

いつまでも健康な歯・口を保つための自己管理能力の育成 【 お口キラキラ東っ子 】

福岡県桂川町立桂川東小学校

7学級 106名

1 研究のねらい

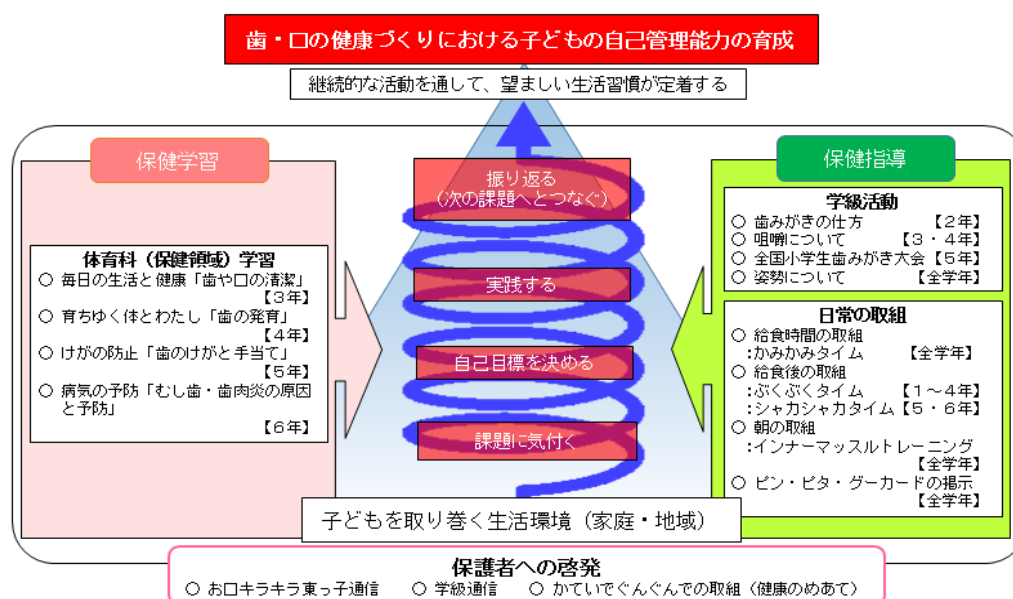
(1) 主題設定の理由

本校の子どもたちは、全国平均と比べるとむし歯は少ないが、歯みがき習慣が定着していない学年がある。また、歯と口の健康に関するアンケートを見ると、「むし歯がなくても、歯医者に行く」と答えた子どもは少ない。そこで、子どもたちが自分自身の生活を振り返る活動を行うことで、自分の歯・口の健康と向き合い、歯・口の健康課題を解決するために主体的に考え、行動できるようになるのではないかと考えた。

(2) 目指す子どもの姿

- 自分の歯・口の健康状態に関心をもつ
- 自分の歯・口の健康上の問題を考え、管理できるような資質や能力（自己管理能力）が身につく

(3) 研究の構想



2 実施した主な活動

(1) 日常の活動「お口キラキラ東っ子」(図1)

研究主題を全校の活動へとつなぐために「お口キラキラ東っ子」をキャッチフレーズとし低・中・高学年で活動を行っている。保健委員会が中心となり、全校帰りの会で、全校児童へ呼びかけた。また、ぶくちゃん(うがい)、しゃかちゃん(歯みがき)かみちゃん(咀嚼)、のキャラクター名を募集し、興味・関心を高めて活動を開始した。

低・中・高学年の活動は以下のとおりである。



【図1 日常の活動「お口キラキラ東っ子」】

ア ぶくぶくタイム (図2)

第1学年から第4学年は、給食後にうがいをを行っている。給食を食べた後にうがいをする事で、口の中をきれいにし、歯・口の病気を予防しようとする意識を高めている。

うがいのポイントを意識し、頬を大きくふくらますことで、口の周りの筋肉が動き、咀嚼や嚥下の機能向上にもつながると考える。



【図2 うがいをする子ども】

イ シャカシャカタイム (図3)

第5・6学年は、給食後に歯みがきを行っている。正しい歯みがきの仕方を習得し、給食後に歯みがきをする事で口の中をきれいにし、歯・口の病気を予防しようとする意識を高めている。歯みがきのポイントは、第5学年で参加している全国小学生歯みがき大会で学ぶ方法を基準としている。



【図3 歯みがきをする子ども】

ウ かみかみタイム (図4)

全学年で、給食時間にかみかみタイムを5分間設定して、正しい姿勢でよくかんで食べる習慣を身に付けようとしている。また、自分の食べ方を見直したり、しっかりかんで食べようとする意識を高めたりできると考え、咀嚼計を使用し、1000回かむことを目標にして給食を食べた。76.9%の子どもたちが、1000回以上かむことができた。咀嚼計を活用したことでかむことに対する意識を高めることにつながったと考える。



【図4 咀嚼回数を記録する子ども】

エ 姿勢指導 (図5)

子どもたちの授業中の姿勢や給食時間の様子を見ると、頬杖をついたり、背中が曲がっていたりと姿勢が崩れやすく、このことが、しっかりかんで食べていない子どもが多い一因であると考えた。

そこで、鍼灸師を招聘し、日頃の姿勢が生涯の歯・口の健康につながる事、そのためには正しい姿勢を保持することが大切であり、インナーマッスル(体を支える筋肉)を鍛える必要性を学習した。その上で、インナーマッスルトレーニングを朝の活動に取り入れ、全校で毎日行っている。



【図5 インナーマッスルトレーニングの様子】

(2) 教科等における指導

平成 29 年度は、学級担任と養護教諭が連携し、子どもの実態に合わせた指導を行った。そして、平成 30 年度は前年度の実践を踏まえ、より専門的な指導を行うために歯科衛生士や歯科医師と連携した授業を実践した。

ア 第 2 学年 学級活動(2) 題材「むしばとはみがき」(図 6)

第 2 学年は、むし歯になったことがある子どもが多い。そこで、卵の殻が「酸」によって溶かされる様子を見ながら、むし歯がどのようにしてできるかを知り、歯科衛生士から正しい歯みがきの仕方を教わった。また、歯みがきで約束することを自己決定し、家庭で実践することで、日々の歯みがきに対する実践意欲を高めた。



【図 6】歯科衛生士による歯みがき指導

イ 第 3 学年 学級活動(2) 題材「歯を大切にしよう」(図 7)

第 3 学年では、動物の歯とヒトの歯を比較し、それぞれの歯が持つ役割について学習した。実際にリンゴとすももを食べ、どの歯を使って食べているかを確認した。また、歯科衛生士から話を聞き、どの歯も大切な役割があることに気付き、一本一本の歯を大切にしようとする意識が高まった。



【図 7】かみ方を確認する子ども

ウ 第 6 学年 体育科(保健領域)学習 単元名 病気の予防

題材名「生活行動がかかわって起こる病気の予防」(図 8)

第 6 学年では、自分自身の生活習慣を振り返りながら、小学校 6 年間の歯科健康診断の結果を見て、自分の健康課題を発見した。そして、歯科医師の講話を聞き、歯・口の病気の予防方法を考えた。授業後、生活を改善しようとする行動が見られるようになり、給食後の歯みがきを積極的に行う子どもが増えた。



【図 8】歯科医師による講話

(3) 保護者への啓発

ア 「お口キラキラ東っ子通信」、学級通信による啓発(図 9、10)

校内での活動について「お口キラキラ東っ子通信」を作成し、保護者へ啓発している。日常の活動の様子や保健委員会が調べたことについて掲載し、家庭でも歯・口の健康について考えることができるようにしている。また、学級通信においても活動について掲載している。学級担任による啓発をすることで、家庭で歯・口の健康の大切さや歯・口の健康を保とうとする意識がさらに高まると考える。



【図 9】お口キラキラ東っ子通信

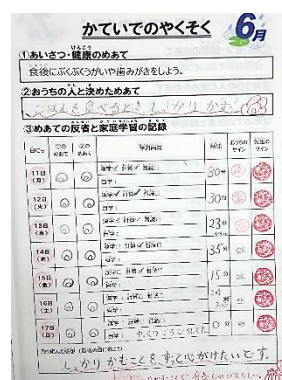


【図 10】学級通信

イ 「かていでぐんぐん」での取組 (図11)

家庭学習の取組である「かていでぐんぐん」では、毎月あいさつ・健康のめあてと保護者と一緒に決めためあてを設定し、学習・生活面での自己評価を行っている。

本年度は、6月と11月に歯・口の健康のめあてを設定し、子どもたちの健康への意識付けを行った。保護者と一緒に決めためあての中に、歯・口の健康に関するめあてを設定している家庭もあり、家庭においても歯・口の健康に対する意識が高まってきたといえる。



【図11 かていでぐんぐん】

3 成果と課題

(1) 成果

- 日常の活動を通して、自分から進んで給食後のうがいや歯みがきをしたり、正しい姿勢を意識したりするようになり、歯・口の健康を保とうとする意識が高まってきた。特に、低学年や中学年では、ほとんどの子どもが給食後にうがいをする習慣が身に付いてきている (図12)。
- 教科等における指導を通して、子どもたちが、自分の口の中の様子を観察したり、生活を振り返ったりしたことで自分の歯・口の健康課題に気付いた。また、授業で学んだことを自分の生活に活かそうとする子どもの姿も見られるようになった。
- 授業後や「かていでぐんぐん」の取組で保護者の協力を得たり、通信による保護者への啓発を行ったりしたことで、家庭でも子どもの歯・口の健康を保とうとする意識を高めることができた。

(2) 課題

- 歯みがきの仕方や食べ方、日頃の姿勢など、歯・口の健康を保つための行動を習慣化させるために、日常の活動を定着させる。
- 高学年は、給食後の歯みがきが習慣化している子が少ないため、歯みがきが習慣化していない要因を分析し、実践意欲を高めるための手立てを考える必要がある (図12)。
- 授業後の取組や計画的な指導を行うために、今後も学級担任や保護者との連携を深め、継続した声かけを行う。

	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月
1年	72.2	94.4	77.8	72.2	83.3	94.4	100
2年	100	76.5	70.6	94.1	94.1	82.4	88.2
3年	80.9	85.7	80.9	85.7	90.5	90.5	85.7
4年	86.6	71.4	78.6	85.7	64.3	78.6	71.4
5年	81.0	71.4	33.3	42.9	57.1	0	57.1
6年	75.0	93.8	0	0	0	7.1	13.3

【図12 お口キラキラ率 (%)】

給食後のうがいや歯みがきを、毎日欠かさず実行できた子の割合

自分の生活を振り返り、自主的に歯・口の健康づくりができる子どもの育成

佐賀県唐津市立伊岐佐小学校

6学級48名

1. 研究の目標

児童が自分の歯・口の健康に関心を持ち、自らの課題として考えることができるようにする。また、その課題を解決するためにはどうすればよいかを考え、自己決定したことに取り組むことができるようにする。さらに、歯・口の健康づくりに取り組む中で、身に付けた知識や技能・考え方を生かして、よりよい生活習慣を確立していこうとする児童を育成する。

2. 研究の仮説

学校生活における指導の場面において、児童が主体的に学ぶことができる学習活動の設定や校内環境の整備を行えば、自らの歯・口の健康づくりに関する課題に気付き、学習したことを生活に生かそうとする児童が育つであろう。

3. 研究の方法

- ①児童の歯・口の状況の把握
- ②発達の段階に応じた指導目標の明確化
- ③児童の気付きと活用を促す授業の工夫
- ④児童の意識と知識の向上を図るための校内環境の整備
- ⑤家庭、地域等への啓発及び関係諸機関との連携

4. 研究の内容

- ①健康診断結果や児童を対象にしたアンケート調査より、児童の歯・口の状況を把握する。
- ②発達年齢に応じた指導目標を明確化し、系統立てた全体指導計画を作成する。
- ③全学年での授業研究を通して、児童の気付きと活用を促す有効な授業の工夫を探る。
- ④児童に歯・口の健康づくりに対する関心を高め、知識を豊かにしていくための校内環境を整備する。
- ⑤家庭や地域等への積極的な情報発信を通して啓発を図るとともに、関係諸機関との連携を図る。

5. 研究の実際

(1) 研究の手立て

① 発達の段階に応じた指導目標と学年別指導内容の明確化

ア 歯・口の健康に関する発達の段階に応じた全体指導計画作成

学年	1年	2年	3年
口腔内の発達と疾病の特徴	・第一大臼歯や中切歯が生える。 ・第一大臼歯がむし歯になりやすい。		・犬歯や小臼歯の交換時期 ・上顎の前歯部における歯と第一大臼歯がむし歯になりやすい。 ・歯列不正や不正咬合になり
めざす児童像	自分が普段食べているものや食事の仕方に関心を持ち、歯・口の健康のためにできることから取り組もうとする児童。		正しい食習慣やよりよい歯について考え、歯・口の健康を大

図1
全体指導計画
の一部分

イ 各学年の歯・口の健康づくり年間指導計画作成

【3学年】

月	題材	目標 *太字は、主な内容・用語	内容			常時活動
			①	②	③	
4	ブラッシング指導	・みがき残しが多いところに気を付けた歯のみがき方を知る。	○			ブラッシング指導 (歯みがき)
5	雨の日の遊び方を考えよう	・雨の日の安全な過ごし方について知る。		○		
6	いろいろな歯を調べてみよう	・歯の名称と歯の役割を知る。 切歯…切る、犬歯…引き裂く、 臼歯…すり潰す ・基本的な歯のみがき方を考える	○			

図2
年間指導計画
の一部分

② 児童の気付きと活用を促す授業の工夫

ア 2時間設定による題材構成

本研究における授業過程は、国立教育政策研究所から示されている特別活動指導資料を参考に、「つかむ」「さぐる」「見つける」「決める」を基本としている。この中の「つかむ」段階で、児童が課題を把握し、「さぐる」段階で原因を追求したり、必要性を実感したりするためには相応の時間を要する。また、「見つける」段階での話し合いにおいても、児童が自分の考えを広げたり深めたりすることができるような話し合いにするためにはある程度のまとまった時間を要する。このようなことから、学習内容によっては、1単位時間の完結ではなく、2時間設定による題材構成が必要ではないかと考えた。学級活動の総時間数との兼ね合いで課題もあると思うが、児童の学習の質を高めるための手立てとして、必要に応じて2時間設定による題材設定を行うこととした。

イ 実生活の振り返り

ウ クイズ形式



写真1

動物の歯に関するクイズで切歯、犬歯、臼歯の役割と形の特徴を学んでいる様子

エ 体験的な活動の位置付け

オ 資料の効果的な掲示



写真2

大きな口の中の模型で学習したことを確認

カ ゲストティーチャーの活用

キ 自己決定を促し実践化につなげる場の設定

③ 校内環境の整備や、家庭への啓発等

ア 児童の意識と知識の向上を図るための校内環境の整備



写真3

『よくかむことは あい・い・な・の・だ』のキャッチフレーズで、噛むことの効用を子どもたちに示した掲示物



写真4

吹き出しをめくると、おさるさんからのメッセージが読めるようになっている掲示物



写真5

自らの食生活を振り返りながら、質問に Yes、No で回答していくこと(フローチャート形式)により、自分の歯・口の状態を自己診断できるようにした。今後、どのようなことに留意すればよいのか、マスコットキャラクターを使って現在の歯・口の状態に気付かせ、アドバイスするよう示した。

イ 家庭への啓発



写真6

歯科衛生士による親子ブラッシング教室



写真7

学校歯科医による講演会

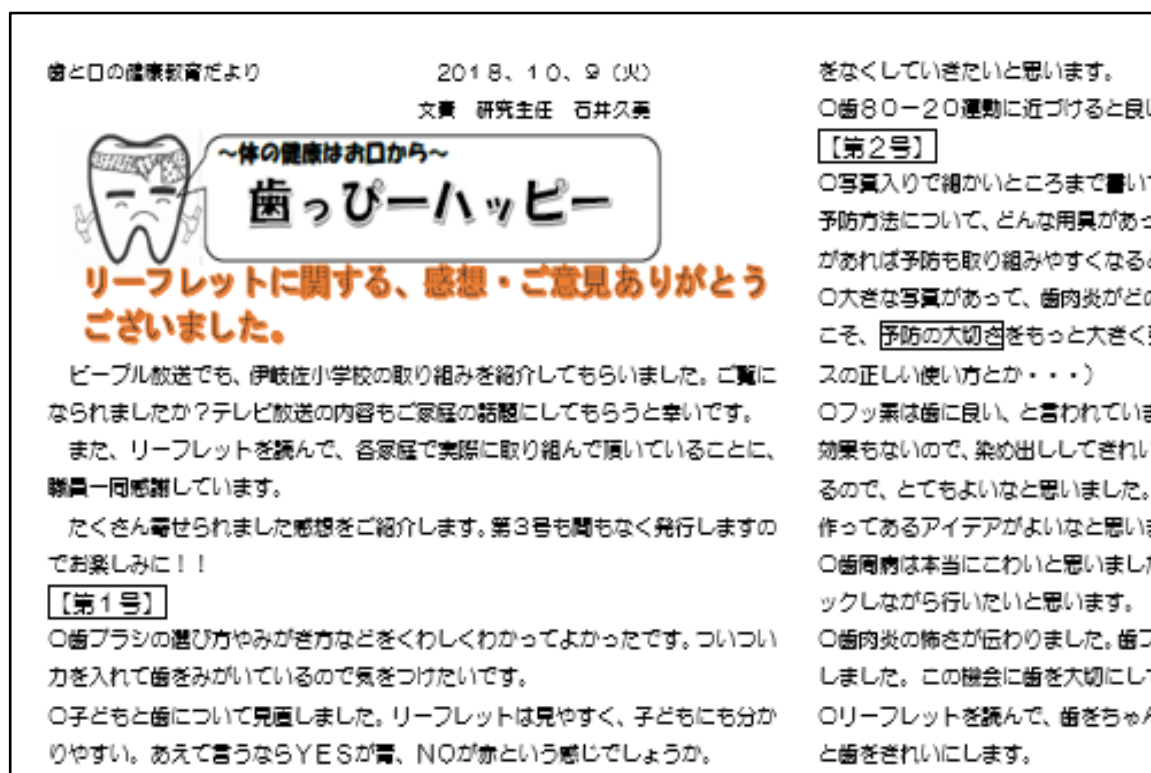


図3 『歯と口の健康教育だより』の一部分

6. 成果と課題

【成果】

- ・ 2年間の研究に取り組んだことで、「歯・口の健康」についての理解が深まり、歯の成長が著しい小学校期に留意すべきことが何なのかを考えることができた。全体指導計画を拠所としつつ、実践と関わらせながら見直しを図ることで、指導内容を現実可能なものに精選することができた。
- ・ 研究当初に比べると、未処置歯がある児童は全体的に減少し、健全歯のみを維持している児童の割合も高くなっている。また、普段の食事において児童の噛む回数も増えていることや、「学校で学んだことで、家でも取り組んでいることがあるか」という設問に対しての肯定的な回答が9割となっていることなどから、自らの課題に気付き、学習したことを生活に生かそうとする児童の姿がみられるようになってきたと考えている。
- ・ 健康教育における「主体的・対話的で深い学び」を実現すべく、児童の気付きと活用を促す授業の工夫や、校内環境の整備に取り組んできたことで、児童が、自らのよりよい生活習慣を確立しようとするなどの意識の向上が見られた。

【課題】

- ・ 学校における児童の意識向上だけではなく、家庭における保護者の協力が欠かせない。学校で学習したことを継続的に実践し、なお一層、保護者への啓発を通して、学校と家庭が連携しながら、児童の歯・口の健康づくりを進めていけるようにする必要がある。
- ・ 6年間の学習内容の系統性をさらに明確にして、限られた時間の中で、児童が自ら気付き、生かすことができるようになるような指導をなお一層工夫していく必要がある。

特別支援学校高等部（知的障害）における歯と口の健康づくり

～歯と口の健康に対する意識の向上を目指して～

長崎県立佐世保特別支援学校高等部上五島分教室

3学級 11名

1 研究目的

日常の歯磨きの様子観察や歯科検診後の受診率及び保護者アンケート等から、本分教室生徒の歯と口の課題として以下の3点を挙げた。

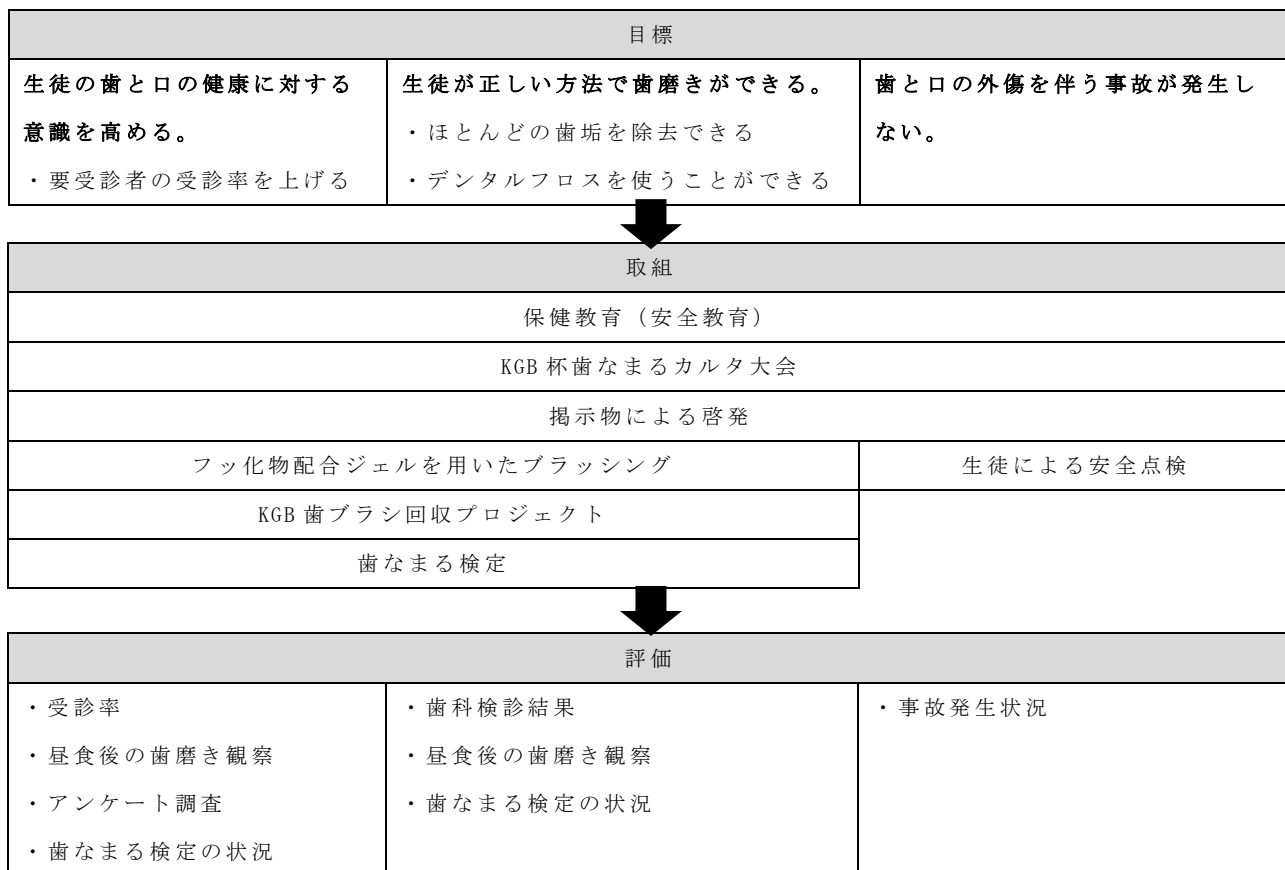
- | | |
|-----|---------------------------------------|
| 課題1 | 歯と口の健康への意識が低く、歯科検診後の受診行動に結びつかない。 |
| 課題2 | 歯磨きの習慣はあるがその方法が不十分であり、口腔内の清潔が保たれていない。 |
| 課題3 | 歯と口の外傷を伴う事故が起こる可能性がある。 |

本分教室の生徒は知的に障害があることから、一般の高校生に比べ健康管理に保護者や教員が介入する部分が多い。しかし、卒業後は親元を離れて生活する生徒もおり、また、生涯を通じて自立し社会参加するためには、自ら進んで健康的な生活を実践する力が必要であると考える。

上記の課題を改善することはもちろん、「自分の歯や口は、自分の意識や行動次第で良い状態にすることができる」ことを実感させ、各取組が在学中だけの活動にとどまらず、「生涯を通じた健康づくり」につながるような視点で歯科保健活動に取り組むことにした。

2 研究内容

本分教室における課題を改善するために、具体的目標、目標を達成するための取組、そしてその評価方法について下記のとおり設定した。



(1) 保健教育（安全教育）

保健教育は、学校歯科医の指導助言を受けながら、主に養護教諭が担当した。

年間計画立案の際は、学校行事や他の教科との関連を考慮して保健教育の内容を組み、指導にあたっては机上の学習に終始せず、生活に結びつく具体的な内容を取り上げ、多くの体験を通して学ばせることを意識した。

【平成29年度】

月日	テーマ	備考
4/28	歯科検診って何するの？何見るの？～歯科検診事前学習～	ワークシート
5/31	歯科検診、ブラッシング指導（学校歯科医 他3名来校）＊	歯垢染色液
7/3	フッ素の力～フッ化物配合ジェルを用いたブラッシングの説明～	
11/7	体臭、口臭について～実習を控えた皆さんへ～	PowerPoint
12/13	デンタルフロス講習（学校歯科医 他3名来校）＊	ブランクコントロールレコード

【平成30年度】

月日	テーマ	備考
4/12	KGBハザードマップを再確認!!～安全点検の目的、方法～	
5/1	歯科検診って何するの？何見るの？～歯科検診事前学習～	PowerPoint
5/31	歯科検診、ブラッシング指導（学校歯科医 他3名来校）＊	ブランクコントロールレコード
7/2	キミの口の中、こんな状態です!!～歯科検診事後学習～	PowerPoint
9/5	噛むとこんなにいいことがあるよ～卑弥呼さんの食事～	咀嚼力判定ガム
10/1	目指せ！歯なまるマスター!!～歯なまる検定の目的、方法～	
11/1	スメハラって何!!～ニオイにまつわる怖い話～	PowerPoint、 歯周病口臭再現キット
12/4	フロスは魔法の糸～ひょっこりはんを見逃すな!!～	歯、デンタルフロス模型
2/4	食事マナー格付けチェック～キミは一流社会人か!!～	PowerPoint

＊…保護者へも案内文書配布

(2) フッ化物配合ジェルを用いたブラッシング

生え変わり期の子どものみだけでなく、大人のむし歯として代表的な「根面う蝕」や治療したむし歯が再発する「2次う蝕」の予防にフッ化物が効果があること、また、すでに約半数の生徒がフッ化物配合歯磨剤やジェルを使用しているが併用することで効果も高まることから、高等部でもフッ化物を取り入れることを学校歯科医から勧められた。

また、学校全体で取り組むことで、生徒の歯と口の健康に対する意識の向上も期待できるのではないかと考えた。



(3) KGB歯ブラシ回収プロジェクト

平成30年度より、生徒会活動として取り組んでおり、適切なサイクルでの歯ブラシ交換を促すことで歯と口の健康の保持増進を図るとともに、これまで廃棄されるだけであった使

用済みの歯ブラシをリサイクルすることで、ごみを減らし限られた資源を有効に使おうとする意識を高めることを目的としている。10月からは、併設校である上五島高校の生徒へも歯ブラシ回収を呼び掛け、上五島高校の廊下にも回収箱を設置している。



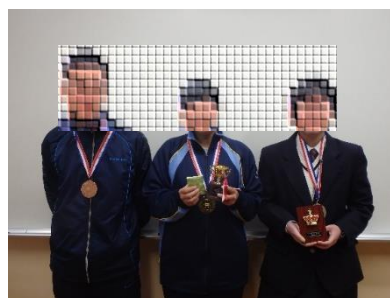
(4) 生徒による安全点検

生徒が安心、安全な環境で学校生活を送るため、また「安全教育」の視点から危険事態を予測、回避する力を身に付けさせるため、生徒による安全点検を実施している。月に1回、掃除時間の初めに点検シートの項目に沿って、掃除区域の生徒と担当の職員と一緒に点検し、必要に応じて事務室へ連絡し修繕等を行っている。

(5) KGB杯歯なまるカルタ大会

歯と口の健康について学んできたことをカルタ大会を通して楽しみながら振り返る機会とするとともに、歯と口の健康への意識を高めることを目的として開催した。

生徒が考えた読み句と、生徒が描いたイラストによる世界に一つだけの「上五島分教室オリジナルカルタ」によって、大会に意欲的に取り組む様子が見られ、競技の部、イラストの部、標語の部いずれも優秀な生徒は表彰し、生徒それぞれが得意な分野で活躍することができた。



(6) 歯なまる検定

昼食後の歯磨きの時間帯に生徒本人の申し出によって検定が行われ、養護教諭が判定し合格するまで何回でも挑戦できる。検定項目は、これまでに学校歯科医や養護教諭が保健教育で話した内容となっているため、これまで学んだことを振り返って理解を深めるとともに、「検定」という形をとることで生徒の意欲を引き出すこともねらいの一つである。

すべての項目に合格した生徒は、「歯なまるマスター」として認定証を渡している。

	1 st stage (歯磨きの基礎)	2 nd stage (プラークチェック)	Final stage (フロス)
マスター	はかりの数値を見ないで150~200gの強さが分かる	ほぼ100%歯垢染色液で染まらない	上の奥歯のすき間にフロスを使うことができる
1級	自分で決めた順番ですべての歯を磨くことができる	約80%歯垢染色液で染まらない	下の奥歯のすき間にフロスを使うことができる
2級	ペングリップで歯を磨くことができる	約60%歯垢染色液で染まらない	上の前歯のすき間にフロスを使うことができる
3級	3分以上かけて歯を磨くことができる	約40%歯垢染色液で染まらない	下の前歯のすき間にフロスを使うことができる

(7) 掲示物による啓発



4 成果と課題

<成果>

○要受診者の受診率は右のとおりである。研究1年目の平成29年度は、前年度から受診率が上昇した。中には1年次より要受診とされ再三の受診勧告を受けながら未受診だった生徒も2名含まれている。

2年目の平成30年度は受診率50%にとどまっているが、29年度に比べ要受診者が減少していることも影響していると考えられる。

また、必ずしも受診の必要性がない要観察者4名が全員受診した。

○生徒の歯なまる検定「フロス部門」への取組状況から、ほとんどの生徒が正しい方法でフロスを使用できることを確認した。

また「プラークチェック部門」では歯垢が染色できる液体ハミガキを使用することで、歯磨きが十分でない箇所を生徒自身が容易に確認することができた。実際にその箇所を次の検定できれいに磨くことができると、また次の級へと意欲的に検定に取り組む生徒もいた。

○昼食後の歯磨きを観察していると、自分でタイマーを準備して時間を測りながら歯磨きをしたり、鏡を見ながら丁寧に磨いたりする様子が見られるようになった。

○平成29年度、30年度ともに、校内で大きな事故は発生していない。

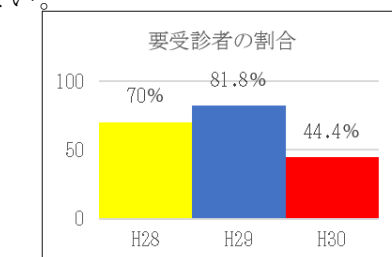
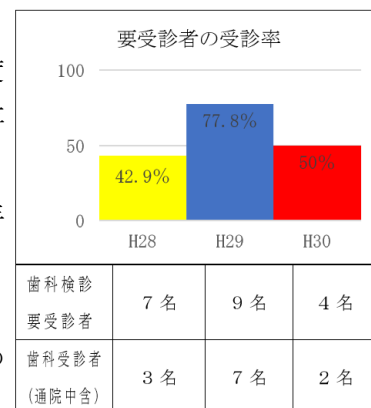
<課題>

○歯科検診で要受診とされた生徒の割合は右のとおりである。研究開始の平成29年度から30年度にかけては、新たな要受診者は発生せず前年度と同一生徒のみであった。それらの生徒は受診勧告を受けながら未受診という状態であり、様々な歯科保健活動に取り組んだところで現状維持はできても改善は見込めない。

受診につながるかどうかは、本人だけでなく保護者の意識にも大きく左右される。「子どもの健康を守る」という共通の願いのもと、保護者と連携し保護者の理解が得られるような歯科保健活動を展開していかなければならないと考える。

○保護者アンケート（平成31年1月実施）の結果、家庭でデンタルフロスを使用している生徒は11名中1名であった。学校での保健教育や歯なまる検定により、その使用方法や効果を知ってはいるが、歯磨き習慣として定着させるまでには至らなかった。

○特別支援学校の特徴を生かして、教材作成支援アプリによるiPadを活用した保健教育についても、今後研究を進めていきたい。



	H28	H29	H30
H26入学生	0名		
H27入学生	5名	6名	
H28入学生	2名	2名	2名
H29入学生		1名	1名
H30入学生			1名

5 おわりに

生徒の意識を向上させ行動を変容させることは難しく、地道な指導が必要である。特に本分教室生徒のように知的に障害がある場合、指導を小分けにし、できたことを確実に積み重ねていくことで、生徒の自信や意欲につながっていくことを実感した。また、指導する側も子どもの変化を細分化された物差しで見ることができ、小さな変化や成長を感じることができるようになった。

この研究を一時的なものに終わらせず、今後も学校歯科医や保護者と連携しながら、生徒の歯と口の健康づくりに対する指導を学校全体で取り組んでいきたいと思う。

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どもの育成
～ 歯・口の健康づくりを通して ～

大分県佐伯市立松浦小学校

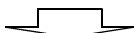
8学級 92名

1. 教育目標と歯科保健目標及び研究主題

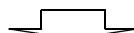
平成32年度から全面実施される新学習指導要領においては、児童から引き出し、児童に身に付けさせたい資質・能力として「知識・技能」「思考力・判断力・表現力等」「学びに向かう力や人間性の涵養等」の3つの視点が明示され、学校の教育目標と具体的な教育活動がその3つの視点でつながることが求められている。

そこで、本校としての方向性を明確にするために、下記のように教育目標→重点目標→歯科保健目標→研究主題→研究の重点を設定した。

教育目標 : あなたとわたしの夢の花を咲かせよう		
学びの花	絆の花	健康の花



歯科保健目標 : 自分の歯や口の様子を知り、健康づくりにチャレンジしよう



研究主題 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どもの育成 ～ 歯・口の健康づくりを通して ～



研究の重点
① 体験的な活動を工夫し、児童の主体的な学習を促す授業づくり
② 児童の意識を高め、継続的に取り組むことができる日常生活の指導の工夫
③ 家庭・地域との連携

2. 研究・実践のポイント

ポイント1：チームで、みんなで取り組む研究・実践

学校全体として取り組まなければ広がりや深まりは生まれない。そこで、「一人の百歩よりも百人の一步」の方が子どもたちに根付く教育活動を展開できると考え、「体づくり部」が中心となって、全教職員がそれぞれの立場で協力しながら研究・実践に取り組むことを大切にしたい。

ポイント2：系統的に取り組める研究・実践

子どもの発達の段階によって指導すべき内容や身に付けさせたい技能等は異なり、それに対応した指導を行う必要がある。ただし、指導した結果を見取る視点がなければ、実践を適切に評価して改善につなぐことができない。そこで、実践を振り返りながら、これから子どもたちに育てたい資質・能力を、発達の段階に対応して系統的にまとめることにした。

ポイント3：継続的に取り組める研究・実践

2年間の研究が終了しても、継続して取り組むことが重要である。息切れして終わる研究では意味がない。そこで、研究指定終了後も継続できる実践を積み重ねることにした。

3. 実施した主な活動

(1) 朝の時間 (ショート)

「歯ッピー つるミン」の時間と命名し、指導の重点・内容から月別の指導計画や資料を作成して、学年ごとに取り組んだ。

月	指導項目	指導内容
4	歯も大人になるってほんと？	小学生の歯の様子 歯の働き むし歯の原因
5	私の歯は、今何本？	健康診断結果 自分の歯の様子
6	歯にはいろんな形や働きがあるよ	歯の形・働き みがぎにくい場所 学級指導
7	おやつについてかんがえよう	おやつに入っている砂糖の量 PH
9	けが(歯や口)をふせごう	けがの原因・気をつけること
10	よくかもう	咀嚼 ひみこの歯がいいぜ だ液の働き
11	歯を守る歯みがき	むし歯の原因 歯ブラシの持ち方・力の入れ方
12	冬休みも歯をみがこう	ねる前の歯みがき
1	バランスよく食べて歯とからだを守ろう	歯により食べ物 からだにより食べ物
2	生活リズムと歯	睡眠不足と歯・からだの関係
3	1年のまとめ	健康づくりチェック 来年度の目標



月別年間指導計画

11月 歯を守る歯みがき

また、取組の結果を「歯ッピーだより」として各家庭に配布することで、家庭での取り組みに対する意識を啓発するよう心がけた。

歯ッピーだより 5年

2017.12.21
私達小
からづくり部

<11月の学級指導>

咀嚼判定ガムを実際に1分間かみ、だ液がよく出ているか調べてみました。

歯と口の健康づくりについて、5年生

<学級での指導の重点>

- ・母食後に必ず歯をみがく
- ・みがく質を上げていこう

<お家の方へのお願い！>

- ・しあげみがき
- ・みがき様しがないか観察
- ・う歯のある人は治療を受ける
- ・よくかんで食べる

毎月、第3水曜日の朝の時間を、「歯ッピー つるミン」として、歯について学習しています。7・9・10・11月は下のシートを使って学習した後、一人ひとりがめあてを決め、1週間チャレンジしました。学習後は、ファイルに閉じています。

12月は、下のシートを使って、**毎日のめあてを決めました。毎休みにチャレンジします。**冬休み中、お家で声かけ・応援をお願いします！！

<めあての紹介>

一人一人が、「**歯と口の健康づくり**」のめあてを決めました。**お家でも応援をお願いします。**

- ◇お菓子を食べた後は必ずみがく。
- ◇おかしを食べ過ぎない。
- ◇朝昼夜、ちゃんと丁寧にみがく。
- ◇昼ご飯の後も、忘れずに歯をみがく。
- ◇鏡を見ながらみがく。
- ◇力をいれすぎず、1本1本丁寧にみがく。
- ◇毎日忘れず、丁寧に優しくみがく。
- ◇歯をみがかない日が絶対ないようにする。

○2学期の取り組みの様子
だ液パワーでむし歯予防！

2学期はよく噛んで食べることを意識して取り組みを行ってきました。よく噛むことによって唾液量が増えてたくさん良いことがあることを子どもたちは学習しています。ひ・み・こ・の・は・が・いーせを学び、一人一人が噛むことを意識してきました。具体的な取り組みとして、給食時間の初めの5分間をむもむタイムの時間として確保しました。そのことによって食べることに集中でき、よく噛んで食べることに繋がったり、給食時間内に食べ終わることができなかった子どもが、給食時間内に食べ終わることができるようになってきました。その他の取り組みとしては、個人個人でよく噛んで食べるためのめあてを決めました。給「食時間の初めは一口90回異常で食べること」や、「噛んでいる間はおしを置いて食べる」など様々でした。これらの取り組みによって子どもたちはよく噛んで食べることを意識できてきたのではないかと思っています。

(2) 学級活動 (ロング)

全学年で、6月(歯みがき)と11月(咀嚼)について、発達の段階に応じた指導を学級活動の中で実施した。

学年	めあて	教材・資料
1	かむと、どんなよいことがあるかかんがえよう	かみかみチェックガム ひみこの歯がいいぜ掲示資料
2	よくかむとどんなことが起こるか考えよう	かみかみチェックガム かみかみチャレンジめあて
3	どのくらいかむと必要な量のだ液が出るのか考えよう	かみかみチェックガム 咀嚼サーモグラフ資料
4	よくかむことの大切さを考えよう	かみかみチェックガム 咀嚼サーモグラフ資料
5	よくかむとどんなことがいいことが起こるか考えよう	かみかみチェックガム
6	だ液のはたらきを再認識し、自分の食生活と歯みがきを見直そう	かみかみチェックガム だ液の働き

11月実施分(咀嚼)に関する学年別めあてと教材・資料一覧表



手作り模型を使った6月（歯みがき）の授業

（3）歯みがきタイム

子どもたちが正しい歯みがきを楽しく覚え、習慣化できることを目指して、教職員全員が「歯と口の健康」に関するコメントやクイズを話したり、全校児童が交代で自分の歯みがき目標を発表したりしたあと、本校教職員が作詞・作曲・歌唱した3分間の歌を流して取り組む「歯みがきタイム」を設定している。

なお、家庭でも同じように取り組みたいという保護者の声に応え、この曲をホームページにもアップしている。



歯みがきタイムの様子



「歯みがきお兄さん」のM先生

（4）PTA活動との連携

PTAの保体部・広報部・研修部と連携し、歯・口の健康づくりを家庭へも広げる取り組みをしている。

<保体部：お弁当の日、かみかみレシピ集>



年2回のお弁当の日を設定して、親子で買い物から調理、片付けまでの活動を通して、食への関心を高めている。



しっかりとした咀嚼ができるように、よくかむメニューとして「かみかみレシピ集」を作成して、全世帯に配布している。

<広報部：広報紙による啓発>



アンケート結果と分析を掲載

<研修部：学級懇談会での意見交換>

- ◇歯みがきの必要性を子どもたちに理解して取り組めるようになったと思う。
- ◇歯みがきの歌がよい。みがき残しがなくてよい。
- ◇仕上げみがきや仕上げフロスを時々するようになった。
- ◇子どもが自分でキッチンタイマー(3分)をセットしている。
- ◇学校の取り組みにより歯みがきが丁寧になった。
- ◇子どもが歯みがきの方法を教えてくれる。
- ◇前より意識が高まり、最近「白くなったよ。」と言ってきたりする。
- ◇自らみがくようになった。
- ◇歯ブラシが開いてきたら、自分で交換してと言うようになった。
- ◇鏡を見て、きれいになったか確認しながらみがくようになった。
- ◇砂糖の量を気にするようになり、お菓子の糖質を見るようになった。
- ◇かみかみの取り組みで、好き嫌いを言わず食べるようになった。
- ◇かむことは大事という意識は身につけている。
- ◇食べるおやつ量が減った。
- ◆特に変わっていない。
- ◆仕上げ磨きはしていない人もいる。
- ◆おやつ量は前と変わらない。
- ◆歯みがきをした後、お菓子を食うこともある。
- ◆休みの日の朝ごはんの後歯みがきを忘れることがある。

年度末にとりまとめた保護者の意見

(5) 専門家の招聘



地域にある「鶴見診療所」の豊嶋歯科医を招聘し、6年生と3年生で授業を実施した。3年生では、これをきっかけに「永久歯守り隊」を結成し、総合的な学習の時間の中で歯・口の健康について主体的に学び、全校児童や地域の方にその大切さを伝えることができた。また、この他に歯科衛生士や栄養教諭等を積極的に招聘することで、歯・口を中心とした健康づくりを推進してきた。

4. 成果と課題

平成29年度の実践開始当初に行った歯科検診と活動1年が経過した平成30年度の歯科検診では、う歯の数値には大きな変化はみられないものの、歯垢や歯肉の状況に大きな改善が見られた。また、給食の残滓率も1%台と低下しており、歯・口の健康づくりを中心とした取り組みが、児童の健康全体を良好な方向に導いている状況も明らかになってきた。加えて、学校としても「育てたい資質・能力一覧」を作成したり、全員で実践したりすることで教職員の意識の高まりと実践力の向上を図ることができたのは大きな成果である。

しかし、まだ学校主導の取り組みという感はぬぐえず、今後はいかに家庭での取り組みにシフトしていくかが重要である。一方、学校の取り組み自体も継続する内容と見直す内容を精査して、より効果的・効率的なものに焦点化していくことで、この2年間で基盤とした継続的な実践へとつなぐことが求められる。

みんなで取り組む未来に向けた歯・口の健康づくり

鹿児島県立串木野養護学校

50学級 214人

1 研究の目標やねらい

歯・口の健康づくりに関する学習を通して、自らの健康状態や課題について知り、課題解決の方法について、体験的な活動や日々の実践を行い、生涯にわたって健康の保持増進ができるような資質や能力を育てる。

2 研究の仮説

- 歯みがきの必要性について理解されれば、家庭と連携を図った歯みがきの習慣化が図れるのではないかと。
- 歯の磨き方について理解を深められれば、日々の指導が充実するのではないかと。

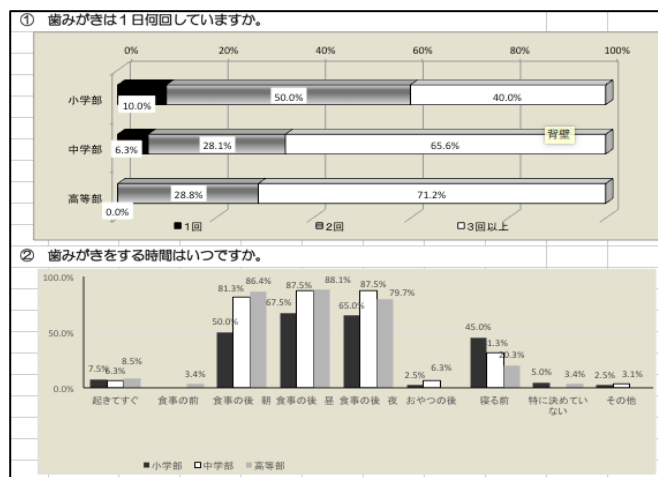
3 事業テーマに対する本校の取組

(1) むし歯や歯周病の予防方法の理解と実践

① 保護者へのアンケートの実施

保護者への歯・口の健康に関するアンケートを基に、昨年の結果と比較し、現状や課題を明確にした。

アンケート結果や考察については、第1回学校保健委員会で報告した。



アンケート結果

- ・ 一日2回以上歯みがきを行っている児童生徒や歯みがきに4分以上かける児童生徒が昨年より増えている。
- ・ 歯ブラシ以外の用具（歯間ブラシ・フロス・染めだし液）を利用している児童生徒が全体的に少ない。
- ・ 歯みがきが苦手、隅々まで磨けているか心配、歯ブラシを咬んでしまう等の課題が多数ある。

② 全国小学生歯みがき大会への参加【小学部5年生】

大会のDVDやドリルを見ながら、歯みがきの基本的な磨き方や歯並びについて学習し、実際に手鏡をのぞきながら歯ブラシを使って歯みがきの練習を行った。また、歯ブラシの届かない歯と歯の間の清掃のため、デンタルフロスの使用にも挑戦した。



③ 口腔衛生週間

「串養☆歯みがき週間」を設定し、一人一人の意識を高めるため、昼休みに児童生徒会（保



健委員) が歯みがきソングを放送した。

④ 職員研修の充実(染め出し液による口腔衛生指導)

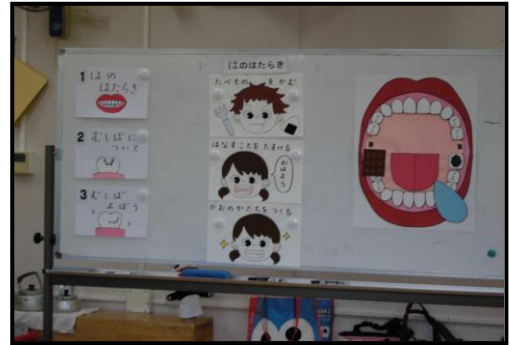
昨年、学校歯科医を講師として職員研修会を実施し、本年度は学部ごとに染め出し液を使用した口腔衛生指導を行った。一見きれいに見える歯でも、染め出し液により赤く染め出されることで、簡単に磨き残しに気付くことができた。鏡でチェックしてシートに描き写したり、磨き残しがなくなるまで丁寧に磨く練習に取り組んだりした。



⑤ 歯科衛生士による口腔衛生指導

【H29年・小学部高学年】

二人の歯科衛生士から、歯の働きやむし歯予防について学習した。また、歯垢染め出しも行い、手鏡を見てチェックし、歯の模型を使った説明と一緒に、子供たちが丁寧に磨いた。歯科衛生士から「上手に磨けている。」とほめられた。



⑥ 学校歯科医による歯科相談

学校歯科医が来校して、歯科相談を実施した。保護者や担任、養護教諭が同席し、むし歯の有無や口腔内の状態について聞いたり、質問や困っていることについて助言を受けたりすることができた。

歯科相談者数

	小	中	高	計
H29	6人	3人	7人	16人
H30	8人	3人	3人	14人

⑦ フッ化物洗口による口腔衛生指導【H30~】

最初は、洗口液に慣れず戸惑う児童生徒もいたが、現在は週に1回水曜日に行うがいはまたは塗布により実施できている。成果については「今日はぶくぶくだね。」「水曜日はいつもより丁寧に磨く。」という声も聞かれ、実施することで児童生徒の口腔衛生に対する興味・関心を高めることができている。今後も使用方法を十分に確認した上で実施していきたい。

～本校での実施までの流れ～

- ・ PTA 総会での説明 → 質問・意見の収集
- ・ 質問・意見を係で検討、学校歯科医に相談
- ・ 第1回学校保健委員会で説明・報告
- ・ 保護者へ希望調べ
- ・ 職員研修、職員会議を通して、実施に向けて準備
- ・ 9月から希望者のみ実施

フッ化物洗口の手順表(抜粋)

ふっかぶつせんこう ぐち
フッ化物洗口で口をきれいにしよう

1 歯みがきの後に、せんこうえき 洗口液(10cc)をはかり、自分のコップに入れる。

2 液を口に入れて、
したむ びょう 下を向いて30秒
ぶくぶくうがいをする。

2 液に歯ブラシをつけて、
えき 歯 歯みがきをする。

フッ化物洗口の手順表(職員用)

- 1 前日に、人数分(希望者)のフッ化物洗口液を作る。(養護教諭)
- 2 当日の朝、学部の職朝で希望する児童生徒の担任に配布する。
または、給食室で配布する。(所定の場所から持っていく)
※ 使用するまで児童生徒の手の届かないところで担任が管理する。
- 3 給食後の歯みがきを終えて、洗口液(10cc)を容器のキャップで量り、自分のコップに入れる。
- 4 洗浄液を口に含み、30秒~1分ブクブクうがいをする。
または、歯ブラシに洗口液を付けて塗布する。
(児童生徒の実態に応じて、できる範囲から行う。)
※ 洗口後30分間は、飲食・うがいを避ける。

水でうがいの練習をする。
慣れるまで口に含むことから始める。
5秒から徐々に時間を延ばしていく

⑧ 児童生徒保健委員会の活動

6月の委員会活動では、むし歯予防のポスターを製作し、校内に掲示した。

9月のテレビ朝会では、保健目標や正しい歯みがきの方法についてDVDも活用しながら発表した。また、2学期から行ったフッ化物洗口についても知らせることができた。



⑨ 学校保健委員会での報告

平成29年度、平成30年度の学校保健委員会で「生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり」推進事業の本校計画や取組、成果や課題について報告した。

歯科検診の結果

	歯科検診 受診数	むし歯 保有者数	むし歯 総本数	歯科医 受診者数	歯科医 受診率
平成28年度	191人	76人	216本	23人	30.3%
平成30年度	198人	43人	173本	15人	34.9%



学校保健委員会の様子

(2) 学校生活における歯・口のけがの防止と安全な環境づくり

① 児童生徒への安全指導

日常生活の中で、雨の日の過ごし方（転倒防止）や廊下・階段における安全指導（右側通行・走らない）を行った。特に雨天時に廊下・階段は非常に滑りやすくなるため、結露等も必要に応じて生徒が自主的に拭くことができた。

② 安全点検

毎月第2金曜日に安全の日を設け、安全点検を行なっている。危険箇所があった場合は、係や関係する職員で改善策を検討し、改善に努めている。

(3) 食べる機能や食べ方の発達支援を通しての実践的な歯・口の健康づくり

① やまびこ医療福祉センターとの連携

やまびこ医療福祉センターの専門スタッフ（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、歯科衛生士）から指導・助言を受けて、児童生徒の障害の状態を的確に把握し、自立活動や日常生活の指導等の充実に生かしている。



(写真) 染め出しの様子

歯科衛生士から、歯周病や虫歯の恐ろしさ、歯磨きの大切さについて指導を受けた生徒は、「磨き残しがないように順番を決めて磨く」「歯ぐきも一緒に磨く」という歯磨きの方法を聞き、日々実践している。

担任だけでなく同席した養護教諭も言葉掛けを行ったり、保健室で磨き方を確認したりすることで、より生徒の意識も高まりつつある。

② 外部専門家による摂食指導相談

鹿児島大学の小児歯科医に学期1回のペースで年3回来校してもらい、相談を希望した13人の児童生徒を中心に、個々の「食べる機能や食べ方」についての専門的な知識や技能に関する指導・助言を受けた。直接指導してもらうことで、担任が作成した「摂食指導計画」の目標や手立ての妥当性を図り、効果的な発達を促すことができた。



(写真)食べ物の種類

③ 給食摂食指導個人カルテ及び食形態の見直し

児童生徒の身体の状態（筋緊張や過敏、咀嚼や嚥下時の口腔内について等）をより詳細に記入できるよう個人カルテの書式の見直しを行い、より個に応じた摂食支援に努めた。

氏名		学年の更新→		
		1	2	3
咀嚼力	1 強い咬切 2 咬切弱 3 正常 (予咬強弱 あり・なし)			
嚥下	1 あり(全身・予嚥・嚥下・口腔内・口腔内) 2 なし			
嚥下力	1 できる 2 できない			
嚥下	1 あり 2 なし			
食・嚥	1 あり(嚥下・嚥下 嚥下が弱くても予咬強弱が強いと判定) 2 なし			
嚥下	1 噛み切る 2 噛み切る(2) 目には1回 3 下嚥する(あり・なし) 4 嚥下(あり・なし)			
噛み合わせ	1 正常あり() 2 正常			
歯の健康	1 正常あり() 2 正常			
口腔ケア				
唇を下ろして食物をとる	1 できない 2 時々できる 3 できる			
口を大きく開けず飲む	1 あり 2 時々あり 3 なし			
舌が動く	1 あり 2 時々あり 3 なし			
舌の動き	1 上下のみ 2 上下左右に動く			
口の閉鎖	1 ほとんどない 2 あり			
口の閉鎖	1 できる 2 時々できる 3 できる			
口の閉鎖	1 あり 2 時々あり 3 なし			

個人カルテ(抜粋)

4 成果と課題

- (1) 保護者へ歯・口の健康に関するアンケートを実施し、家庭での歯みがきの様子や困っていること等を知ることができた。また、連絡帳や教育相談等でも話題にする機会が増え、相互に歯や口の健康への意識を高めることができた。
- (2) 全国小学生歯みがき大会への参加や染め出し液を使用した口腔衛生指導により、児童生徒が自分の口の中に関心を持ち始め、指導直後の給食後の歯みがきでは、時間をかけて行ったり、鏡を見ながら行ったりする姿が多く見られた。また、フッ化物洗口を週に1回(希望者のみ)取り入れたことで、児童生徒の歯や口に関する興味・関心を継続することができた。
- (3) 夏季休業中の職員研修で、歯科疾患の予防・管理の大切さを改めて認識することができ、歯ブラシの持ち方やみがき方、歯ブラシの管理について学ぶことで、日々の歯みがき指導に生かすことができた。
- (4) 保護者の意識も高まり、むし歯の保有者やむし歯の総本数は減少し、歯科受診率は向上した。しかし歯や口の健康状態は二極化している。児童生徒の実態や受診に係る費用面等の課題もあるが、むし歯が一本でも減るよう今後も支援していきたい。また、虫歯が完治するには長期に渡る受診が必要なこともあるので、併せて支援していきたい。
- (5) 歯を失うのは歯科疾患だけではないことが分かった。平成29・30年は歯を失ってしまう事故は起きていないが、今後も歯・口のけがの防止についての意識も高めていきたい。

5 今後の方向性

- (1) 一人一人に応じた食べる機能の向上や食べ方の発達支援について、引き続き外部専門家と連携しながら取り組んでいきたい。
- (2) むし歯は自然治癒することはないことが分かり、今後もむし歯を減らすために歯科受診を促すとともに、むし歯を作らないための予防歯科についても、保護者や関係機関と連携しながら、児童生徒の意識を高める支援を行なっていきたい。

歯と口の健康を適切に管理できる生徒の育成 ～生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくりを通して～

沖縄県 沖縄県立首里高等学校

30学級 1,194名

1. 研究の主題やねらい

沖縄県は、むし歯ありの生徒は全国に比べると多いのが課題であるが、本校の生徒は沖縄県、全国の平均を下回っている。しかし、学年が上がるごとにむし歯なしの生徒が増えており、学校での健康診断後の受診に結びつかない現状がうかがえる。

そこで、学校歯科保健目標を「自らの歯と口の健康に関心を持ち、生涯にわたって自らの歯と口の健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる」とし、生徒の歯と口の健康の自己管理能力の育成をめざす取り組みを研究主題とした。また、本校の教育目標である「次代を拓く知性と品性を備えた逞しい人材育成」から、自らの歯と口の健康課題をみつけ、課題解決のための具体的方策を考えて行動できる資質や能力を備えた生徒の育成をねらいとした。

2. 実施した主な活動

(1) むし歯や歯周病の予防方法の理解と実践

① 歯科健康診断

健康診断前の事前問診票として、歯と口の健康観察と自分の健康診断結果の予想を行ってもらった。問診票裏面には歯科検診で診ている項目、歯科医が話す記号や数字の意味を載せ、生徒が自分自身で実際の健康診断の結果と比べることができるようにした。

自分で予想した結果が、実際の結果よりも悪かった生徒は12.3%であった。これらの生徒の中には結果のお知らせを配布前に治療を始める者がみられた。

事前問診票および自己観察票

むし歯や歯周病は突然起こるわけではなく、間食が多い、歯磨きがしっかりできていないなどの不適切な生活習慣の積み重ねにより起こる病気です。また、歯や口の病気にとどまらず、心臓病や脳卒中など全身に影響を及ぼします。そのため、自分の歯や歯肉等の状態をしっかり観察して、適切な管理をすることが必要です。そこで歯科検診を利用し、自分の口や口腔のことを知り、自分に合った健康管理が出来るようになります。

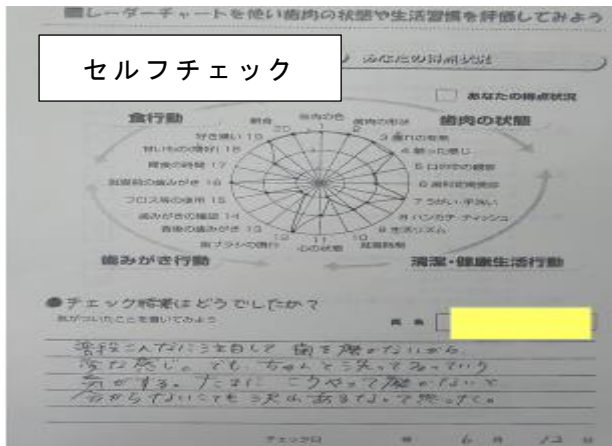
「予想」欄に自分の口の中の様子を予想し、あとはまると思うものに○をつけましょう。

項目	予想	結果
むし歯	有	有 できるだけ早く病院で治療を受けましょう。
	無	無 歯磨きや歯磨粉に気を付けましょう。
むし歯になりにかけの歯	有	有 丁寧な歯磨きを心がけましょう。
	無	無 歯磨きや歯磨粉に気を付けましょう。
歯肉の状態	良	1 軽い歯肉炎です。丁寧な歯磨きを心がけましょう。
	悪	2 歯肉炎です。病院で治療が必要です。
歯並び	良	3 歯磨きや歯磨粉に気を付けましょう。
	悪	4 丁寧な歯磨きを心がけましょう。
歯の痛み	有	1 定期的な観察が必要です。心配な時は病院へ行きましょう。
	無	2 異常が見られます。病院で治療しましょう。
口を大きく開けて、手の指が奥に3本入る	入る	6 食事の時は良く噛んで食べましょう。片方の歯ばかりで噛まず左右均等に噛みましょう。頬杖をつくなどの姿勢は止めましょう。
	入らな	1 病院で精密検査を受けましょう。
咀嚼時、力がかかると口が痛くなる	する	6 食事の時は良く噛んで食べましょう。片方の歯ばかりで噛まず左右均等に噛みましょう。頬杖をつくなどの姿勢は止めましょう。
	しない	1 病院で精密検査を受けましょう。
その他心配なこと	有	病院受診 経過観察 異常なし

自分の歯や口の中の様子をしっかり観察できていますか。健康管理の第一歩は、しっかり観察して、健康問題を知らせてください。歯科検診で治療されたことを確実に実行しながら、日常の歯磨きや食生活に気を付けましょう。

② 個別の歯科保健指導の実施

高校卒業後は、個人で意識しないと歯科健康診断を受ける機会がないことから「むし歯あり」の生徒を対象に個別の歯科保健指導を行った。保健指導に入る前に、事前に自分の歯肉の状態の観察や生活習慣についてのセルフチェックを行ってもらい、その結果や個人の健康診断票、資料を使って早期の受診の必要性を説明した。夏休み前には「治療はすみましたか？」という文書を配布し、夏休み後、受診が終わっていない生徒には再度個別指導を行った。また、むし歯以外の項目の受診対象者（希望者）に対しては、学校歯科医が健康相談を行った。



③ 啓発活動



集団での保健指導に時間が確保できない分、保健室からの情報発信のツールとして掲示物を活用した。掲示の際には「知って欲しい歯科のこと」として、歯科に関する内容でまとめて掲示した。保健だよりは本校の健康診断の結果を基に作成し、歯と口の健康についての内容をシリーズで発行した。

保健だより 2018/06/11

～ 歯と口の健康 特集② ～ 首里高校保健室

首里高生の歯・口の健康はどんな状態？

～今年度の健康診断の結果より～

★むし歯の状況 **むし歯がある生徒 15 %**

5年	45.3%	37.0%	17.7%
2年	60.5%	33.3%	16.2%
1年	57.1%	32.2%	10.7%

◇むし歯はむし歯の程度とも言われ「経過観察が必要な歯」です。自分で注意して口の中の環境を整えれば、歯を健康な状態に戻したり、進行を食い止めることができます。つまり、歯みがき次第では改善可能です！OOがむし歯にならないよう、丁寧な歯みがきを！

★歯垢の状況 **歯垢が付着している生徒 16.2 %**

5年	84.8%	15.2%
2年	85.1%	14.9%
1年	81.5%	18.0%

★歯肉の状態 **歯肉炎がある生徒 16.4 %**

5年	85.3%	14.2%
2年	83.8%	16.2%
1年	81.5%	18.2%

◇あなたの歯と口は健康ですか？

先日、歯科検診の結果を配りました。今年度、自分の歯と口の健康について確認し、受診を勧められた人は早めに治療を済ませましょう。治療後は受診報告書を保健室へ提出して下さいね！！

④ 学校保健委員会での話し合い

本校では学校保健委員会を年3回（学期に1回）実施している。

1学期は歯科健康診断結果、歯科に関する保健調査の集計結果、2学期は生活習慣アンケート結果、3学期は年間の活動のまとめについての資料を作成し、生徒の健康課題を学校、学校三師、PTA代表、生徒代表間で共有した。

そして、健康課題解決に向けた取り組みについてそれぞれの立場からの意見交換を行った。

(2) 歯・口のけがの防止と安全な環境づくり

① 学校歯科医講話（運動部活動生徒、部活動顧問対象）

【目的】

- ・歯・口の外傷の予防の意義や方法の理解と適切な処置を
実践する態度の育成
- ・**部活動中の安全**について考える。

<内容>

- ・学校種別の歯と口のけがの発生件数の特徴
- ・歯が抜けた、折れたときの応急処置
- ・ケガを防ぐために気を付けること(危険予測学習ワークシート)
- ・マウスガードについて ・頭痛と運動の関係について



『学校の管理下における歯・口のけが防止必携』を参考に、部活動中のけが予防についての危険予測学習（ワークシート学習）を行った。講話後、それぞれの部活動のミーティングの場でけが予防について部員同士で考え、内容を確認することができた。

部活動中のけが予防のために気を付けること（抜粋）

<p>(男子バレーボール部)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・しっかり食事を3食摂って活動する。 ・12時までには寝る。 ・熱中症予防としてアイシング、塩分チャージスポーツドリンクを用意。 	<p>(男子バスケットボール部)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体育館内で汗や水のせいですべる事がないようにするためにモップがけを忘れない ・シューズ裏のごみ取り ・練習前は必ず柔軟体操を2セット
<p>(女子バドミントン部)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・床が滑る時にはモップがけ雑巾がけ ・顔色が悪い人がいたらすぐ休ませる。 	<p>(野球部)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・定期的にグラウンドの石ころを拾う ・部活前のアップ、ストレッチを必須。 ・ボールを使っている練習が始まっているときはグラウンドに入らない。入るときはヘルメットをかぶってから入る。
<p>(女子硬式テニス部)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールをすぐ片付ける ・きつそうな人がいないか声をかける 	<p>(女子ホッケー部)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・すねあてをつける ・マウスガードを使う
<p>(陸上部)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・雨の日は滑って転ばないように乾いているところでやる。 	

<講話を聞いて学んだことや感想>（抜粋）

- 歯をケガによって失うことは、その人にとってすごく致命的なことなので、衝突などが自分たちの部活で起こらないように心がけていこうと思った。ガムを噛むことはリラックスにも効果があると初めて知った。
(女子バレー部 マネージャー)
- 今回講話を聞いて、こんなにも歯・口の健康が部活や生活への支障と関係が深いとは思わなかった。口や歯のケアの大切さを他のプレイヤーにもアドバイスしていきたいと思った。(男子バレー部 副部長)
- たくさん噛むことで、ストレス解消できたり、脳が活性化したりする。これからは今までの倍以上噛むようにする。疲れをためてしまうと寝ている時に歯に力が入り、翌日様々な症状が体にあらわれるので、アップダウンをしっかり行うようにする。(女子ハンドボール部員)
- ホッケーはケガが多いスポーツなので部員全員がしっかりマウスガードを付けるようにしないとダメなと思いました。また、歯の応急処置をみんなができるようにしたいと思った。(ホッケー部 副部長)
- 寝ているときの歯ぎしりや食いしばりで次の日頭痛を起こすことがある。そのような時は前日に運動し過ぎなかったかを振り返る。(陸上駅伝部マネージャー)
- 歯や口のケガは場合によってはとても大変なことになるので、ケガへの注意や呼びかけ等をするようにする。部活動前に部員の体調などを確認しケガを避けるようにする。(男子バドミントン部員)
- 歯と口の問題と疲労が関係あると思っていなかった。無理して身体を使うと次の日起きた時に頭痛があったりすることがあるから、無理は禁物だし、激しすぎるのも良くないと思った。歯が欠けたときは根元を持たず上の部分を持って早めに精製水につけて歯医者に行くということが分かった。(女子バドミントン部マネージャー)
- 歯を守るためのマウスガードというものがある。歯が折れても適切な処置で再生できる。折れた歯の根元は触らず、歯は保存液に入れる。口のケガはあまり気にしていなかったけど、今回学んだことを参考に手当てしていきたいなと思いました。(女子サッカー部マネージャー)

② マウスガードによる外傷予防（女子ホッケー部）

競技の特性上、生徒が自分自身にあったマウスガードを作成する必要性を学校歯科医、部顧問、養護教諭で確認した。作成について保護者の同意が得られた生徒がマウスガードを作成した。自分に合ったマウスガードを作成したので、試合中だけでなく、部員達は練習時からマウスガードを使うようになった。



③ 校内外の環境整備、安全点検の実施

けがが発生しやすい場所は早めに環境整備を行い、けがが実際に発生した場所（階段や玄関の段差）には注意を促す張り紙をした。



(3) 食べる機能や食べ方の発達支援を通じての実践的な歯・口の健康づくり

① 啓発活動



② 保健室での日常の対応

学校歯科医から「頭痛の生徒が来室した場合は歯科の面からもアプローチしてはどうか」という助言を受け、健康診断結果から「歯列・咬合」、「顎関節の状態」要観察、要治療者を一覧表にまとめて、頭痛の生徒の対応を行う際に活用し、保健指導を実施した。

保健室対応で活用する一覧表(歯列・咬合)

No.	年	組	番	氏名	性別	歯列・咬合	歯肉の状態①	顎関節の状態	歯垢の状態	歯の状態					乳歯	その他の歯病・異常	事後措置
										現在歯数	未処置歯数	処置歯数	喪失歯数	要観察歯数			
1	1				女	要精査	異常なし	異常なし	若干付着	28	0	0	0	0	0		
2	1				男	要精査	異常なし	異常なし	付着無し	28	0	1	0	3	0		
3	1				女	要精査	異常なし	異常なし	付着無し	28	0	0	0	0	0		歯生、50%咬合
4	1				女	要精査	異常なし	異常なし	付着無し	28	0	0	0	0	0		
5	1				女	要精査	異常なし	異常なし	付着無し	28	0	0	0	0	0		
6	1				女	要精査	異常なし	異常なし	付着無し	28	0	0	0	1	0		
7	2				女	要精査	異常なし	異常なし	若干付着	28	0	2	0	0	0		
8	2				女	要精査	異常なし	異常なし	付着無し	28	0	0	0	0	0		
9	2				男	要精査	異常なし	異常なし	付着無し	28	0	0	0	0	0		
10	3				女	要精査	異常なし	異常なし	若干付着	28	0	1	0	1	0		歯石、歯生
11	3				女	要精査	異常なし	異常なし	若干付着	28	1	2	0	4	0		歯石
12	3				男	要精査	異常なし	異常なし	付着無し	28	0	0	0	0	0		
13	3				男	要精査	異常なし	異常なし	若干付着	28	0	0	0	0	0		
14	3				女	要精査	異常なし	異常なし	若干付着	28	8	0	0	0	0		
15	3				女	要精査	異常なし	異常なし	若干付着	28	0	0	0	0	0		
16	3				男	要精査	異常なし	異常なし	付着無し	28	3	0	0	2	0		
17	3				女	要精査	異常なし	異常なし	付着無し	28	0	1	0	0	0		

3. 成果と課題

(1) 成果

- ① 歯と口の健康について意識が高まり、歯垢や歯肉の状態、歯の治療率が改善した。
- ② 歯と口のけがの件数が減少していることから、学校生活での歯と口のけがの防止と安全な環境づくりへの意識、関心が高まった。

	平成28年度	平成29年度	平成30年度
歯垢の状態「1」もしくは「2」	19.7%	20.1%	16.2%
歯肉の状態「1」もしくは「2」	17.7%	19.2%	16.5%
健康診断受診勧告者の治療率	12.8%	37.5%	47.6%
歯と口のけがの発生件数	3件	1件	0件

(2) 課題

- ① 生徒主体の活動や関連教科との連携を検討して歯科保健活動を継続する。
- ② 学校、家庭、地域が連携した歯科保健活動の充実を検討する。