

自ら健康に関心を持つとともに意識の向上に努める子どもの育成

北海道根室市立厚床小学校

5 学級 23 名

1. 研究の目標やねらい

(1) 歯と口の健康づくりの目標

- ①自分の歯や口の健康状態を理解し、これからの健康を保持増進する態度や習慣を身に付ける。
- ②むし歯や歯肉の病気予防に必要な歯のみがき方や望ましい食生活などを理解し、歯や口の健康を保つために必要な態度や習慣を身に付ける。
- ③歯、口の健康づくりから自分自身のからだの健康づくりの意識を育てる。

(2) 重点目標

学年に応じた口腔の管理を実践し、将来にわたって自分自身の健康な歯でおいしく食事ができる健康観を持つ子どもを育てる。

2. 実施した主な活動

(1) 歯科検診と歯科衛生士による個別指導

事前の調査票とあわせて歯科検診時にチェックされた児童は歯科衛生士による個別ブラッシング指導やおやつの食べ方チェックを実施している。保護者からの質問も受け付け、学校歯科医が個別に返答してくれている。また、小学5年生から中学2年生に口腔内写真を取り、中学3年生時には4年間の写真を見せ、歯や歯肉の状態などの説明をしている。



歯科検診



個別指導



口腔内写真撮影



歯科事前調査票

〔調査対象：小・中・高生、歯学専攻〕

姓 名 _____ 年 級 _____

性別 _____ 男 _____ 女 _____

※回答は事前の準備が必要です。必ずお読みください。ご協力をお願いします。

1. ジュースやスポーツドリンクなど、お飲み物の種類はどれくらいありますか？
ア) ほとんど飲まない イ) 週に1～2回 ウ) ほぼ毎日
2. アメやチョコレート、アイスクリームなど、お菓子や甘い飲み物はどれくらいありますか？
ア) ほとんど食べない イ) 週に1～2回 ウ) ほぼ毎日
3. 夕ごはんのあと、お風呂のあとに歯を磨く習慣はありますか？
ア) ほとんどしない イ) 週に1～2回 ウ) ほぼ毎日
4. 歯の痛みはありますか？
ア) ほとんどない イ) 週に1～2回 ウ) ほぼ毎日
5. 歯で噛み砕くことができませんか？
ア) ほとんどない イ) 週に1～2回 ウ) ほぼ毎日
6. 歯の痛みや腫れ、歯の揺れなど、歯のトラブルはありますか？
ア) ほとんどない イ) 週に1～2回 ウ) ほぼ毎日
7. 歯の痛みや腫れ、歯の揺れなど、歯のトラブルはありますか？
ア) ほとんどない イ) 週に1～2回 ウ) ほぼ毎日
8. その他、歯や口の健康に関するご意見はありますか？

調査記入者：小・中・高生 歯学専攻

調査日： _____ 調査場所： _____

(2) 学校歯科医による歯科保健指導

① 歯科保健指導の概要

学校歯科医と養護教諭が連携して年2回の歯科保健指導を実施している。低・中・高学年に分け、6年間のプログラムが組まれていて、1回目は生活習慣を基本にした歯や口腔に関すること（講話）を中心に、2回目は口腔内清掃（歯みがきの仕方）を中心にした指導を進めている。隔年で内容を変更し、教材・教具など児童が興味・関心が持てるように取り組んでいる。（併置する中学校にも各学年にプログラムがあり、9年間の歯科保健指導を実施）また、学校歯科医と歯科衛生士と連携して食指導（食べ方・噛み方等）も実施している。

② 平成30年度歯科保健指導 目標・主な内容

	生活習慣指導	口腔内清掃指導
目標	○むし歯について知る。 ○日常生活との関連を知り、正しい生活習慣を身に付ける。	○自分の口腔内の状態や歯垢のついている場所を知る。 ○歯垢を落とせるみがき方を自ら工夫して身に付ける。
1・2年生	・食生活とむし歯の関係を知る。 ・おやつや飲み物に含まれる糖分の量を知る。	・自分の歯に付いている歯垢を取り、色やネバネバ感などを観察する。 ・下の第一大臼歯の染め出しを中心に、歯みがきの仕方の作戦を立て、しっかり汚れを落とすみがき方を確認する。
3・4年生	・おやつの中に含まれる糖分と同量の砂糖水を用意し、酸を加えるなどして甘さが分からなくなる実験をする。 ・1日の砂糖摂取量を考え、おやつを選択する。	・上下の第一大臼歯の染め出しを中心に、歯みがきの仕方の作戦を立て、しっかり汚れを落とすみがき方を確認する。
5・6年生	・歯の表面における細菌の増殖、酸による歯の脱灰などから、むし歯のできる原因、むし歯になりにくい生活習慣を考える。	・オーラビューを使い自分の歯の数、むし歯、歯肉の様子などを確認する。 ・犬歯と第二大臼歯の染め出しを中心に、歯みがきの仕方の作戦を立て、しっかり汚れを落とすみがき方を確認する。



③ 歯科保健指導の振り返り

学校歯科医とスタッフのみなさんが児童の感想・質問に対してコメントを書いてくれている。クイズは詳しい解答プリントを作成してくださり、学級担任が返却する際にはもう一度見直し、振り返っている。

歯のクイズのさとう餅 どれくらい？

歯のクイズのさとう餅 どれくらい？

歯のクイズのさとう餅 どれくらい？

**歯科保健指導
ワークシート**

歯のクイズのさとう餅 どれくらい？

歯のクイズのさとう餅 どれくらい？

歯のクイズのさとう餅 どれくらい？

学校歯科医
スタッフさん
からの
コメント

**学校歯科医
スタッフさん
からの
コメント**

歯のクイズのさとう餅 どれくらい？

歯のクイズのさとう餅 どれくらい？

歯のクイズのさとう餅 どれくらい？

(2) 日常の歯と口の健康づくり

① 給食後の歯みがき

毎日給食後に歯みがきを実施している。担任や養護教諭が巡回し声をかけている。砂時計を個人持ちにし、歯みがきに取り組んでいる。



② フッ化物洗口

平成22年度より、フッ化物洗口を開始している。現在に至るまで、週2回（火曜日・金曜日の給食後の歯みがきの後）フッ化物洗口を継続して実施している。

③ はみがきカレンダー

夏休みと冬休みにはみがきカレンダーを配布し、休み中も継続して歯みがきができるような意識を持たせている。保護者にもコメントを書いてもらい、保護者のコメントから休み中も声かけをしてくれている様子がうかがえる。



④ 個別ブラッシング指導

上手にみがけていない児童を対象に歯垢の染め出しとブラッシング指導を学級担任が行っている。歯科検診時の個別指導や歯科保健指導、給食後の歯みがき以外にも機会をつくり取り組んでいる。

⑤ 児童会活動

児童会活動で保体福祉委員会が歯みがきについて全校へ呼びかけを行った。

⑥全国学童歯みがき大会への参加

6月に実施される学童歯みがき大会に5・6年生が参加した。歯茎の様子を観察したり、ブラッシングの仕方やデンタルフロスの使い方などを学んだり、むし歯予防への意識を高めた。



(4) 保護者との連携

①学校歯科医による歯科講話

参観日にあわせて学校歯科医が保護者を対象に歯科保健指導の概要を説明し、歯と口の健康について講話を実施した。

②給食試食会

年に1回、保護者が給食の試食を兼ねながら児童の食べ方や噛み方など様子も見てもらっている。なる児童については、学級担任が保護者に伝えている。



(5) 成果と課題

①成果

毎日の給食後の歯みがき、日常の家庭での歯みがきを通して、むし歯にならないための歯みがきだけでなく、口腔をよくするための歯みがきとして子どもたちが育ってきている。

歯・口の健康づくり推進事業の指定を受けたことにより、学校としても歯や口腔について発信することが増え、児童、保護者、そして、教職員の意識が大きく改善されている。

②課題

学校歯科医と引き続き交流をしながら、児童の発達段階や教職員の意見を取り入れ、歯科保健指導プログラムをよりよいものに改善する。

平成27年度より小中併置校となった。小中併置校として小学校、中学校の9年間の歯科保健指導プログラムの取組だけでなく、児童・生徒会での取組にもつなげ児童・生徒が積極的に取り組める機会を設ける。

生活習慣の改善に向けて、定期的に生活チェックなどを行い、児童への指導・支援を進める。

推進校の指定は今年度で終了するが、学校教育の活動の中で「歯・口の健康」と関連付けて活動する場面を設定し、児童、保護者の関心をさらに高める。

生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり

青森県青森市立油川小学校

20学級 527名

1 研究の目標

生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり

2 実施した主な活動

(1) 全国小学生歯みがき大会（5学年参加）

① ねらい

ア 歯についている汚れについて知る

イ 歯ぐきのサインを見分ける

② 児童の感想

ア つまようじで取った少しの汚れには、たくさん動いているものがあると知った。それは、細菌のかたまりだと分かった。

イ 歯についている汚れは食べかすではなく、細菌（プラーク）だと分かった。歯ぐきがやわらかくなっていたり、歯ぐきの色が赤くなっていたり、歯ぐきの形が丸くて厚くなっていたり、出血していたら、歯肉炎だと知って、こわくなった。



全国小学生歯みがき大会

(2) 訪問歯科保健指導（学級活動）

① 『歯のみがき方 6才臼歯について』（1・2年）

ア 感想

- ・歯をきちんとみがこうと思った。歯も人間と同じで命があると思った。
- ・歯をみがく順番を決めていなかったのが、今日から決めてみがきます。

② 『歯みがきの基本 おやつ摂り方』（3・4年）

ア 感想

- ・きき手の方の上から歯みがきすることが分かった。ゴシゴシではなく、シャカシャカみがきたい。
- ・砂糖の多い飲み物を飲んでいただけ、水やお茶、牛乳を飲んだ方が歯が溶けにくいと分かった。



訪問歯科保健指導

③ 『歯みがきの達人 歯肉炎について』

ア 感想

- ・いろいろな角度からみがかないと、汚れは取れないと分かったのが、今日の夜からやっていきたい。

- ・歯肉炎になりやすいところは、歯と歯の間、歯ぐきのところだと聞いたので、気をつけようと思った。

(3) 学校保健委員会「すこやか会議」開催

① 保健委員会による発表

ア 歯科検診の結果報告

- ・学年が上がるにつれ、永久歯のむし歯が増えている。
- ・どの学年にも、治療していないむし歯がある。

イ 「いいことたくさん、よくかもう」寸劇

- ・『ひみこのはがいーぜ』
- ・歯と口、体の健康



歯科検診の結果報告

② 学校歯科医による講話

- 「かむことと唾液」について -

ア 噛むことの5つの効果

- (ア) 消化を助ける
- (イ) 唾液の分泌がよくなる
- (ウ) あごを強くし、顔型の正しい発育を促す
- (エ) 脳の働きをよくする
- (オ) 食物の異物を発見、排出する

イ 唾液の作用

- (ア) 浄化作用 (イ) 消化作用 (ウ) 緩衝作用 (エ) 殺菌作用 (オ) 再石灰化作用
- ウ まとめ



『ひみこのはがいーぜ』発表

(4) プラークテスター、咀嚼チェックガムの使用

- ① 長期休業時、家庭でプラークテスターを使用し、親子で話題にし、歯みがきの仕方について確認する。
- ② 学級活動等の時間、咀嚼チェックガムを使用。自分の噛む力について見直す機会とする。

3 感想や課題

歯と口の健康について、実践研究を進めてまだ2年であるが、児童が歯について考える機会をもつことができ、少しずつだが意識も変わってきている。また、保護者の理解も必要なことから、機会あるごとに、便りや案内を出し、協力を仰いだことで、関心をもつ家庭が増えた。歯は、一生つきあっていくものである。このことから、歯と口の健康が、体全体の健康につながることを、実践を通じて理解させていきたいと考えている。

「生涯を通じて健康づくりに取り組む児童生徒の育成」

～継続して地域で取り組む歯・口の健康づくりの実践を通して～

(唐桑地域) 宮城県気仙沼市立唐桑中学校

5学級116名

1. 研究の目標やねらい

「生涯を通じて健康づくりに取り組む児童生徒の育成」

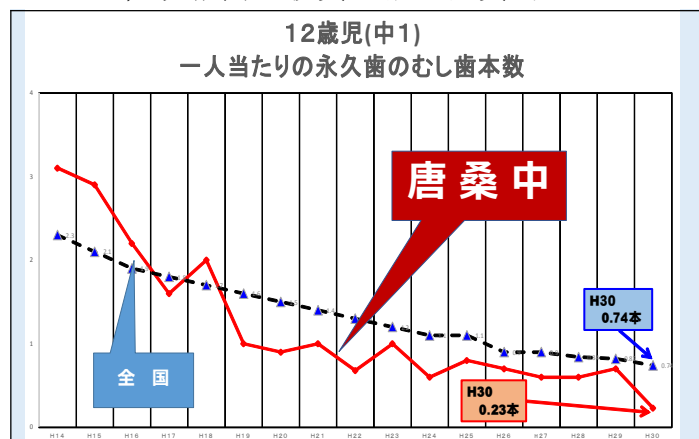
～継続して地域で取り組む歯・口の健康づくりの実践を通して～

宮城県は以前からむし歯が多く、その中でも唐桑町は最も多かったことから、平成8年度から地域を挙げて歯科保健教育に取り組み始めた。学校医、学校歯科医、小中学校の保健主事、養護教諭が協力して、歯・口の健康と食習慣の関連を探りながら、学校と家庭が連携し取り組んだ。

平成15年度から17年度までの3年間、唐桑町学校保健会で「歯・口の健康」をテーマとし、小中学校だけでなく地域全体で活動した。平成17年度には、その研究の成果をまとめ、パンフレットを作成し、町内全戸に配布した。その後も学校歯科医の指導のもと、小中学校の養護教諭が情報交換を行いながら、各学校での指導を続けた。その成果により、平成8年当時の12歳児の一人あたりの永久歯のむし歯本数が4.5本だったのに対し、平成30年度は0.23本にまで減らすことができた。

平成29年度から「生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり推進事業」の委嘱を受け、学校歯科医の指導の下、唐桑小学校、中井小学校、小原木小学校、唐桑中学校より「唐桑地区推進委員会」を設置した。また、歯科指導をするうえで幼児期からの取り組みが重要であることから、小中学校教員だけでなく、幼稚園の教員も推進委員会のメンバーとした。平成30年度に小原木小学校が唐桑小学校と統合し、小中学校3校で活動した。

唐桑地域の児童生徒がよい生活習慣を身に付け、生涯にわたって健康の保持ができるように、地域で継続して歯・口の健康づくりに取り組むことを目標とした。



2. 実施した主な活動

(1) 唐桑地域で共通した実践

① 学校歯科医、歯科衛生士による授業への参加や保健指導

学級活動や放課後活動、PTA行事、歯科健康診断、ふれあい給食等、多くの機会
で学校歯科医や歯科衛生士による指導を受けた。

② よい姿勢と「あいうべ体操」

「あいうべ体操」は口呼吸を鼻呼吸に変えるための口の体操である。口を閉じて鼻

呼吸を行うことで免疫力を上げ、かぜやインフルエンザを予防する等、全身の健康につながることから毎日実践した。

③小中学校でのアンケート調査

平成29年9月にアンケートで児童生徒の実態調査をし、次の課題が挙げられた。このことについて「歯と口の健康だより」としてまとめ、小中学校の各家庭にお知らせした。

<アンケート結果からの課題>

ア よい姿勢と鼻呼吸「あいうべ体操」の実践

イ 歯肉炎の予防と改善策

ウ よく噛んで食べていないこと

エ 清涼飲料水とスポーツドリンクの摂取

オ 歯科への定期通院について

カ 歯・口のけが予防

平成30年7月には課題となった6点に絞ってアンケート調査をしたところ、昨年度と比較し、多くの項目で良い結果となった。しかし、小学校ではスポーツドリンクの摂取について、中学校では学校以外での「あいうべ体操」の実践、清涼飲料水の摂取、歯科への定期通院についての項目に課題がみられたので、引き続き指導していきたい。



<小中学校でのあいうべ体操>

④かみかみメニューコンテストの実施

小中学校で「かみかみメニューコンテスト」を実施した。「かみかみメニュー」とは、しっかり噛む習慣を身に付け顎を鍛えることを目的としたメニューである。各家庭で考案・応募してもらい、学校ごとに取りまとめ、栄養教諭と協力しながら、実際にいくつかを給食のメニューとして取り上げた。

⑤手鏡や歯型模型を使用した歯みがき指導

小中学校では、全児童生徒分の手鏡を購入し、歯をみがく際に全員が手鏡を使用した。汚れの様子を目で確認しながらみがくことができ効果的であった。また、各学校に歯型模型を導入し、指導の際に使用した。

⑥学校歯科医を講師とした教職員研修会

平成29年8月 「知ってほしい歯と口の話」

平成29年11月 「歯と口のけがの予防」

(2) 各小中学校の具体的な実践

平成29年度から年間指導計画と具体的計画を作成し進めていった。実践内容は各学校とも①日常指導②授業③生徒会活動④地域との連携の4つを柱としている。

①日常指導

ア 「ワンポイント歯ッピータイム」の時間を設定し、朝の時間に担任が指導した。

イ 給食やお弁当の時間に「もぐもぐタイム」を設定し、一口目をよく噛んで食べる等の工夫をした。

ウ 「歯と口の健康だより」を発行した。

エ 給食に「かみかみデー」を設定し、よく噛む「かみかみメニュー」を取り入れた。

オ 学級や集会であいうべ体操、よい姿勢、鼻呼吸の指導を行った。

カ 学級担任、養護教諭、栄養教諭による日常指導を行った。

キ 手鏡を使用し、給食やお弁当の後に3分間の歯みがき指導を行った。

ク 朝の集団読書の時間に、歯に関する題材を扱い、生徒が話し合う活動を行った。

②授業

ア 学級活動に養護教諭や栄養教諭が入り指導を行った。小学校では発達段階に応じ、系統的に指導を行った。

イ 学校歯科医や歯科衛生士をゲストティーチャーとし、授業を行った。

＜小学校＞ 学級活動「歯を大切に作る生活と上手な歯みがきの仕方を知ろう」

T 1：担任，T 2：養護教諭

ゲストティーチャー：学校歯科医，歯科衛生士

- ・むし歯になりにくい生活や歯のみがき方について，養護教諭と学校歯科医の話を聞き，親子で学び実践した。

＜中学校＞ 学級活動「健康の保持増進」

T 1：担任，T 2：栄養教諭，ゲストティーチャー：学校歯科医

- ・健康な生活のために「何をどのように食べたらよいのか」を，栄養教諭と学校歯科医の話を聞き，グループで考えをまとめた。



＜小学校の授業＞



＜中学校の授業＞

③児童会活動，生徒会活動

ア 朝会で紙芝居や発表，クイズやゲームを行った。

イ イラストコンクールや歯の標語コンクールの取りまとめや審査を行った。

ウ かみかみメニューコンテストや歯の標語コンクールの取りまとめや審査を行った。

エ 保健委員会の児童生徒が「歯みがきアドバイス隊」となり活動を行った。

オ 歯と口の健康について録画放送した保健講話を行った。



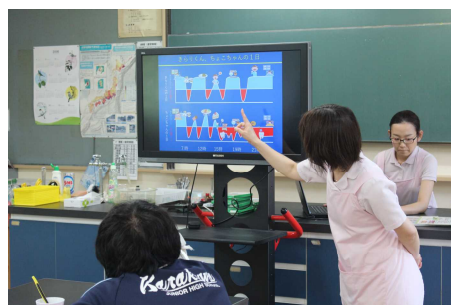
＜保健委員会の活動の様子＞

④地域との連携

ア 唐桑地区推進委員会や学校保健委員会で情報交換を行った。

イ 学校歯科医を講師とした保護者，教員への講演会を各学校ごとに行った。

- ウ 学校歯科医や歯科衛生士による授業や保健指導を行った。
- エ 地域団体との連携により，歯の健康に良いこんにやく作りを行った。
- オ 中学校で制作した保健講話DVDを小学校で活用した。
- カ 幼稚園と小学校の交流給食，学校歯科医との交流給食を行った。
- キ 歯みがきカレンダーや家庭学習カードを工夫して家庭との連携を図った。



< 歯科衛生士による保健指導 >

3 成果と課題

(1) 成果

- ①学校歯科医の指導や担任による日常指導，委員会活動等，多くの機会を捉えて指導することで，歯みがき，「あいうべ体操」，よい姿勢，よく噛むことの意識が向上してきた。
- ②小中学校で全体計画や年間指導計画を整備したことにより，計画的かつ系統的な指導を進めることができ，発達段階に応じた知識や技能の習得につながった。
- ③家庭，地域との連携，幼稚園，小中学校での継続的な取組により，歯科検診では未処置歯のある者・歯垢の付着・歯肉炎の割合は低下した。特に平成30年度の12歳児の一人当たりのむし歯本数が0.23本と全国と比較しても大きく減少した。
- ④歯・口の健康づくりには歯みがきだけでなく，食事や日常の生活習慣が関わっているという認識が高まった。また，家庭の協力により歯みがきや生活習慣に気を付けるようになった。

(2) 課題

- ①「あいうべ体操」を家庭でも実施している児童生徒は少なく，恥ずかしさから学年が上がるにつれ，口を大きく開けない児童生徒もいる。「あいうべ体操」の効果を実感できる指導を工夫し，家庭での取組を促す工夫が必要である。「よく噛むこと」「よい姿勢と鼻呼吸」の取組も継続し，口呼吸の改善を図っていく必要がある。
- ②小学生では未処置歯のある児童の多くが乳歯のむし歯であり，入学した時点でむし歯になっていることが多いので，今後も幼稚園との連携を続けていきたい。
- ③むし歯を治療しても，再びむし歯になってしまう児童生徒もいるので，家庭での歯みがきの習慣化や丁寧なブラッシング，食習慣の改善につながるよう，家庭と連携しながら指導の充実を図りたい。
- ④歯・口の健康づくりの指導時間を確保することが難しいので，効果が得られるような指導の工夫をしていきたい。また，継続した取組ができるよう，保護者，地域で連携し協力を得ながら指導していきたい。



< 保健委員会・給食委員会の生徒 >

歯・口からすすめる健康教育 ～チーム真小の挑戦～

山形県真室川町立真室川小学校

9学級 189名

1. 研究の目標やねらい

真室川町は、山形県内でも、むし歯の保有率が高く、本校においても、定期健康診断による未処置者の割合は、長年半数以上と指摘されている。本校では、急激に口腔状態がよくなることは難しいと考えるが、歯・口の健康づくりを通し、子どもたちの健康管理能力、さらにはライフスキルの形成を促すことに挑戦していきたいと考えた。

2. 実施した主な活動

(1) むし歯や歯周病の予防について

① 日常の歯みがき

給食後の校内放送に合わせて、5分間歯みがきを行っている。養護教諭が各学級をまわり、歯みがきのポイントを指導するとともに、手鏡を使用し、自分の口の中を観察させながらみがいている。

② 学級指導

ア 年間計画

	テーマ	おもな内容
1年	6さいきゅうしをまもろう	6才臼歯を見つけよう むし歯の成り立ち
2年	歯の役割とみがき方	歯の3つの役割 自分にあった歯ブラシと磨き方
3年	どうしてむし歯ができるのかな	おやつの食べ方 進行するむし歯
4年	未来に向けて ～歯みがき大会～	歯肉炎の予防 口の健康と将来の夢
5年	歯を守るだ液の働き	脱灰と食事の関係 咀嚼について
6年	めざせ！歯みがき名人	自分に合った歯みがき 歯みがきによる感染症予防



1年生



5年生



6年生

(2) 歯・口のけがの予防について

① 学級指導

5年生の保健学習で、けがの予防について学び、どのようなけがが予測されるかを考え、予防しようというねらいで行った。

最初に、落雪が起こりそうな場所で遊んでいる子どもの写真を提示し、どうして危ないかを考えさせ、その後、ジグソー法を使い、五つの危険か所に分かれて話し合いをして、予測される場面を考え、それを回避する方法を深めていった。

歯と口の健康づくり 安全課 きけんよち 危険を予知しよう 5年名前		
1 危険を予知しよう		
	危険だと察うところ	どうしたら防ぐことができるかな
例 雪		
② 階段		
③ 雪みぎき		
④ 自転車		
⑤ 川		
⑥ 自動ドア		

・ 歯ブラシがのどの奥にささってしまう。
・ 歩きながらみがかない。

② 集会発表

児童会保健委員会による集会発表「歯や口のけがを防ごう」では、学校内で実際に起こった歯・口のけがをもとに、どのようにすれば防ぐことができるかを考えてもらうため、寸劇仕立てで、全校児童に呼びかけた。



こんな場面でけがをしました

- ・ 水筒を口にくわえながら、走って転んで・・・
- ・ 急いで登校し、友だちにほどけたズックのひもをふまれて・・・
- ・ 友だちと鬼ごっこ、ボールに気づかず走りまわったら・・・
- ・ 密集したところでドッジボールしていたら、別の方から、ボールが飛んできて・・・

(3) 食に関する歯・口の健康づくりについて

① 手作りおやつの募集

歯・口の健康におすすめの手作りおやつを募集し、家族でおやつのあり方について考えてもらった。

② 食事マナー指導

給食の時間、5つのマナー重点項目（よくかんで食べよう・三角食べをしよう・はしを正しく持とう・よい姿勢で食べよう・食器を持って食べよう）を設定し、日替わりで気を付けるように指導している。

③ 咀嚼指導

給食の時間、全校児童対象に、順番に、咀嚼センサーを使用させ、一口30回、一食1000回を目標によくかんで食べることを意識させた。

- ・普段通り食べたら、340回しか・・・
- ・よくかむと、味がよくわかっておいしい。
- ・頭がさえてくるような気がする。



(4) 学校歯科医との連携

① 歯科健康相談

歯科検診後に歯と口の健康に関して相談する時間を設定した。主な内容は、永久歯の未萌出や歯列・咬合異常、口臭についての相談が多かった。

② 講話と講演会

平成29年度は5、6年生の児童に「歯と口の健康について」という内容で、平成30年度9月の祖父母参観日には、「これからも元気で生活するための歯の健康について」という内容で、全校児童と祖父母・保護者を対象に講話していただいた。むし歯や歯周病の予防に限らず、子どもたちの将来の夢や希望を実現するため、さらに、家族の健康の維持増進にも、歯と口の健康は欠かせない要因であることを話していただいた。

感 想

- ・甘いものを食べるとむし歯になるということは知っていても、飲み物も歯によくないということは知りませんでした。(祖母)
- ・今までむし歯のことをきちんと理解していなかった。(母)
- ・おやつを選んで食べよう。(児童)



(5) 組織活動

① 学校保健委員会

ア ワークショップ「歯と口の健康について話そう」(平成29年度)

グループで、むし歯予防・けがの予防・食事について討論し、3つの項目についてまとめていった。

イ ワークショップ「歯と口の健康すごろくを作ろう」(平成30年度)

グループに分かれ、すごろくのネタを考え、完成させ、全校児童、町福祉課、こども園に配り、活用してもらった。



配布した**すごろく** 裏面は、募集したおやつレシピが載っている

② 児童会保健委員会

ア 点検活動

歯みがきや歯ブラシの点検、健康づくりのためのハンカチ、ちり紙、爪等の清潔状態、元気なあいさつについて点検を行った。

イ 標語の募集

歯・口の健康標語を募集し、よい標語を水飲み場に掲示し、歯と口の健康を促した。

ウ 創作紙芝居づくり

歯を大切にしてほしいという願いを込めて、紙芝居「うさちゃんのふしぎな旅」を創作し、発表した。

エ 健康クイズづくり

歯・口の健康のクイズを考え、全校児童に回答させることにより、健康について啓発した。

3. 成果や課題

保健指導や講演会を重ねることを通して、児童や保護者が健康づくりを積極的に行っている様子がうかがえる。歯・口だけでなく、自分の目標のために健康について考え、努力しようという姿が見られ、歯・口のけがが大幅に少なくなった。また、むし歯のない児童が、むし歯のある児童を上回っているのも大きな成果である。

課題としては、口腔状態の二極分化が報道で取り上げられているとおり、本校においても、一人で数本の未処置歯を放置している子どもが複数いることは事実である。今後も、むし歯の治療の必要性を根気強く知らせていくとともに、健康の維持向上を働きかけていきたい。また、真室川町の3才児のむし歯保有率も高いため、行政機関と連携した長期にわたる指導が必要であると考えます。