歯の健康状態や課題に対応した内容の授業を行った。

・1年生「むし歯のできるしくみ」

RDテスト、デンタルフロス体験、歯型を使ったはみがき指導



デンタルフロス体験



RDテスト



歯型を使ったはみがき指導

・2年生「むし歯を予防する生活習慣」

ジュースに含まれる砂糖の量の実験、咀嚼力判定ガム、握力計を用いた顎の力の実験



咀嚼力判定ガムの体験



ジュースと糖分の実験



再石灰化についての学習

・3年生「歯肉炎の予防」

自分の歯肉の観察、歯周病予防用歯みがき粉の体験



歯肉の観察



歯周病予防用歯みがき粉の体験



歯の学習の様子

・特別支援学級「歯みがきをしよう」

歯みがきのビデオ鑑賞

ビデオ鑑賞しながら歯みがきの学習をしている様子



イ.小中合同歯みがき指導

小学校5・6年生と中学生合同の養護教諭による歯みがき指導を行った。各自の歯型を使い、歯の本数や大きさの違い、歯並び等の観察をし、その後自分の歯の状態に合った歯みがきの方法を学習した。



歯の状態の個人差を比較している様子



歯型の観察



自分の歯の形に合った歯みがきの指導をしている様子

3.成果と課題

今まで続けてきた習慣を速やかに改善させることは難しく、2年間での変化は少なかったが、生徒の歯の健康に対する意識の向上はみられた。

2年間の取り組みにより、自分の歯の健康に対する関心は少しずつ高くなってきたが、まだ習慣として定着しておらず、昼の歯みがきを丁寧に行っていない生徒も見られる。

むし歯の罹患率の低下、歯肉炎のある生徒の人数の減少、歯科受診率の向上を目指し、今回取り入れた取り組みを継続するとともに、染め出しの定期的実施、歯の個別の健康指導を行っていく必要がある。さらに歯や口の健康づくりについて、保健だよりや参観日などの機会を利用し、家庭を巻き込んだ啓発を続けていく必要がある。

夢と希望をもち、すすんで健康づくりに取り組む子どもの育成

宮城県亶理郡亶理町立亶理小学校

26学級750名

1. 研究主題

夢と希望をもって学ぼうとする子どもの育成
一歯と口に関心をもち、すすんで歯みがきができる児童を育てる健康教育一

2. 主題設定の理由と指針

亶理小学校では、これまで研究していた「志教育」の中に「歯と口の健康教育」の研究を取り入れる試みをした。「志教育」は主に意欲面、「歯と口の健康教育」は主に知識・技能面を重視しているが、これらをうまく融合させ、これまで積み重ねてきた志教育研究の成果を生かしながら、健康教育の研究を推進していこうという考えで研究を進めることにした。

- 「歯と口の健康教育」の指針…「第一大臼歯を絶対にむし歯にしない！」
 - ・特に低学年での指導を重視する。
- 「志教育」の指針 …「自己有用感の育成」
 - ・授業で得た知識・技能を「下学年に教える活動」を中心活動として位置づける。低学年は、幼稚園児に教える活動を行う。

3. 実施した主な活動と成果・課題

(1) 授業実践1年生 「むし歯について知り、歯みがき名人になろう」

①むし歯について知る（むし歯クイズ）

- ・むし歯の治し方
- ・乳歯のむし歯
- ・歯みがきの意義

②みがきにくいところの歯みがきのしかたを知る。

- ・歯と歯の間 ・歯と歯ぐきの間
- ・咬み合わせ

- 手鏡を使って視覚化
- 染め出しをして視覚化



【成果と課題】

- ・イラストやクイズを使って授業を工夫したことで、児童が積極的に学習に取り組む姿勢が見られた。
- ・知識の場面では、「歯みがきではむし歯は治らない」ことに絞っても良かった。
- ・1年生においても、「むし歯菌」ではなく、正式に「ミュータンス菌」と教えてもよかったのではないかと感じた。

(2) 授業実践2年生 「1年生や幼稚園の年長さんに教えてあげよう」

①各ブースに分かれての発表

- A ブース…むし歯に負けない体
 - B ブース…よくかんで食べよう
 - C ブース…どうしてむし歯になるの？
 - D ブース…正しい歯みがき
- 紙芝居，ペープサート，劇，クイズなど工夫して発表した。



②感想発表

- ・発表側…「真剣に聞いてくれてうれしかった。がんばったかいがあった。」
- ・聞く側…「なぜむし歯になるのかわかった。ありがとう。来年は自分も2年生のようにがんばりたい。」

【成果と課題】

- ・歯と口の健康について学習したことのまとめとして発表の場を設定したことで，児童の学習意欲を高めることができた。
- ・文字をあまり使わない発表内容にしたことで，1年生や幼稚園児にも理解できた。
- ・自分たちが発表することに精一杯で，下学年に関わったり受け答えをしたりすることが困難であった。志教育の側面を考えれば，関わり方について検討していく必要がある。

(3) 授業実践中学年 「正しい歯みがきの仕方を身につけよう」

- ①カラーテスターで染め出しをする。
- ②自分の口の中を観察し，みがき残しを確認する。
- ③正しいブラッシングの方法を覚えて，実際に歯みがきをする。
 - ・特に赤くなっているところを意識してみがく。
 - ・歯みがきCDに合わせて，順番通りにみがく。
- ④まとめをする。
 - ・担任，養護教諭，歯科衛生士による，ポイントを絞ったまとめをする。



【成果と課題】

- ・特に，歯科衛生士による説明が分かりやすかったため，児童は理解を深めることができた。
- ・正しい歯みがきの仕方が身につくように，今後も継続的に指導を続けていく必要がある。

(4) 授業実践 5年生→3年生 「歯の健康について知ろう・探ろう・伝えよう」

① 4つのグループに分かれ、学習内容を

3年生に伝える。

- ・歯の大切さについて
- ・むし歯について
- ・動物の歯について
- ・歯のみがき方について

② 5年生と3年生がペアになって、実際に歯みがきをしながら正しい歯のみがき方を伝える。

③ 感想発表をする。



【成果と課題】

- ・多くの児童は、「知る・探る」活動を通して歯みがきの必要性を実感することができ、歯みがきを実践していこうという意識や態度を育てることができた。
- ・「伝える」活動を通して、学級の友達とかかわり合いながら、表現の仕方を考え合ったり深め合ったりする機会となった。
- ・この活動が一過性のものとならないように、年間計画を検討するとともに、全学年を通じた系統的・発展的な学習内容を吟味する必要がある。

(5) 授業実践 6年生→4年生 「歯の健康について知ろう・探ろう・伝えよう」

① 6つのグループに分かれ、学習内容を

4年生に伝える。

- ・乳歯と永久歯の数と生え方
- ・むし歯の進行のしかた
- ・むし歯の原因
- ・むし歯の予防のしかた
- ・口の中の病気（歯周病）
- ・むし歯と生活習慣との関係

② 質問をしたり、感想を述べ合ったりする。



【成果と課題】

- ・むし歯、生活習慣、病気との関連について詳しく調べることで、保健体育で学習した内容の再確認ができた。また、自分の生活習慣を見直すよいきっかけとなった。
- ・4年生に分かりやすく伝えるために、発表の順序や方法を工夫する様子が見られ、他者との関わりを意識して活動することができた。
- ・4年生と意見や感想を交流するなどの時間をもっと確保できればよかった。

(6) 1年生と6年生の歯みがき交流会

○本校では、給食後の5分間を「歯みがきタイム」として設定している。

その際、期間を設けて6年生が1年生教室へ出向き、個別に歯みがきの仕方を教える交流会を行った。

1年生は、6年生から個別に直接教えられる。スキンシップ、アイコンタクトもあり、良い雰囲気で活動することができた。

6年生も、上級生ぶりを十分に発揮することができ、「自己有用感」を実感することができたと思われる。

来年度は、この活動を以下のように広げ、上学年から下学年へ教える活動を継続していきたいと考えている。

6年生→1年生と4年生、5年生→2年生と3年生



(7) 保健委員会の活躍

○保健委員会は、校内での歯みがきを一層推進するために、朝会で、わかりやすく発表することができた。



(8) 「歯と口の健康づくり推進連絡協議会」の設置

○「学校歯科医」「町教育委員会」「町健康推進課」「町歯科衛生士」「近隣幼稚園園長」「本校PTA会長」と本校の関係職員とで協議会を設置した。

その結果、公開研究会を「町ぐるみの研究会」として位置づけることができた。

「学校歯科医」からは、研究の指針や具体的な指導のしかたを教えていただいた。

「町教育委員会」「町健康推進課」からは、強力なサポートをいただいた。

「町歯科衛生士」からは、学年PTA行事や授業で具体的に指導していただいた。

「近隣幼稚園」と連携したことで、幼稚園児は小学校入学へ期待感を膨らませることができた。そして低学年は、お兄さんお姉さんの立場になることができた。

「PTA」と連携をすることで、家庭での歯みがき推進ができた。

「町ぐるみの研究」としたことで、今後、幼小中高の連携へ向けての大きな一歩となった。

歯と口の健康に関心をもち、正しい歯みがき習慣を実践できる児童の育成

山形県南陽市立沖郷小学校

19学級421名（平成28年5月1日現在）

1. 研究の目標

現在の学校歯科医が校医になってから20年以上になるが、この間一貫して、全校児童にブラッシング指導を行っている。その指導を継続しつつ、さらに児童の歯と口の健康を増進するために、学校歯科医との連携の強化と歯科保健活動の継続を目標とした。

2. 実施した主な活動

(1) 歯科検診方法の改善

児童一人に一本の歯鏡を使った検診をすると、歯鏡と反対側の口腔内に医師の指を入れて診ることになり、医師の指を媒介として、ミュータンス菌を含む口内細菌が児童から児童へとうつることが考えられる。それを防ぐために、児童一人につき2本の歯鏡を使う検診へと変更した。

(2) 歯科衛生士によるブラッシング指導

検診の後に染め出しをして、赤くなった部分を記録してから、5～6人のグループで衛生士からのブラッシング指導を受ける。染め出しをすることに抵抗を示す児童もいるが、自分の磨き残しを実際に目に見ると、児童は真剣に観察して記録し、真っ白くなるまでみがこうとする。鏡を見ながら一生懸命に磨き、衛生士から点検してもらって「合格」になるまでやり直している。何度か染め出しをしている高学年は、みがき方が上手になっていて、ほとんど赤くならない児童もいる。継続して指導したことの成果と言える。衛生士は児童の扱いにも慣れていて、上手に意欲づけしながら教えている。

(3) 全国学童歯みがき大会への参加

学校歯科医からお勧めをいただき、26年度から4年生が参加している。大会内容は、児童が「歯と口の健康」を自分の生活と密着した問題として認識できるように工夫されており、観察するポイントを確認しながら自分の口の中を観察したり、自分の歯みがき習慣について考えさせる内容もある。教室にいる児童だけでなく国内・海外の沢山の小学生と一緒に学んでいるという意識ももてる。歯ブラシや歯みがき剤、フロスなどの教材は無料配布で、大会後も継続して使用できるのも良い。

(4) 「いい歯キャンペーン」

11月にPTA保体部の事業として行い、期間中に1回、家庭での染め出しも行っている。親子で一緒に口の中を観察することで、仕上げみがきが必要な場所が確認でき、その後の家庭での歯みがきに生かされている。

(5) 「口の中 元気カード」



歯みがきの強化週間を6月と11月の年2回、実施している。特に夜の歯みがきを大切にしてもらうために保護者の方の協力を得て、下学年には仕上げみがきを、上学年には点検をお願いしている。日常的に仕上げみがきをしている家庭もあるが、この取組がきっかけとなる家庭もあり、保護者はとても協力的である。

<保護者の感想より>

1年「仕上げみがきの大切さを、改めて実感しました。自分の歯を見て！と、これをきっかけに歯みがきが好きになるといいです。」

3年「染め出しで赤く染まった歯の周辺を、特に念入りにみがきました。みがき残しのないよう、しっかり毎日、仕上げみがきをしていきます。」

5年「久しぶりに仕上げみがきをしました。子どもはとても嬉しそうでした。これからは仕上げみがきをしていきたいと思います。」

(6) 学校歯科医による 歯科講話と保護者同伴での 歯科検診

就学時健診の日に、就学児の保護者を対象に講話を行い、その後の歯科検診を保護者同伴で行った。就学前から学校での検診内容を知り、検診と一緒に見ってもらうことで、子どもの歯と口の健康に関心をもってもらえることが出来た。



3. 成果と課題

これまでの取り組みに工夫を加え、検診方法の改善や指導教具の充実が図った。学校歯科医から大きな協力と助言を受けられたことで、当地区では先進的な検診方法を取り入れることができ、学校にしながら全国規模の大会に参加する機会も得られた。

毎年、指導を継続していくことで児童の姿に良い変化が見られ、改めて継続して指導することの効果を感じた。また、家庭と連携した取り組みを行うことで、保護者の意識の変化にもつながった。小学校に入学してからではなく、入学前からの意識を高めてもらうことで、児童の歯と口の健康の維持・増進を図っていきたい。

児童がただ知識として理解するだけでなく、健康的な行動を身につけ、習慣として継続していけるような実践を続けていきたい。

心も体も健やかで、夢に向かってすすむ子の育成 ～歯・口の健康づくりを通して～

福島県会津若松市立河東学園小学校
17学級 402名

1 研究のねらい

本校では「心身共に健康で夢に向かって自ら学ぶ、人間性豊かな子どもの育成」を教育目標として、自律的に行動できる実践力の育成に取り組んでいる。本校ではこれまでも歯の衛生習慣確立のため様々な実践活動を行ってきた。しかし歯科検診結果や意識調査を分析すると、永久歯のむし歯罹患率・未処置率の増加傾向や、生活習慣・食生活習慣に課題が見られた。そこで平成27、28年度は子ども達の歯や口の健康への意識を高め、学校と家庭・地域が連携した効果的な「歯と口の健康づくり」を推進するため、研究主題「心も体も健やかで、夢に向かってすすむ子の育成～歯・口の健康づくりを通して～」を設定し実践に取り組んだ。

2 めざす子どもの姿と研究構想

めざす子どもの姿「自分の歯・口を見直し、気づき、考え、すすんで健康な体をつくろうとする子ども」

「心も体も健やかで、夢に向かってすすむ子」～歯・口の健康づくり～

保健・安全指導 年間計画の作成、研修計画の作成、研究計画の作成

Ⅱ 日常指導

- ①歯みがきの実践
 - ・給食後の歯みがきタイム
 - ・清潔検査（毎週水曜日）
 - ・フッ化物配合歯磨剤による歯みがき
 - ・担任：随時の歯磨き指導
 - ・養護教諭：個別指導（ハイリスクアプローチ）
- ②給食時の実践
 - ・食と健康テーブルトーク

Ⅰ 授業実践

- ①カリキュラムの作成・教材研究
- ②教科・特別活動・総合的な学習での健康や歯や食に関連する学習の実施
- ③学級活動の充実
 - ・学級担任と養護教諭、栄養技師とのTTによる指導
 - ・学校歯科医、歯科衛生士とのTTによる指導

Ⅱ 日常指導

- ③学童歯みがき大会
- ④歯と口の健康月間
 - ・よい歯の表彰、むし歯予防標語・図画・習字の校内作品展
- ⑤児童会活動
 - ・「むし歯予防」集会
 - ・児童による歯みがき指導
- ⑥掲示教育・環境教育

Ⅲ 家庭・地域との連携

- ①PTA活動
 - 厚生委員会：むし歯予防標語応募・審査・表彰
 - 教養委員会：PTA家庭教育学級
- ②長期休業中の「親子歯磨き診断」「親子歯みがきカレンダー」の実施
- ③むし歯早期治療の推進
- ④保健だより・給食だより
- ⑤学校保健委員会・地域学校保健委員会
- ⑥PTA給食試食会
- ⑦学校だより、ホームページ
- ⑧学校保健委員会の実施

3 実践の概要

(1) 教育課程に位置付けた授業実践

～授業実践のポイント～

- 学校保健年間計画中の「学級活動における保健指導」の系統性的見直しと、子どもの実態に即したTT指導実践の充実
- 「気づく・見直す」「考える」「深める」「生かす」の4つのプロセスで構成した学級活動実践
- 「今後なりたい自分」「ぼく・わたしの宣言」など自己決定を図るワークシート内容の工夫

① 1学年の実践 ～題材名「おうさまのはをまもろう」～

6歳臼歯の大切さを知らせ、正しい歯のみがき方について家庭で実践できるよう「親子歯みがき教室」を実施した。養護教諭と担任のTTで指導を行い、親子で歯みがきチェックを行った。学習後、家庭でも5日間歯みがきチェックを実施した。保護者が関心を持ち、学習したことを実践する家庭が増えた。



【1学年 親子で歯みがきチェック】

② 2学年の実践 ～題材名「すききらいをなくそう」

苦手な食べ物調べやアンケートから、子ども達に自分の課題に気付かせ、バランスよく食べることの大切さについて、主任栄養技師と担任のTTで指導した。授業の中で自分自身が努力することを決定し、家庭でも継続して取り組んだ。家庭との連携が図られ、子ども達の変容が見られた。



【2学年 食品を分類する様子】

③ 3学年の実践 ～題材名「歯のうら側をきれいにみがこう」

歯と歯の間や前歯の裏側などみがき残しの多いところに気付かせ、養護教諭とのTTで正しくみがくことができるよう指導した。T2（養護教諭）が歯ブラシの使い方の工夫とポイントを説明し、染め出しをしてみがき残しの部分をワークシートに記入した。学習したことを家庭でも実践し、連携を図った。



【3学年 模型でのブラッシング指導】

④ 4学年の実践 ～題材名「生えかわりの歯を上手にみがこう」

永久歯に生えかわる時期に合わせ、永久歯の大切さに気付かせると共に今までの自分の歯のみがき方を振り返らせ、正しいみがき方への関心を持たせた。授業は養護教諭とのTTで行い、生えかわりの歯の模型を使い、どう歯ブラシを当てると汚れがとれるのか子ども達同士が実演したり話し合ったりしながら、みがき方を学ぶことができた。



【4学年 みがき方を話し合う様子】

⑤ 5学年の実践 ～題材名「歯肉炎を予防しよう」

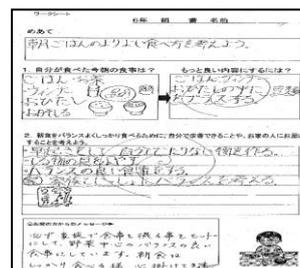
自分の歯肉の状態に関心を持ち、歯肉炎を予防するためのみがき方を養護教諭とのTTで指導した。「バス法」（歯と歯ぐきの境目に対して45度の角度でブラシを当て小刻みに動かしマッサージする方法）を紹介し、鏡を見ながらみがく実践を行った。また、全国歯みがき大会で学習した歯間ブラシの効果も確認しながら実践を行った。



【5学年 歯間チェックをする様子】

⑥ 6学年の実践 ～題材名「朝食を見直そう」

自分たちの朝食調査結果について話し合い、自分たちの食生活に課題があることに気付かせ、学習への関心を持たせた。主任栄養技師とのTTで授業実践を行い、バランスのとれた食生活が丈夫な体を作ることに気付くことができた。子ども達は自分の朝食改造計画を考え、家庭でも実践を行った。食事メニューについて保護者からも助言を受け、家庭との連携を図ることができた。



【6学年 ワークシートの様子】

⑦やまびこ学級の実践 ～題材名「しょうずなみがきかたをおぼえよう」

朝の歯みがきの仕方を振り返らせるために染め出しを行い、各自の課題に気付かせ、養護教諭とのTTで指導を行った。T1、T2で個別にみがき方を指導し、正しい歯ブラシの持ち方や動かし方に気を付け、みがくことができた。学校や家庭で実践するため、歯みがきチェックを3日間実施し、保護者の協力を得て仕上げみがきにも取り組んだ。



【やまびこ学級 みがき方個別指導の様子】

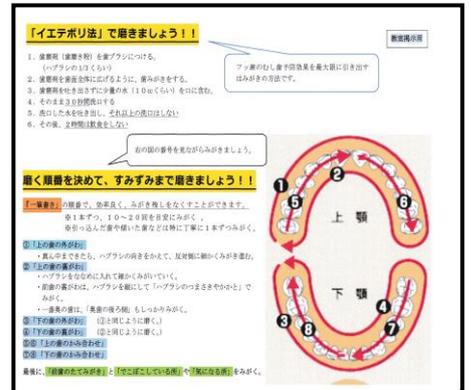
(2) 歯と口の健康への意識を高める日常指導

①給食後の歯みがき指導の徹底

給食終了後、フッ化物配合の歯磨剤を使用し、歯全体を一筆書きするようにみがき、少量の水で30秒間洗口することで、フッ化物を口の中に行き渡らせ、むし歯予防効果を高める「イエテボリ法」による歯みがき実践を行った。

②フッ化物洗口への取り組み

平成28年度、県健康増進課・県教育委員会が推奨しているフッ化物洗口に取り組んだ。保護者への説明会の開催や資料の配布を行い、県の事業を紹介し、アンケート調査を行った結果、90%を超える実施希望があったため、上・下学年に分けて週1回洗口を実施している。



【イエテボリ法と一筆書きみがき実践】

③食育と関連させた歯の指導

主に給食の時間に給食主任と主任栄養技師が中心となり「栄養バランスの取れた食事内容」「よく噛んで食べること」など食育指導を行った。また、毎月8の付く日の1回を「かみかみ給食の日」とし、噛みごたえのある食材を積極的に取り入れた献立も実施した。



【歯により献立「かみかみ給食」の実施】

④実践への意識を高める教育環境整備

保健室壁面や集会スペースに歯や食、健康教育に関する掲示を行い、子ども達への意識付けを図った。また保健だより、給食だより、学年通信を通して学校での取り組みを紹介したり、家庭への協力を呼び掛けたりした。



【よく噛むことに関する掲示】



【歯科検診結果コーナー】



【食に関する掲示コーナー】



【歯に関する図書コーナー】



【保健だよりでの啓発】



【給食だよりでの啓発】



【学年通信を通しての紹介】

⑤歯と口の健康月間の実践

6月の「よい歯の月間」を「歯と口の健康月間」とし、児童会保健委員会による「よい歯の集会」を行った。集会では歯の大切さや、歯を守るにはどうしたらよいかなどの話とクイズを発表した。また検診結果よりむし歯なし、治療済み、これまで全くむし歯がない子どもの表彰も行った。他にも「標語コンクール」「ポスター習字作品展」など、健康な歯に対する意識を高めさせる工夫を行った。



【よい歯の集会活動】



【よい歯の表彰】



【標語コンクール】



【歯に関する作品展】

(3) 家庭や地域との連携

① P T Aによる啓発活動

毎年P T Aによる「むし歯予防標語コンクール」を実施し、親子でむし歯予防標語の作成に取り組んでいる。P T Aが主となり集計・審査・作品展を行い、優秀作品をP T A全体会で表彰した。P T A主催で歯科衛生士を招き「歯と口の健康づくり」の講演会も行った。



【P T Aによる標語の選定】



【よい歯の標語・保護者の部表彰】



【歯科衛生士による講演会の実施】

②家庭での口腔衛生習慣形成

長期休業中に歯みがきカレンダー・歯みがき診断を行っている。本校の特徴は子どもだけでなく保護者も一緒に取り組む点である。親子で歯みがき回数を記録し、生活習慣・みがき方チェックを行い、習慣化を図った。また、歯や食に関する授業で自己決定した「家庭での取り組み宣言」を通して、保護者の関心を高め、学校と家庭の連携を図ることができた。



【家庭での歯みがきの習慣化を図る実践】

③地域学校保健委員会の実施

毎年、中学校区の学校関係者（小、中、保育所、幼稚園）、保育所保健担当、P T A役員、学校医、保健師、薬剤師で構成された地域学校保健委員会を開催し、河東地区の子ども達の健康について意見交流を行っている。



【地域学校保健委員会の様子】

4 今後の取り組み

2年間継続して研究に取り組んだことにより、教職員や子ども、保護者の口腔衛生に対する意識が高まり、実践力を高めることができた。今後も子ども達が望ましい生活習慣を身に付けることができるよう、継続指導と個別アプローチを行いたい。また家庭や地域ともより一層の連携を図りたい。

今後も継続していく取り組み

- 保健指導におけるT T授業実践
- 正しいブラッシング指導
- 実態に合わせた個別指導
- 家庭との連携を図る実践（親子歯みがき等）
- フッ化物洗口（上学年・下学年各週1回）