

自分の健康に関心をもち、他者と関わりながら、

進んで歯や口の健康づくりに取り組もうとする長地っ子の育成

長野県岡谷市立長地小学校

27学級683名

1. 研究のねらい・目的

本校は、例年「長野県よい歯の学校表彰」で受賞し、27年度と28年度は最優秀校となった。むし歯のある児童割合はきわめて低く、平成27年度の6年生は一人平均0.01本であった。しかし授業としては歯や口の健康に関する内容を扱う機会はあまりなかった。指導内容として保健学習で位置付けられているもの以外は、発育測定の際に養護教諭から指導を行う程度であった。

以上のような実態から、歯みがきについての意識を高めるだけでなく、児童一人ひとりが自分の生活に照らして「自分の歯や口の状態をより良くしたい」という願いをもつことや、「そのためにどのようなことが工夫できるのか」ということを考え、実践できるようにすることが課題と考えられた。そこで研究1年目の27年度は、これまでの取り組みをもとに、系統的で継続的な指導を行うことができるよう、指導内容のカリキュラムを作成した。授業は講義型の形態に偏らず、驚きや実感を伴いながら楽しく学べるような実験・観察・体験活動を取り入れるよう配慮した。また、学校歯科医・歯科衛生士・栄養教諭・養護教諭など様々な立場の方々にも協力していただき、TT形態やゲストティーチャー方式で授業を行った。

しかし一人ひとりが自分たちの生活に照らして自己課題を設定したり、個々にその解決に向けて活動したりするところまではいかなかった。そこで28年度は、自己の生活に照らした自己課題解決のための活動ができるようになること、他者と関わりながらよりよい学習や自己課題の解決を進めていくことをねらいとして研究を行った。

2. 実施した主な活動

(1) 柱その1 授業を通した健康教育（抜粋）

5学年「奥歯の役割 ～役割を果たすために必要なものは何？～」

① 本時の概要

〈主眼〉奥歯を噛みしめたときに力が入りやすいことを実感し、奥歯の大切さを改めて感じた子どもたちが、奥歯に見立てた乳鉢を使ってゴマをすりつぶす場面で、支えがある場合とない場合でのやりやすさの違いを実感したり、学校歯科医の話を聞いたりすることを通して、奥歯が役割を果たすためには歯を支える土台の歯ぐきが必要だということを理解し、歯肉炎予防に対する意識を高めることができる。



前時、奥歯の役割を実感できる背筋力計を使用した活動を通して、奥歯は食べ物をすりつぶすだけでなく力を発揮することにも役立っているこ

とを実感した。本時は、乳鉢でゴマをする実験を取り入れ、1回目は乳鉢を友だちに支えてもらい、2回目は支えてもらわずに、発砲ビーズの入ったビニール袋の上に乳鉢を置き不安定な状況ですりつぶした。2つの実験から、歯を支える土台である歯ぐきの大切さを実感したり、学校歯科医から歯肉炎についての知識や、歯肉炎予防について紹介してもらったりすることを行った。

②児童の様子

ア 意欲の視点

一人ひとりが実験をし、1回目と2回目の差を実感することができた。2回目の実験ではすりにくさから「なにこれ!?!」「やりにくい」「全然すれない」などのつぶやきがあった。題材に関心を持ち主体的に取り組む姿が見られた。また、学校歯科医からの話を真剣に聞き、ときには驚きの声が上がった。



イ 継続的な課題保持の視点

学習カードには「歯ぐきまで歯をみがいて、むし歯や歯肉炎にならないようにしたい。歯ぐきは歯の土台だから、気をつけてみがきたい。」「むし歯や歯肉炎にならないように歯茎のマッサージや歯の清掃をしっかりとやる。実験して、歯ぐきはすごい大切だと思った。」などがあった。11月の歯みがきカレンダーの振り返りでは「歯ぐきのマッサージができた」や「歯ぐきと歯の間をみがけた」など、学習後も継続的に意識できている児童がいる。



ウ 主眼に対しての活動の視点

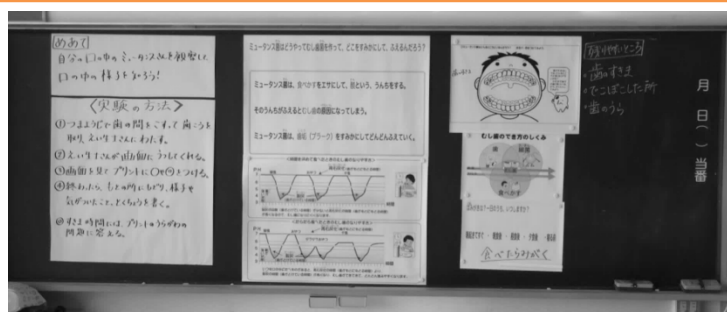
乳鉢を使った実験を通して、支えがある場合とない場合でのやりやすさの違いを実感することができたため、不安定な歯ぐきにはなりたくないという気持ちを持つことができた。それにより、学校歯科医の「そうならないためにはどうすればいいのか」の話を、自分のこととして関心をもって聞くことにつながった。奥歯が役割を果たすためには歯を支える土台の歯ぐきが大切だということを理解し、歯肉炎予防に対する意識を高めることができたと思われる。

4 学年「口にはどんな菌がいるんだろう?」

①本時の概要・主眼

〈主眼〉

むし歯の原因はミュータンス菌であることを知っているが見たことはない子どもたちが、実際に自分の口の中のミュータンス菌を観察する場面で、位相差顕微鏡を使って自分の口の中の様子を知ったり、学校歯科医の話を聞いたりすることを通して、ミュータンス菌の怖さや増える原因などを知ることができる。



3年生の時、子どもたちはむし歯の仕組みを学んだ。そのときはミュータンス菌がむし歯の原因になることは学んだが、どんな様子のもので

口の中にどれくらいいるかは学んでいない。そこで本時は、実際に自分の口の中を見て、どんな菌が口の中にいるのかを観察した。菌を観察し、学校歯科医の太田先生に、ミュータンス菌の怖さや増える原因を教えていただいた。

② 児童の様子

ア 意欲の視点

普段見ることのできない口の中の菌を見て「こんなのがいるんだ」、「すごい！動いてるよ」と驚き、菌を減らしたいと考える子が多くいた。また、自分の口の中の観察をした後に、子どもたち同士で「ミュータンス菌がいたよ。動いていた」など話し合う姿があり、自分の口の中に興味を持って活動に取り組む事ができた。



イ 継続的な課題保持の視点

「少しの量でも菌がいっぱいいてびっくりした」、「みぞの間、歯ぐきをていねいにみがくようにしたい」など、歯垢が菌のすみかで、歯みがきで取り除かなければいけない事を理解し、これからの歯みがきの工夫を考えられた。給食後の歯みがきでは今までより丁寧にみがく子が増えた。ただ、徐々に意識が薄れてきたため、定期的に声かけを行う必要があると考えられる。



ウ 主眼に対しての活動の視点

ミュータンス菌という言葉だけを知っている子どもたちが、実際の菌を見たことで、実際に菌は生きていて、だれの口の中にもいることを実感できた。しかし、菌の働きや影響が説明不足だったため、ミュータンス菌がいなかったと安心してしまっている子どもがいた。太田先生の話聞いての感想で「歯にはたくさんの菌がいてむし歯のもとになるからしっかり歯みがきをして、菌のすみかの食べかすをなくしたい」という、菌の怖さや増える原因、これからの工夫まで考えられた姿がみられた。

(2) 柱その2 日常生活を通した健康教育

歯や口の健康について日常的に意識したり、児童会が主体となってさまざまな活動を実践したりすることを通して、継続的な意識の形成と日常の自主的な取り組みができるようにする。

①歯の日に行う校内放送（歯や口の健康に関する内容） ②保健委員会による「歯みがきリーダー」活動と、給食後の一斉歯みがき ③食育の日に行う校内放送（噛むことの効果に関係したメニュー紹介など） ④給食の「かみかみメニュー」 ⑤ペア学級による歯の染め出し ⑥歯みがきカレンダー

(3) 柱その3 家庭・地域との連携を通した健康教育

歯や口の健康に関する取り組みの情報を地域や家庭と共有したり、学校歯科医らと連携して授業を行ったり、PTAと連携して活動を展開したりすることを通して、様々な場での歯や口の健康に関する実践力の向上につなげる。

①毎日の「歯みがきカレンダー」記入 ②学校歯科医による歯科講話 ③歯科検診後の、歯科医・歯科衛生士によるブラッシング指導 ④PTA給食保健委員と連携しての活動

（給食試食会と親子ブラッシング，学校保健委員会など） ⑤夏休みの「親子歯の染め出し」 ⑥歯や食・口腔機能に関するアンケートの実施と分析 ⑦保健だよりで家庭への呼びかけと協力依頼（アンケート結果の活用・おやつの内容や摂り方などについての啓発 など）

3. 成果や課題

（1） 柱その1 授業を通した健康教育について

①題材設定，展開の成果と課題

- ・具体物を使った実験を行ったり実物を見せたりすることで，実感を伴った理解をすることができた。またゲストティーチャーや外部講師に話していただいたことで，より強く児童の心に残った。本時のねらいに合わせて，イラストを使ったり，説明を精選したりすれば，さらに理解がしやすくなる。
- ・毎年，担任が替わっても同じように実践していくためには展開や授業準備，必要な機材の準備を簡素化していく必要がある。またゲストティーチャーやTTに入る外部講師との連絡を密にとっていかねばならないが，その時間確保も課題である。

②自己課題を設定し，個々にその解決に向けて活動することの視点から

- ・学年によっては，日頃の自分たちの生活につなげやすく，日常的な振り返りがしやすかったことで，授業後の歯みがきの様子に変化が見られた。また知識として知ったことで日常生活の態度が変わった姿も見られた。しかし日経つにつれて意識が薄れてしまった児童もいた。授業後，どのように振り返りをしていくかということが課題である。

（2） 柱その2 日常生活を通した健康教育について

①児童会保健委員会の歯みがきリーダーの活動では，毎日，自分の学級と姉妹学級の歯みがきリーダーをすることにより，給食を食べる時間が十分確保されなかったり，自分の歯みがきが疎かになってしまうことがあったため，12月から2月は歯みがきリーダーの回数を減らし，週1回と歯の日に行うことにした。時期や歯みがきの状況に応じて，リーダーの活動の強弱も考えていきたい。

②毎日の歯みがきは，歯みがきリーダーの支援に頼っていた部分も大きい。各担任も子どもたちの歯の状態や歯みがきの取り組みの様子をみながら指導していく必要がある。

③歯みがきカレンダーの取り組みでは，色塗りだけにならず，より健康に関心を持てるような形式を工夫したり，日を限定するなどして取り組ませたい。

④歯の放送は時間に余裕がなく準備が不十分なことがあった。食育の日の放送のように，委員の言葉で伝える場の設定は，伝える側・観る側の双方が学べる良い機会である。

（3） 柱その3 家庭・地域との連携を通した健康教育について

①学校での歯の健康の取り組みを紹介したり家庭に協力を得ていく部分では，外部講師等の専門家を活用したり，個別の配慮を要する子どもや家庭への指導の機会を多くすることで，より具体的で効果的な支援ができるよう働きかけていく必要がある。

②家庭や地域との連携では，乳幼児期から成人までの健康課題に目を向け，学童期で取り組むべきことを明確にし，いろいろな関係機関の力を借りて推進していきたい。これまで，行政（保健師）とのつながりが弱かったので，2月の学校保健委員会をきっかけに連携をはかりたい。

歯と口の健康づくりに努め、健康な生活習慣を身につける児童の育成

新潟県新発田市立川東小学校

10 学級 185 名

1. 研究の目標

歯と口の健康づくりに努め、健康な生活習慣を身につける児童の育成

☆ 家庭での歯みがきが1日3回できる子

☆ 自分のみがき残しや歯の生え方を意識して正しく歯みがきができる子

2. 実施した主な活動

(1) 学習指導

① 学級指導1（6年歯みがき教室）

新発田市は、歯科保健事業「むし歯予防教室」を各保・小・中学校で実施している。当校では事前に歯科衛生士と指導内容等を協議し、「歯みがき教室」として実施している。年2回、むし歯の原因や予防法についての知識、歯みがきの技能を学年の実態に合わせて指導している。指導計画に沿って、次のような学習を行った。

〈指導内容：知識〉

- ・むし歯の原因（様々な要因が重なってむし歯になること）
- ・歯肉炎・歯周炎（症状や原因）とその予防
- ・歯肉のチェック方法
- ・12歳臼歯
- ・フロスやフッ素使用の効果



〈指導内容：技能〉

- ・歯ブラシの使い方の工夫（歯ブラシの部位）
- ・自分の歯に合わせたみがき方（生え方の特徴、みがき残しの多い箇所を意識）
- ・犬歯、小臼歯のみがき方
- ・フロスの使い方



② 学級指導2（2年食育指導）

2学年では、よくかんで食べることの大切さについて学ぶ学習を実施した。授業では、よくかんで食べたときと、よくかまないで食べたときは、どんなふうに違うのか実際に一口おにぎりを食べて体験した。実際に体験することで、よくかんで食べると、だ液がたくさん出ること、味がよくわかること、飲み込みやすくなることがわかった。また、よくかんで食べることで、むし歯予防になることや脳の働きがよくなることを学習した。授業の後半では、クラス全員で、よくかんで食べるための作戦を考えた。

③ 給食指導

ア 「かみかみセンサー」を活用した指導

栄養教諭による訪問給食時に「かみかみセンサー」を使用し、1回の食事でのかむ回数を調べた。児童は、授業等で学習したことを意識し、しっかりかんで食べる姿が見られ、1000回を超える児童が多くいた。



かみかみセンサーの活用



かみかみメニュー

イ かみかみメニューの実施

毎月1～2回程度、かみごたえのある食材を入れたり、食材の切り方を工夫したり、加熱の加減を工夫した「かみかみメニュー」を給食に出している。また、6月は、歯と口の健康週間に合わせて、1週間すべて、かみかみメニューを出した。

ウ もぐもぐランチ（学級担任用の資料）を活用した指導

かみかみメニューのときに合わせ、よくかむことの効能や、よくかんで食べるための工夫などを担任が指導できるように、資料を作成している。担任から、継続的に指導することで、意識してかむ習慣を身に付けさせる。

（2）日常の指導

① 給食後の歯みがき

ア 大型模型での指導

給食後に、担任が前に出て、大型模型を使って歯みがきCDに合わせてみがき方の見本を見せている。

イ チェック表の活用

歯みがきタイムの際の指導事項をチェック表にし、実施事項や次の指導項目をふり返り、確認しながら指導を進めている。



歯みがきタイム取組チェック表

（ ）年（ ）組

☆ 大型歯ブラシを左手で持ち、子どもの顔になることで、発見アッ!

☆ 学期の実態に合わせ、2ヶ月サイクルでスパイラルに指導することで、定着を図りましょう!

	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
① 正しい歯ブラシの持ち方											
② 順番に、1本も落とさずに（歯みがきCD）											
③ 歯ブラシの正しい当て方（前歯・奥歯）											
④ 絶えず動かして1本ずつ磨こう											
⑤ 歯に当たっているか見ながら磨こう											
⑥ 抜けている歯のところに気を付けて磨こう											
⑦ 奥歯は横からのつっこみ磨き（口を軽く開けると磨きやすい）											
⑧ 歯ブラシチェック（⑦アイズ：黄色シール&⑧サボサ：赤シール）											
点検・確認印（毎月最終金曜日に歯と口主任へ提出）											

○ 指導・実施した項目に丸印を付ける。

○ ①～⑧は、2ヶ月のうちどちらか1回に指導するため、空欄であっても良い。

② フッ化物洗口

新発田市の事業により、当校では平成27年11月よりフッ化物洗口に取り組んでいる。安全な実施のため、洗口液は養護教諭が作り、各教室で学級担任が個々に配布して行っている。週に1回、フッ化物洗口の時間を校時表に位置付けている。

③ 給食委員会の活動

ア ポスターによる歯みがきの呼び掛け イ 大型模型でみがき方の見本



ウ 児童朝会での啓発

むし歯予防デーの時期を捉えて、むし歯や歯みがきについての発表を行った。全校児童に興味を持ってもらえるように、〇×クイズや役割演技を取り入れた。内容は、むし歯のでき方、休みの日の歯みがき、よい歯ブラシなど、むし歯や歯みがきの問題点を取り上げて全校児童に伝えた。



エ 歯ブラシ点検

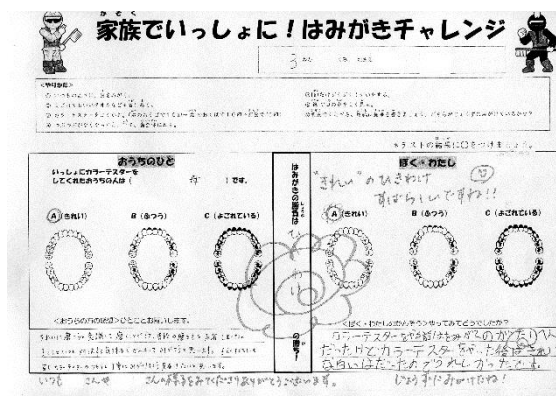
月末金曜日の歯みがきタイムの時間に、歯ブラシのサイズが大きすぎたら黄色シール、裏から見てボサボサになっているのは赤シールを歯ブラシに貼り、家庭に持ち帰っている。



(3) 家庭・地域との連携

① カードを活用した取組

家庭での歯みがきの習慣化を図るため、「はみがきカレンダー」と「家族でいっしょに！はみがきチャレンジ」は、夏休みや冬休みに取り組んでもらった。また、「はみがきがんばりカード」を用いた「健康週間」を学期に1回ずつ設定した。



② 「歯と歯ぐきの健康カルテ」の活用

カラーテスターで染め出した口腔内の写真を撮影し、一人ひとりのみがき方

の特徴やよりきれいにみがけるポイントなどを記入し、「歯と歯ぐきの健康カルテ」として家庭へ配布した。

③ 全校歯みがき教室（参観日）・親子歯みがき教室（1・4年生）の実施

新発田市の歯科衛生士さんにご協力いただき、参観日に全学年の歯みがき教室を実施した。みがき方のくせや口の中の様子を知ってもらおうと共に、1・4年生は、保護者の方にも参加してもらい、効果的な仕上げみがきの方法についても教えていただいた。

④ ほけんだより、もぐもぐだより（食育だより）、掲示物による情報提供

歯と口の健康についての情報や児童の実態、学習の様子などをほけんだよりや食育だより、掲示物などを用いて情報提供を行った。



（5）PTA家庭教育学級 講演会

いいじま歯科クリニック院長 飯島 浩先生より、「大切な子どもの歯、大人の歯」と題して、子どもだけではなく、大人の歯の現状についても講演していただいた。むし歯や歯肉炎の話の他に、食いしばりによる影響など、興味深い内容の話を聞くことができた。

3. 成果と課題

☆ 家庭での歯みがきが1日3回できる子

家庭実践の「習慣化」は、個人差が大きい。学校では毎日、正しくみがけていても、「1日3回磨く」ということについては、期待したほどの数値の向上は見られなかった。それでも、個人で見ると、「朝歯みがきをしていなかった子がするようになった」「前と比べるとやるようになった」という成長も見られた。

☆ 自分のみがき残しや歯の生え方を意識して正しく歯みがきができる子

「正しく歯みがきができる子」には、着実に近づいている。毎日の歯みがきタイムを大切な学習の場と捉え、「指導」を積み重ねたことが、成果につながっている。特に、家庭と情報共有をすることの効果が大きかった。授業参観で親子体験した「しあげ磨き」実施率については、平成27年度59.1%から、平成28年度66.3%に向上した。家庭教育学級でも呼びかけがあった「定期的な歯科受診」については、平成27年度34.1%から、平成28年度38.7%に向上した。PTA総会で直接説明の時間を設けた「歯ブラシの交換」については、平成27年度53.1%から、平成28年度98.8%と大きく向上した。学習参観や講演会など、直接顔を合わせ、情報を共有・理解する方法が大変有効だった。今後も、一つ一つの活動に、丁寧に、継続して取り組んでいきたい。

児童同士で教え合う歯と口の健康づくり

～いい歯 かがやく いい笑顔をめざして～

静岡県沼津市立内浦小学校

6 学級 51 名

1. 研究のねらい

本校は、児童や地域の実態に合わせて、20 数年以上にわたり学校歯科医と歯科衛生士の協力のもと、歯科保健の改善や向上を目指した活動が継続して行われてきた。

しかし、平成 27 年度の歯科検診の結果、一人平均永久歯う歯保有数（DMFT 指数）は 0.66 本であった。これは、本校の過去 10 年間で最も多い数値であり、市内の小学校と比較しても圧倒的に多い数値であった。

歯科保健活動が活発に行われ、歯みがき習慣が身についている児童が多くなっているものの、生活の様子から、歯みがきを通して自分の歯の健康をつくっているという認識がもてていないのではないかと感じられた。児童が“自分の歯の健康づくりをしている”という自覚がもてるよう、従来行われてきた歯科保健活動をよりパワーアップさせ、児童主体の活動へと展開したいと考えた。

そこで、歯みがきリーダーを育成し、リーダー自身の主体性を育てるとともに、児童同士で教え合う経験を通して、児童が自分の歯と口の健康に関心を持ち、課題を見つけ改善する能力を身につけさせたいと考えた。

2. 実践内容

（1）歯みがきリーダーの育成

6 年生（平成 28 年度現在）を歯みがきリーダーとして任命し、5 年生時から 2 年間、学校歯科医と歯科衛生士の協力のもと、リーダー中心の活動を行った。

歯みがきリーダー勉強会【2 年間で計 5 回】

ア 歯の健康に関する知識やブラッシング指導の仕方の習得

イ リーダー自身の歯みがき習慣の改善（全国小学生歯みがき大会にも参加）

4 年生へのブラッシング指導【平成 28 年度 4 月】

内容：染め出しとお口のカルテへの記録

マイ歯型模型を使ったブラッシング指導



歯科保健行事への参加

ア 全校歯みがきウィーク（全校一斉 3 分間歯みがき）中の

下級生へのブラッシング指導の実施

イ 個別ブラッシング（歯科衛生士による G・GO 児童対象のブラッシング指導）への参加



歯みがきマスター選手権大会の実施【研究発表会】

* 4 ページ参照

(2) 学校歯科医・歯科衛生士と連携した取り組み

歯科検診の事前・事後指導の強化

- ア 事前：1週間前から歯みがきウィークを設定（カードにチェック）
- イ 当日：
 - ・歯科衛生士によるカードチェック（歯みがきウィーク）とみがき残しチェック
 - *みがき残しの箇所は養護教諭が記録し、個別カルテに記載
 - ・CまたはC Oのあった児童への個別指導（歯科衛生士と一緒に箇所を確認・簡単なブラッシング指導）
- ウ 事後：個別カルテの作成（みがき残し・C・C O等の箇所を色別に）と治療勧告

ブラッシング指導の実施

- ア 個別ブラッシングタイム：G・G O児童対象の歯科衛生士による個別指導
- イ 1年生親子ブラッシング指導：6月の授業参観日に実施
- ウ 4年生ブラッシング指導：4月（6年生の補助）、10月（歯肉炎予防の指導）

ミガキングコンテストの実施：

夏休み中の歯みがき習慣定着と意識づけのために、夏休み明けに実施した。希望者は、学校歯科医によるみがき残しチェックを受け、認定証を受け取った。



(3) 家庭への啓発

お口のカルテの活用（全校児童が6年間継続して使用）

カラーテスターとカルテ記入を家庭で取り組むことで、意識を向上させる機会とした。

また、G・G Oの児童が多くなっていたことから、カルテの内容に歯肉の観察項目を入れた。さらに意識を向上させるため、前回の結果と比較して目標をたてた。

日常の様子から、歯みがき習慣の定着が見られない児童には、全校へ配付する前にカルテを見せながら、気をつけるポイントや目標を一緒に考える等の支援を行った。

ほけんだよりの発行・ホームページの掲載

毎月1,2回ほけんだよりを発行し、歯科保健行事のあとには必ず記事を掲載したり、定期的に学校歯科医のコーナーを設けたりして、歯の健康に関する記事を掲載した。

また、ホームページに記事を掲載し、歯科保健活動に少しでも関心をもってもらえるようにした。

3. 成果と課題

(1) 成果

歯科検診の結果より

ア DMFT指数の減少（平成28年度）

う歯の保有数や罹患者数の割合は市内と比べると多い方ではあるが、平成28年度から新たにう歯を保有した児童の割合が7.8%であったことから、2年間で児童の意識向上と行動変容がみられたのではないかと感じた。

イ G・GO罹患率の減少（平成28年度）

歯みがきリーダーと歯科衛生士から定期的なブラッシング指導を受けてきた高学年を中心に、GO罹患率が減少。さらに、平成27年度にG・GOを罹患し、個別ブラッシングに参加した児童の83.4%が、平成28年度には健康な歯肉であったことから、歯肉炎予防に焦点をあてた継続的な指導の効果を実感した。

歯みがきリーダーの活動を通して

ア リーダー自身の変容

教える経験をとおして、「まずは自分の歯をしっかりみがこう」と、相手を意識したことで自身の習慣を見直す姿がみられた。さらに、必要な知識やブラッシング方法を覚えたことは、歯の健康に関する課題を見つけ改善する力にもなったようだ。

11月の研究発表会は、下級生に「歯みがきが楽しいと思ってほしい」「自分たちのように歯の健康づくりを広めてもらいたい」という思いをもって計画し、準備や当日の態度に、その思いがあらわれていた。

イ 下級生・家庭の意識向上

リーダーの言葉に真剣に耳を傾け、自身の歯みがき習慣やブラッシングの仕方をふり返り改善する姿がみられた。

4月に歯みがきリーダーからブラッシング指導を受けた4年生は、日常生活の中で、ハブラシの持ち方の改善や歯みがきの時間が長くなる子が増えた、面倒くさがってやらない子が激減したなどの変化があらわれた。

11月の研究発表会后、「自分に合うブラッシングの仕方がわかった」「教えてもらったみがき方で歯みがきをがんばりたい」という下級生の声があった。日常の様子からも、自分の歯と口の健康に関心をもち、自分の課題を見つけ改善する力がついた子どもが学校全体で増えていると実感している。

さらに、長年にわたり未治療だった児童が治療を済ませ、受診率が100%となった。リーダーの活動によって児童の意識向上や行動変容がみられたことで、家庭の意識向上につながったのではないかと感じられる。

（2）課題

数名ではあるが、新たに歯を罹患した児童がいること、低学年児童のGO罹患率が増加していること、長期休み中の「1日3回歯みがき」の習慣が定着していない児童（家庭）がみられることから、まだまだ歯の健康や歯みがきに対する意識に差があるのが現状である。

小学生のうちに、健全な生活習慣を身につけるための土台となる「自分の体・健康に関心をもっている」、「健康課題を見つけ改善しようとする能力が身についている」児童を育成できるよう、これからも、担任や学校歯科医、歯科衛生士と連携を図りながら、児童や家庭の実態に即した指導や啓発を行っていきたい。

資料：歯みがきマスター選手権大会【研究発表会】についてのほけんだより（一部抜粋）

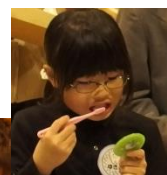
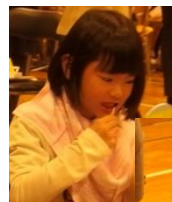
歯みがきマスター選手権大会

11月8日（いい歯の日）に、「内浦小 めざせ静岡1位！歯みがきマスター選手権大会」が行われました。歯みがきリーダーによる2年間の活動報告のあと、全校ブラッシング指導がありました。参加して下さった他の学校の先生から「内浦小の子はみんな歯みがきがしっかりとできているね」「口の中がとてもきれいだね」と、うれしいお言葉をいただきました。静岡県の代表としてふさわしい、内浦小のみんなの姿をみていただくことができました。発表会の内容を一部紹介します。

< 2年間の活動報告 >

5年生のときは、自分の歯みがき習慣をふり返ったりブラッシングの基礎を学んだりしました。

6年生になってからは、内浦小の歯科保健活動を中心になって行ってきました。ブラッシング指導は、2年間練習を積み重ねてきた成果を発揮します！



全校ブラッシングタイム



プログラム

司会：6年児童

はじめの言葉（6年児童） 養護教諭のお話 2年間の活動報告（6年児童）
歯みがきリーダーによるブラッシング指導（7グループにわかれて実施）
歯みがきマスターの発表・表彰（学校歯科医・歯科衛生士）
学校歯科医・歯科衛生士さんのお話 感想発表（1～5年生まで代表1名）
校長先生のお話 おわりの言葉（6年児童） 各教室でふり回り

自分の体に関心をもち、健康な生活を自ら考え、実践できる児童の育成 －自分の歯と口の健康に関心をもつ実践を通して－

愛知県あま市立秋竹小学校

8 学級 149 名

1 研究のねらい

本校では、27年度から、「歯と口の健康づくりができる子」の育成を目指して学校全体で研究に取り組んできた。27年度は、児童自らが歯や口腔について興味関心をもつことができるように、資料や指導方法を工夫した保健指導や保健学習に取り組むことで、自分の歯や口腔を大切にしようとする意欲を高めてきた。また、それらを通して、各学年に応じた歯や口腔に関する知識と技術も身に付けることができた。

そして28年度は、家庭との連携を密にして歯と口の健康に関する知識を深め、みがき残しのないみがき方を定着させるための実践に取り組んだ。そうすることで、児童と共に家庭の意識を高めるとともに、自ら歯と口の健康について考え、実践できる児童を育てたいと考えた。

2 実施した主な活動

(1) 学校での実践内容

学級活動（保健指導）・保健学習の実践（抜粋）

A 6才臼歯について知ろう（1年生）

【ねらい】

6才臼歯の特徴を知り、みがき方を習得する。

【実践内容】

6才臼歯（第一大臼歯）について紙芝居で学習し、きれいにみがく方法を話し合った（写真1）後、6才臼歯は前歯から数えて6本目にあることを伝え、児童と共に6才臼歯の場所を確認し、最後に歯ブラシの使い方に気を付けながら6才臼歯をみがかせた。

【考察】

人形を使ってみがき方を実演すると、横から歯ブラシを差し込んでみがくという6才臼歯のみがき方を理解することができた。6才臼歯に歯ブラシを当てるための方法を目で分かるように、人形を用いて伝える手立ては有効であった。実践後には、給食を食べ終わると「6才臼歯をきれいにみがこう」と、声を掛けながら歯みがきをする児童の姿が見られた。学んだことを日常の歯みがきに生かそうとする意欲をもつことができたと考えた。

B 健康な歯肉を作ろう（5年生）

【ねらい】

歯肉の観察方法を知り、歯肉炎の原因とその予防方法を理解し、習得する。

【実践内容】

歯肉炎とは、全身に悪影響を及ぼすものだ伝え、歯肉炎のチェックポイントや写真を提示して、自分の歯と歯ぐきの状態をチェックさせた。その後、RDテスト（歯肉炎になる原因の一つである唾液中の細菌の数を調べるもの）を行った。最後に、口腔内を清潔にするためには歯みがきが大切だと伝え、歯みがき剤の量や、うがいの水の量に気を付けてみがかせた。



写真1 みがき方を考える

フッ素入り歯みがき剤を使用して行い、歯ブラシに1cmつけ、歯の全体に付けてから細かくみがくことや、うがいは15ccの水で1回だけ行うことに留意した。

【考察】

歯肉炎のチェックポイントを明示することで、色や形態・感触など、視覚や触覚を働かせながら歯肉炎に当たる部分をチェックすることができた。その後、事前に養護教諭がチェックしたものを配布すると、予想以上に歯肉炎が多いことに驚いていた(写真2)。RDテストは全体的に良好な結果だったことから、毎日の歯みがきの仕方を見直して、自分の口腔を歯肉炎から守っていかなければいけないという意識に結び付けることができた。歯みがき後のうがいでは、はじめは、いつものうがいの量に比べて「少ない。もっとしたい」と発言する児童が見られた。しかし、時間がたつと、「15cc くらいでちょうどいい」「この方が口の中が気持ちいい」と発言する児童がいた。歯みがき剤の使い方や、うがいの水の量に気を付けることで、口の中を清潔にすることができると実感できたと考える。

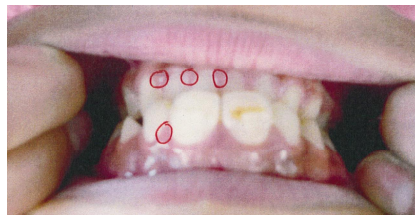


写真2 養護教諭による歯肉炎チェック

健口フェスティバルの実践(6月11日(土)ふれあい学級 2時限分を使って実施)

【ねらい】

5つのブースを用意し、親子で歯や口の健康について体験的に学ぶことができるようにする。

ブース名	ねらい
歯に良いおやつ	歯に良いおやつを知り、進んで歯に良いおやつを選んでいくことができる。
かむかむエブリバディ!	よく噛んで食べることの大切さについて知ることができる。
あなたのお口は大丈夫?	歯が溶けてしまう酸蝕歯と飲食物の関係を知り、その予防方法を身に付けることができる。
ガムかむ Go!Go!	噛む力をつけるための方法を知り、今後の生活に生かしていくことができる。
“いっすんこぶたろう”と考えよう	歯みがきの大切さに気づき、歯みがきグッズについて知ることができる。

【実践内容】

ふれあい学級にて親子で一緒に歯について楽しく学ぶことができた。(写真3) フェスティバル後、家族で「健口会議」を開いてもらった。

【健口フェスティバルの結果】

健口フェスティバルの後、保護者に今回のフェスティバルの取り組みについて、「良かった、まあまあ良かった、あまり良くなかった、良くなかった」の4項目でアンケートをとったところ、右のような結果となった。(表1)

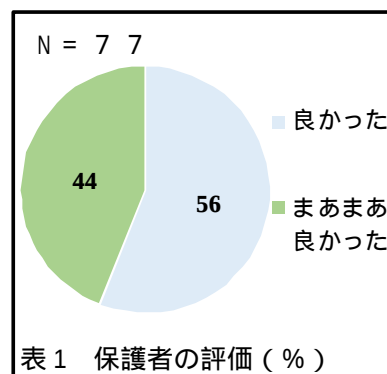


写真3 健口フェスティバルの様子

【考察】

親子で歯と口の健康について学ぶ場を設定したことで、親子ともに歯と口の健康に関する知識が深まり、今後の健康づくりに向けて、共通の話題をもつことができた。また、保護者の意識を高めることができたことで、家庭での健康づくりへの実践化につなげることができたと考える。

健口会議の実践



第1回健口会議の実践(6月11日~6月20日の期間…健口フェスティバルの直後に実施)

【ねらい】

健口フェスティバルで学んだことをもとに、親子で歯と口の健康づくりに向けて話し合うことで、今後の生活に生かしていくことができる。

【実施方法】

ワークシートをもとに、親子で話し合いを行う。

【考察】

健口フェスティバルのすぐ後に、健口会議を設定したことにより、いろいろな角度で歯と口の健康について振り返り、今後の生活を見直すきっかけとなったと考える。

日常的な指導

A 給食後の歯みがきと、歯みがきチェックシートの実践

【ねらい】

学校でみがき残しのない歯みがきを身につけることと、歯みがきチェックシートで家庭と連携を図ることで、家庭でも正しい歯みがきをすることができる。

【実践内容】

給食が終わった後、みがき順が示されている音楽を流し、手鏡を見ながら3分間歯みがきをさせた。学級活動(保健指導)や、保健学習で学んだことを生かすことができるよう、学年の歯みがきポイントを設定し、各学級で指導にあたった。

月に1回、歯みがきチェック週間を設け、チェック項目に書かれている内容の歯みがき方ができたかを○か×でチェックさせた。金曜日には家庭に持ち帰り、保護者にメッセージを書いて、月曜日に提出するようお願いした。また、歯ブラシとコップの点検を依頼した。

【考察】

みがき順が明確に示されている音楽に変更

おうちの方から（おうちでの様子や励ましの言葉をお願いいたします）

一生けん命、歯ブラシを歯のつけ根にあててみがくことができました。
みがき残しの少ないと言われている おく歯も、きちんとみがくことができました。

したところ、みがき順に気を付けながら口の中をバランスよくみがけるようになってきた。

歯みがきチェック週間では、チェック項目を見ながら、みがき残しのない歯みがきをしようとする意欲が見られるようになった。鏡や顔を動かして、歯の裏側や奥歯などのみがきにくいところも確認しながらみがくことができるようになった。歯みがきチェックシートの保護者のメッセージを見ると、月に1回歯みがきチェック週間を行うことで、歯みがきへの意識を高めることができた反面、保護者のチェックやメッセージから、家庭によって歯や口の健康に対する意識の違いが大きいという課題が見えてきた。

B 染め出し指導の実践

【ねらい】

染め出しを行うことで、みがき残しがどこにあるか気付き、歯みがきの仕方を改善していくことができる。

【実践内容】

各学期に1～2回継続的に染め出し指導を行い、口腔写真をとった。みがき残しを確認させた後、歯みがきをさせた。口腔写真をもとに、みがき残しについて判定を行ったものを児童に配布し、変容が分かるようにポートフォリオにした。



写真4 Aの児童（6年生）

【考察】

染め出しを行うことで、どこにみがき残しがあるか目で見て理解し、みがき残したところをきれいにしようと、歯みがきの仕方を工夫しながらみがくことができた。授業や給食後の歯みがきを通して歯みがきへの意識が高まった(写真4)。

(3) 健口通信

各学年の取組や、保護者の方へのお願いを掲載している。歯ブラシの選び方や仕上げみがきの大切さを訴え、家庭の意識を高めることをねらいとしている。

(4) 児童会や委員会との連携

A 保健委員会（歯みがき指導）

児童の歯みがきへの意識を高めるために、歯みがきチェック週間に各学級に出向き、保健委員による歯みがき指導を行った。保健委員の歯みがき方を見ながら、歯ブラシの向きや当て方、動かし方に気を付けて真剣に取り組むことができた。

B 児童集会（歯の絵合わせ集会）

「なかまで協力し、歯にかかわる絵を完成させて絆を深める」というねらいを児童会が設定し、縦割り班の対抗戦によって行われた。むし歯菌の絵や、噛むことの大切さを知らせる絵など、児童にとって分かりやすい絵だったため、どの学年の児童も楽しく取り組むことができ、歯についての興味・関心をもつことができた(写真5)。



写真5 児童集会の様子

C 図書委員会（歯の本の劇）

全校集会で歯の本を紹介する劇を行った。前歯は先や歯の裏側、犬歯は歯と歯の間、奥歯は溝にむし歯菌がたまることを伝え、歯ブラシ役の子が歯の形に合ったみがき方できれいにした。全校児童がむし歯になる仕組みや、歯の形に合った歯みがきの仕方を知るよい機会となった(写真6)。



写真6 図書委員の歯の劇

(5) 外部講師との連携（職員研修・学校保健委員会）

学校歯科医を招いて職員研修を行った。唾液をたくさん出すことが健康につながるなど、口腔と全身との関係について学習し、職員が知識を深めることができた(写真7)。また、指導法の共通理解を図ることができた。学校保健委員会でも、アンケートから本校の児童の実態を伝え、歯や口の健康づくりへの取組を報告し、学校歯科医から助言をいただいた。



写真7 職員研修の様子

5 成果と課題

歯と口の健康づくりができる子の育成のためには、正しい技能の習得とともに歯と口腔の健康に対する意識の向上が欠かせない。また、取組の成果を上げるためには、学校だけでなく、家庭も巻き込んでいく必要があると考え、研究に取り組んだ。学校での、発達段階に応じた具体物を活用した指導や、視覚に訴えるような資料を活用した保健指導・保健学習と日常指導により、みがき残しの無いみがき方を習得することができた。また、親子で体験的に学ぶ機会や、歯と口の健康について話し合う機会をもつことにより、歯と口の健康に関する関心が高まり、知識が深まった。今後は、さらに家庭での歯みがきの習慣の確立を図るための実践を進める必要があると考える。

個に応じた歯科保健指導

名古屋市立八社小学校

19学級 544名

1. 研究の目標やねらい

からだところの健康に関心をもって生涯に渡って健康になろうとする子の育成を目指す。自分の健康状態を知り、個々の健康課題の解決に向けて自主的に行動できるようにする。

2. 実施した主な活動

(1) 学校歯科医による保健指導

6月に4年生対象に実施。DVD「歯肉が危ない」視聴、学校歯科医による歯肉炎に関する講話、歯垢染色、デンタルフロスを用いた歯みがきを学習した。指導後から昼の歯みがきを実施した。



(左) 歯肉炎予防に関するDVD (中) 学校歯科医の講話 (右) デンタルフロスの学習

(2) 歯科疾患特別健診

春と秋の歯科検診を行った。歯肉炎の程度を検診するため、PMAを記録した。

①「春期G」者の秋期健診での結果 → GからGOに改善した。

被検査者	G者		P	M	A	小計①	GO者		P	M	A	小計②	合計①+②
男	男	上顎	0	0	0	0	男	上顎	0	0	0	0	0
1人	0人	下顎	0	0	0	0	0人	下顎	0	0	0	0	0
女	女	上顎	0	0	0	0	女	上顎	6	0	0	6	6
3人	0人	下顎	0	0	0	0	3人	下顎	10	1	0	11	11
4人	0人		0	0	0	0	3人		16	1	0	17	17

②「春期GO」者の秋期健診での結果 → 31人中、16人が異常なしとなった。

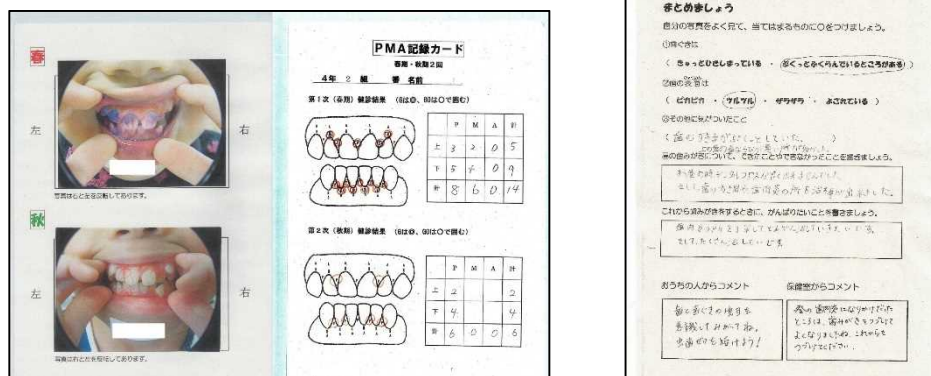
被検査者	G者		P	M	A	小計①	GO者		P	M	A	小計②	合計①+②
男	男	上顎	4	2	0	6	男	上顎	8	1	0	9	15
13人	1人	下顎	4	1	0	5	6人	下顎	18	2	0	20	25
女	女	上顎	0	0	0	0	女	上顎	8	0	0	8	8
18人	0人	下顎	0	0	0	0	9人	下顎	26	2	0	28	28
31人	1人		8	3	0	11	15人		60	5	0	65	76

③「春期異常なし」者の秋期健診での結果 → 11人がGOとなってしまった。

被検査者	G者		P	M	A	小計①	GO者		P	M	A	小計②	合計①+②
男	男	上顎	0	0	0	0	男	上顎	2	0	0	2	2
14人	0人	下顎	0	0	0	0	4人	下顎	9	2	0	11	11
女	女	上顎	0	0	0	0	女	上顎	4	0	0	4	4
27人	0人	下顎	0	0	0	0	7人	下顎	15	3	0	18	18
41人	0人		0	0	0	0	11人		30	5	0	35	35

(3)「歯みがきカルテ」の作成

6月と9月の口腔写真と健診結果をカルテにした。カルテを使用して個別指導をしたり、おうちの方からコメントをもらって振り返りをした。



(左) 口腔写真と健診結果

(右)「これから歯みがきをつづけてね」などの保護者からのコメントをいただいた

(4) 課題を抱える児童に対する個別指導

Gと、Cが5本以上の児童に対して個別指導を行い、担任や保護者と連携を取りながら受診を勧めた。

(事例) むし歯が5本あるが、未受診のA児

A児は、これまでむし歯があることが分かっているが、部活動を優先してなかなか受診せず、健康に対する意識が低い様子だった。個別指導では、鏡で自分の口の中を観察させた。奥歯が真っ黒で溶けていることを知ると、受診の必要性を感じた様子だった。担任からも受診するように声をかけてもらい、指導後すぐに、治療を受けて現在は5つのむし歯の治療が進んでいる。

3. 成果や課題

児童は、口腔写真や健診結果を伝えることで自分の健康課題を理解し、進んで歯みがきをしたり生活習慣を振り返って行動することができた。また、保護者の方にコメントや励ましの言葉をいただいたことで、自分のからだを大切にしようという気持ちをもつことができた。

一方で、健診の結果から分かるように、生活習慣が定着していない児童は歯肉炎を繰り返してしまうことが分かった。生活習慣の定着を目指して指導を繰り返し、健康を保持できるようにしていきたい。

すすんで健康づくりに取り組む ―にこりん活躍大作戦！―

岐阜県恵那市立大井第二小学校

18学級467名

1. 研究主題

むし歯や歯肉炎の予防方法の理解と実践を通してすすんで健康づくりができる子

2. 研究の仮説

(図1 追究の窓と研究内容)

学校保健計画をもとに、系統的な健康を「見つめ」「実感する」活動を取り入れた学習や、日常的な保健指導や保健管理の充実、家庭・地域及び関係諸機関との連携を継続して推進することにより、むし歯や歯周病の予防方法が分かり、すすんで健康づくりができる子になる。

3. 研究方法

課題解決に迫る追究の窓を「歯みがき」「食生活」「生活リズム」とし、研究内容を3点とする。(図1 参照)

4. 研究内容

研究内容1：健康を「見つめ」「実感する」授業づくり



専門的なアドバイスを
受けながら指導案の検討(学
校歯科医・担任・教頭・教
務主任・養護教諭)を行っ
てきました。

事前指導

- 本時のための
専門的な
アドバイス

めざせ0点PMA
(5年生)

歯肉炎かどうか
見分けるポイント
1. 色
2. かたち
3. 感触
4. 出血



シヨック!
こんなに
●がある

研究内容1-1 自分の課題に気付く導入の工夫

前歯のう치가わを
みがこう(3年生)



お口の健
康づくり

本時

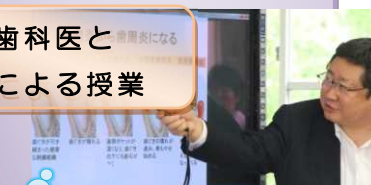
1. 自分の課題に
気付く(導入)
2. 探る・やってみ
る(展開)
3. 自分の変容に
気付く(評価)
4. やってみる
(実践)

フロスで
歯肉溝を掃
除しよう!



研究内容1-2《探る》《やってみる》 活動を取り入れた展開の工夫

学校歯科医と
担任による授業



工夫したり見直したいこと

- (1) はみがき
はみがきをうまく使って、歯をきれいにしたい
- (2) 食事
テレビやゲームをしながら食べない
- (3) 生活
食後はしっかり歯をみがく

歯医者さん
だからこそ!
できる!! 子
どもの心に落ちる
指導

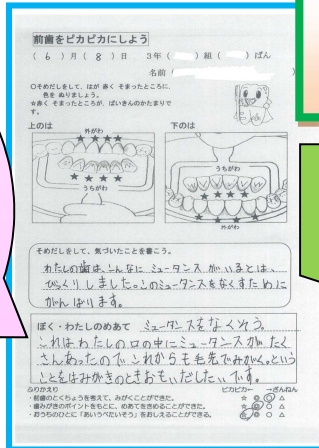
研究内容 1－3 自己の変容に気付く評価

口の中に**ばいきん**がたくさんいたので、家でも毛先でみがくことを思い出してみがきたいです。(授業後に実施した取組カードの反省)

事後指導

授業後、児童の変容
の見届け

学校・家庭
での実践化



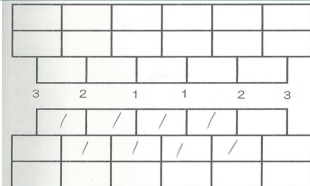
歯医者でというべ体操を勧められて、歯医者でも学校でもやったよ。あわせて冬休み中は４０回やりました。歯みがき・あわあわ手洗い・というべ体操ができたので良かったです。（冬休み取組カードの反省）

研究内容 2：日常的な保健指導・保健管理の充実

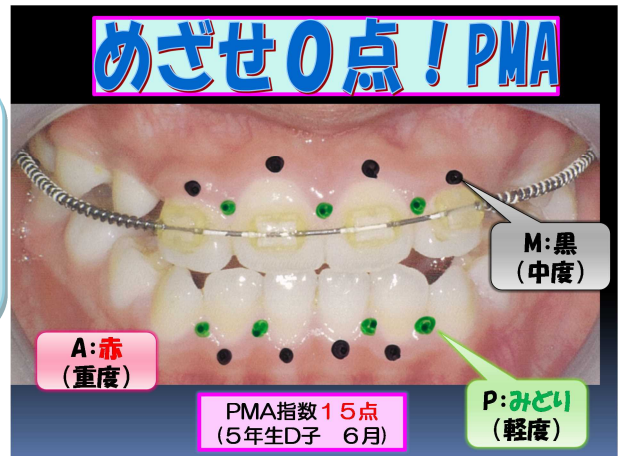
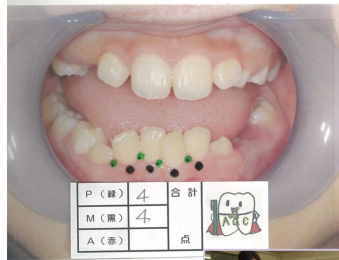
研究内容 2-1 日常における保健指導の充実

学校歯科医による歯肉診断と健康相談

4・5・6年生に **PMA 指数**という歯肉炎の広がり
を示す指標を導入しました。診断時に口腔写真を撮
影し炎症のある部位を色別に●で示しました。(右写
真参照) 診断結果をもとに個人カルテ(下写真参照)
を作成し、授業や保健指導に活用してきました。



学級集団の中で認め合うことを大切にしながら、各自が歯みがきや食生活・生活リズムの課題解決を目指してきました。下のグラフは6年生のPMA指数平均値の推移です。



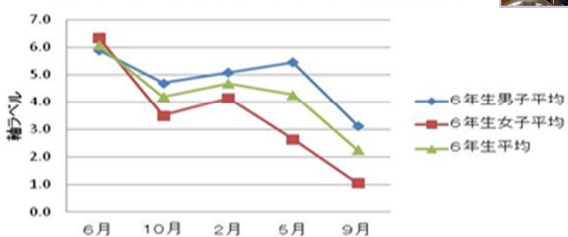
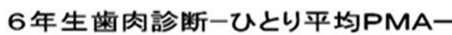
お口の健康づくりを
ふりかえる
ポイント

1. 歯みがき
2. 食生活
3. 生活

PMA指数0点
(5年生 10月)



努力は必ず報われる



一番最初は、
十五個ぐらいあつた
けど、0個になつたので
よかつたです。どのよう
に菜みがきをするか
は、ひとくえんのところ
をていついてきこにや
りました。

二回目終了後の感想

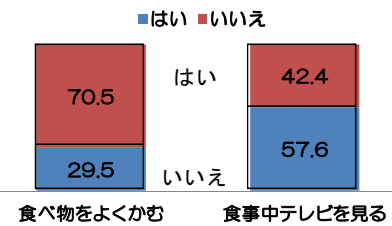
研究内容2-2 啓発活動の充実

にこりんタイム

右のグラフは平成27年度推進校アンケートの結果です。食べ物をよくかむことに課題があることが分かりました。そこで、むし歯の治療状況に格差があることも併せ、毎週1回、朝活動の時間は全校で**フッ化物洗口**と**あいうべ体操**を実施しています。

※にこりん：全校児童が考えたよい歯のキャラクター

推進校アンケート



歯質を強化する フッ化物洗口



口呼吸を防ぐ あいうべ体操

研究内容2-3 生活習慣を高める指導の工夫

委員会活動 いい歯の日 【おてつだい訪問】



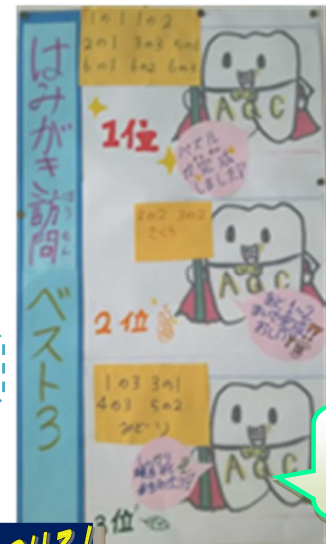
【はみがき訪問】



ペア歯みがき
1年と6年
2年と5年

手作り劇発表 (全校朝会)

むし歯ミュージクスをやっつけろ!



二小の
キャラクター
にこりん

全国小学生
歯みがき大会

研究内容3-2 家庭との連携

家族「かみかみチャレンジ」

課題《よくかんで食事をする》《食事中に家族で会話をする》を解決するために、冬休みに行った取組です。(取組の内容：1. 主食をかむ回数 2. 口輪筋を鍛える運動) 【小さいころよくかむ指導を受けていた】【せかして食べることが多かったことを反省した】等、反響が大きかったです。

研究内容3：家庭・地域・関係諸機関との連携

研究内容3-1 学校歯科医との連携



学校歯科医による教職員研修会と、フッ化物についての保護者説明会を年各1回実施しています。

レシピ紹介や試食もありま

歯と口の健康づくり講演会(PTA研修委員会)

親子で学ぶ授業参観



これからも意識してきていていいね。

口ぶえの練習を毎日やっていました。

よくかんで食べることの大切さを、家族で考えるよい機会になりました。

研究内容3-3 関係諸機関との連携

中学校との連携



恵那東中学校でも、小学校の取組の継続「屋の歯みがきタイム」を行っています。今年度中学3年生のむし歯経験本数：0.8本です。

5. 成果

(1) 歯周病の予防方法の理解と実践

5年生を中心に、PMA指数による歯肉診断とともに、口腔内写真の入った個人カルテを作成し、【めざせ0点！PMA】の取組を2年間、学級活動を中心に、家庭と連携しながら継続して行ってきた。その具体を以下に示す。

- ・自己課題が明確になり、PMA指数0点の児童が14人から40人に増加した。(グラフ1参照)
- ・6年生児童全体の歯肉炎が改善した。(グラフ2参照)
- ・平成27年度本校のインフルエンザ罹患率について5年生は罹患率が最も低く、感染症予防にも効果があったと思われる。(グラフ3参照)

(2) むし歯の予防方法の理解と実践

- ・6年生のむし歯経験本数の推移について、年度間のばらつきはあるものの、8年間で、むし歯経験本数はおよそ4分の1、ひとり平均0.2本となった。

(グラフ4参照)

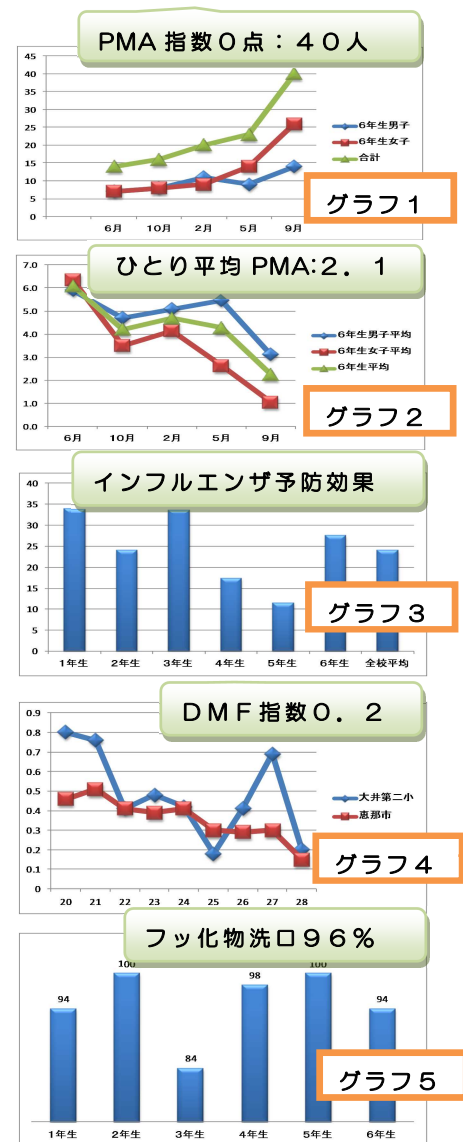
- ・学校で実施しているフッ化物洗口率が96%となった。(グラフ5参照)

(3) 歯・口の健康づくり推進事業全体の成果

- ・授業参観時に、親子で学ぶ機会を計画した。位相差顕微鏡を用いて、口腔内細菌の活動の様子を観察したり、学校歯科医、養護教諭、栄養教諭等からのアドバイス、あいうべ体操を保護者と共にやってみたりするなどの活動を通し、家族で健康について考える機会ができ、親子共に意識が高まった。さらに、子供から家庭に、口呼吸を防ぐ運動《あいうべ体操》を広めるとともに、長期休業中も歯みがき・あいうべ・手洗いを実践するなど、家庭でも継続する取組になりつつある。
- ・推進校アンケートの年度間比較から、毎食後の歯みがき習慣、朝ごはんを食べる子、朝に自分で起きる子、ハンカチ・ティッシュを持ってくる子が増加した。また、フッ化物に対する保護者の意識が向上した。児童も家庭も健康づくりに関する意識が向上していることが伺える。

6. 今後に向けて

- ・学校と家庭、地域の連携により、歯肉炎の改善がみられた。さらに、それぞれの児童の継続的な習慣形成の定着を図り、生涯にわたって自発的な健康管理のできる子にするため、今後も小中学校が連携し、継続した健康教育を推進する。
- ・児童の習慣形成には、日々の指導がとても大切である。学校歯科医と連携を図り、職員の意識を継続するための手だてを工夫改善していく。
- ・推進校アンケートの比較では、夕食前後のおやつ摂取、甘い食べ物が好きな傾向、よくかんで食事をする等、食生活について課題がある。乳幼児期からの食習慣とも深い関わりがあるため、家庭・地域・行政との連携を密にしてよりよい方法を探っていく。



よりよい未来を切り拓こうとする生徒の育成 ～歯・口の健康づくりを通して～

「研究テーマ」 歯と口の働きを知り、健康な生活をエンジョイしよう

三重県南伊勢町立南島中学校

4学級 97名

1 研究の目標とねらい

歯や口の働きをきちんと学ぶことは、学校における歯と口の健康づくりの基盤となり、生涯にわたり楽しく健康な生活を送ることにもつながると考え、本校テーマ「歯と口の働きを知り、健康な生活をエンジョイしよう」を設定した。

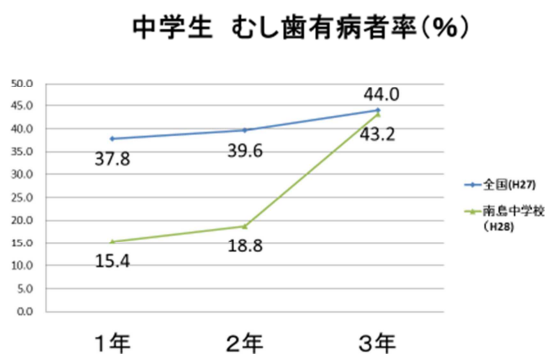
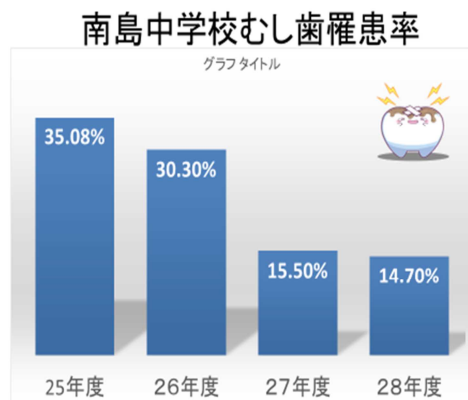
このテーマのもと、従来のむし歯や歯周病を予防し、疾病の早期発見による治療の勧めを行うことにとどまらず、保健教育を通じて、子どもの豊かで健全な歯と口の働きや、身体の発達を支援するという視点で歯と口の健康づくりを考えた。これらを進めるには正しい歯と口の働き・役割を理解し、学校歯科医・地域関係機関と連携を図ることが大切である。また南伊勢町は人口が減少しているが、豊富な水産資源にも恵まれているので、この地域の特性をいかし、歯と口の健康づくりが地域に広がるような取り組みも考え取り組んだ。

重点目標

- ①歯みがきのスキルの向上と継続を目指す。
- ②歯や口の働きを知り、より健康的な生活を送れるようにする。
- ③校区保育園・小学校・関係機関との連携を深め、地域啓発活動に取り組む。

・生徒の実態

歯の健康診断から、むし歯の割合は年々低下している。中学生は、受験勉強、生徒会活動、放課後の部活動等、過密なスケジュールの中で日々過ごしている。そのために、口腔内の不潔から歯肉炎が発症しやすい時期でもある。給食後の歯みがきを3年前から実施している。一時期むし歯の保有率は高かったが、ここ2年で減少傾向にある。全校で14,7%である。今回はむし歯だけの問題ではなく、歯肉に炎症がある生徒や歯並びがよくない生徒が多いので、食生活や正しい姿勢の有無など、生活全般に目を向け取り組んでいった。



2 実施した主な活動

(1) 授業実践（総合学習含む）

1年「むし歯と歯周病について」（学校歯科医 瀬古和秀先生）講話

昨年度に引き続き、1年の学級活動の時間に学校歯科医の先生に来ていただき、歯周病の原因と全身への影響について学習した。歯肉の炎症の見分け方や原因、炎症によって引き起こされる体への影響と、毎日の歯みがきの大切さを専門的な立場から教えていただいた。授業2週間後、個々に口の中をみていただき、歯のみがき方のようすや歯肉の状態をチェックしていただいた。



1年「歯周病予防のための正しい歯みがき」

日常の歯みがきを丁寧に行おうとする意識と態度を身に付けることと、毎日の生活の中で気をつけたいことについて学習した。資料「歯肉に炎症のある生徒の割合」から、自分の歯肉にも炎症があるかもしれないと課題意識をもたせた。また歯肉炎の原因は歯垢の付着であり、毎日歯みがきをしていてもみがき癖等によってみがき残しがあることに気づかせ、丁寧な歯みがきの重要性を理解させた。



総合学習では歯のクイズを一人ひとり手書きし、展示を行った。



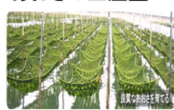
2年「歯やからだに良い食べ物・地域食材から」

歯とからだに良い食べ物を知ることは、これから生活するときとても役に立つ。そこで中学生が自分で簡単に作ることができ「歯やからだに良いおやつ」がないか考えた。その時、健康にも繋がり、地域で採れる海藻「ひろめ・あおさ」があることに気づいた。紀伊半島の一部の地域にしか取れない「ひろめ」。ひろめの生態や栄養価（フコイダンやアルギンサンを含んでいて、ミネラル豊富。抗がん作用や血圧の上昇を抑える効果）を知った。これから地元の産業にしていけるために養殖を手掛けていることも知った。

その栄養豊富な海藻を普段食べるお菓子として作ること、より地域に関心を持たせたい。この海藻を使ってクッキーを作ること、地域の食材にも目を向けることができ、自分たちの生活・健康にも関心を持てると考え、取り組んだ。研究会当日は出来上がった「地域海藻クッキー」を参加者全員に試食していただいた。

南伊勢町にもすごい海藻がある

- ・ 三重県は全国1位の
あおさの生産量



- 栄養満点の
ひろめ



この食材を使って、からだにいいおやつを作ろう



3年 「歯・口の健康づくり紙芝居」を作り、保育園に出かけよう

地域に広がる取り組みとして、保育園児に歯と口の健康づくりに関係する手作りの紙芝居を作り、それを保育所に訪問し読み聞かせをした。園児が歯のことに興味を持ち、きちんと歯みがきをし、甘いものの取りすぎに注意することができたらと思い取り組んだ。



生徒感想

○今までがんばって作ってきた紙しばいを今日園児たちがとても楽しそうに観てくれてとてもうれしかったです。保育園へこうしていくことは初めてだったけど、喜んでいる姿を見れて楽しかったです。自分たちが作った紙しばいがこんなに喜んでもらえたのでやってよかったと感じました。

○1回目より2回目の方が声も大きくして、はっきり言えました。今までの下書きや色ぬりをして良かったと思います。相手によく伝わったかわからないけど、「きちんと歯みがきをする」と言ってくれたので嬉しかったです。園の子どもたちが真剣に聞いてくれたのでとても良かったです。

(2) 歯と口の健康づくり講演会

歯・口の健康づくり推進事業講演会

- ・平成27年度
- ・【演題】「姿勢が能力を左右する」
- ・【講師】御園治療院の院長 中村秀一先生
- ・肩こりや腰痛は日常の姿勢と関係が深い。
- ・また口の開閉や噛み方によってもからだのバランスに影響がでる



生徒感想

○私は今まで足が痛いときは足だけが悪いんだと思っていたけど、意外なところに原因があったりするんだなあと思いました。また姿勢をよくすることで能力や筋力が上がると知り驚き姿勢を良くしていきたい。身体の不思議な秘密が分かってとてもいい勉強になりました。

○姿勢の悪さから様々な悪影響をおよぼすことを初めて知りました。入れ歯になったり、むし歯になるのは嫌なので、歯みがきをがんばっていきます。また口笛の練習などもやってみます。これからは姿勢をもっとよくし、健康で歯並びのきれいな人になるために努力したい。

平成28年度

歯・口の健康づくり推進事業講演会

【演題】 「口呼吸・姿勢から見えてくること」

【講師】 東大阪「デンタルクリニックふじい」
院長 藤井公之先生

- ・口呼吸が悪い理由として、
- ・扁桃腺が腫れやすい。
- ・歯並びに影響する。
- ・口呼吸だと直で肺に空気が入るのでよくない。
- ・舌根沈下になりやすい。
- ・頭痛・肩こり・腰痛などおこりやすい。
- ・1日の呼吸は20,000回
- ・姿勢が悪いと口呼吸になりやすい。
- ・姿勢が悪いと肺を圧迫し、呼吸も浅くなる。



(3) 保健委員会の活動

27年度は1学期に地域への啓発も兼ねて南伊勢町ケーブルテレビに保健委員が出演し、「歯・口の健康づくり」の啓発に取り組んだ。文化祭では歯と口の健康をテーマに保健委員が劇「夜のできごと」を演技し、保護者・地域の方への啓発活動を行った。校区の保育所にも訪問し、歯みがきの必要性を劇や紙芝居を見せ、小さいうちからの意識向上に努めた。28年度は保健委員が「歯並びをよくする10か条」を紙芝居にして校区の保育園に訪問した。



(4) 日常の活動

毎朝の健康観察カードの中に家での朝晩の歯みがきのようすを記入する項目をつくって点検している。給食後の歯みがき点検は27年度は学年月別で行った。28年度は班別ハミガキカレンダーを新しく作成し、点検を行った。

(5) 研究の成果

今回の研究では、初年度に保健委員がケーブルテレビで地域に「歯・口の健康づくり推進校」ということを発信したことがその後の取り組みがスムーズに進むきっかけになった。毎日の歯みがきの点検や授業実践を行ったことでむし歯が発症した生徒がほとんどいなかった。ただ南伊勢町の3歳児や小学生、そして中学生の歯科検診結果は、県や全国と比較してみるとよくない。そのことを踏まえ、保育園にも何度か訪れ歯・口の健康づくりの劇、紙芝居などを行った。その様子をケーブルテレビでも随時放映したことは意識向上、地域の広がりにつながったと思う。

また誰でもできるように「歯・口の健康づくりのパワーポイント」を作製した。毎年これをもとに指導していくことで、実践が途切れなくできるのではないかと考えた。歯・口は命の入り口、健康に一番かかわりが深い。中村修一先生や斎藤公之先生の講演会から、歯・口の症状から見えてくることは、呼吸や姿勢にも大きくかかわっていることを学んだ。健康を保つためにはきちんとした呼吸や姿勢も大切で子ども達が授業や生活の中で気を付けていく意識や態度が身に着いたと思う。地域食材から歯や身体によい食べ物を取り上げたことで、自慢できる水産資源があり、それをもとにおやつ作りできたことは子どもたちの自信に繋がったと思う。2年間の取り組みだったが、むし歯の減少と地域への発信、繋がりが出来たことは、たいへん良い成果になった。今後も継続した取り組みを行っていきたい。

	班歯みがき カレンダー				
確認の人					
班員の名前					
10日(火)					
11日(水)					
12日(木)					
13日(金)					