

進んで歯・口の健康づくりに取り組む子の育成

北海道登別市立登別小学校

8学級 134人

1. 研究の目標やねらい

歯と口の健康に関して、歯科検診、歯科指導、ブラッシング指導を通して、児童一人一人の意識を高めるとともに、進んで自らの健康の保持増進に努めようとする態度を育てる。

2. 実施した主な活動

(1) 歯科検診

事前に「ほけんだより」に歯科健診のチェックポイント等を示し、児童が歯についてより興味・関心をもって歯科検診を受診できるようにしている。

歯科検診後、保護者に結果のお知らせを配付し、早期治療の呼び掛けをしている。また、養護教諭が全児童分の「むし歯チェックカード」を作成し、結果について周知を図っている。

長期休業前までに、まだ治療を開始していない児童には、「ほけんだより」で保護者に呼び掛け、早期に適切な処置をとるよう勧めている。



【歯科検診の様子】

(2) 歯科指導及び歯垢テスト

例年、むし歯予防の一貫として年1回、学校歯科医、歯科衛生士が来校し、第1・3・5学年で歯科指導を、第2・4・6学年で歯垢テストを実施している。

① 歯科指導

歯科指導では、第1学年で6才臼歯の磨き方、第3学年でむし歯予防のためのおやつとり方、第5学年でだ液のはたらきについて、児童の発達の段階に合わせた指導を行っている。

② 歯垢テスト

歯垢テストでは、児童は手鏡を使って自分の歯を見て、汚れが付きやすいところをチェックしたり、歯と歯の間や歯の裏など細かいところまでチェックしたりするなど、染め出し液で歯垢が赤く染まったところを色がとれるまで一生懸命に磨き、自分が磨き残してしまいがちなところや自分の歯並びに合った磨き方のポイント等を確認することができている。

各家庭にむし歯予防の大切さを意識してもらうために、保護者に歯垢テストや歯科指導の場面への授業参観を呼び掛けている。(令和2年度は新型コロナウイルス感染予防のため呼び掛けなかった。)

また、歯垢テスト及び歯科指導の様子や全児童の感想を「ほけんだより」で家庭に知らせることにより、家庭での指導を促している。



【歯科指導の様子】



【歯垢テストの様子】

(3) ブラッシング指導

歯垢テスト時に正しいブラッシングの仕方について指導しているが、歯ブラシの持ち方や磨く順番など、十分なブラッシングができていない児童が多く見られるため、養護教諭が各教室を巡回して、個別に指導する機会を設けている。

また、平成13年度からは歯科衛生士にも定期的に来校してもらい、指導を受けるなど、各学級年2回（4、5月又は7月、2月）、継続的に実施することにより、正しいブラッシングの定着を図っている。

(4) 給食後のブラッシング

食後のブラッシングの定着を目指し、本校では、日課表にブラッシングの時間を位置付けた。午後12時10分から12時55分の45分間を給食、ブラッシングの時間とし、時間に余裕をもってブラッシング指導を行っている。また、音楽を流しながらブラッシングを行うことにより、楽しい雰囲気を取り組めるよう工夫している。

(5) 長期休業中の歯・口の健康づくり（歯みがきカレンダー）

学校生活と家庭生活での一貫した実践を目指し、夏季、冬季休業中も食後のブラッシングの習慣化を図るため、歯みがきカレンダーの取組を行った。児童は、食後の歯磨きの状態を記録することにより、日常の生活習慣を見直すよい取組となっている。

児童会活動として、健康委員会で毎回、児童のアイデアをもとに歯磨きカレンダーを手描きで作成し、児童は毎日歯磨きを欠かすことなく実施することを目標に、意欲的に取り組み、1日3回の歯磨きを積極的にする児童が増えてきている。

児童の自己評価に対しては、養護教諭が励ましの言葉を添え、各家庭からのコメント欄も設け、学校が家庭での児童の取組の様子を知る機会となっている。児童も、保護者からの温かい励ましの言葉を受け、意欲的に取り組んでいる。

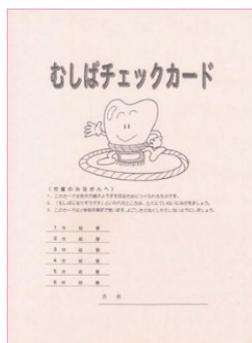
(6) むし歯チェックカード

以前から独自の「むし歯チェックカード」を作成し、児童への意識付けや家庭への啓発を図っている。

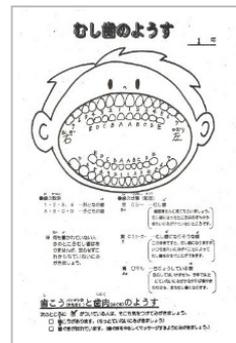
歯科検診の結果を基に、イラストの歯列に、C（う歯）は赤色、CO（要観察歯）は黄色、○（処置歯）は青色と色分けして表示し、歯磨きする際、具体的にどの部分に気を付けたらよいか、視覚的に分かりやすいよう工夫している。

「むし歯チェックカード」は、家庭で目を通した後は、学校で保管し、児童の日常の歯科指導に役立てている。

※むし歯チェックカードは6枚綴りになっており、6年間の歯科検診の結果が一冊で分かるようになっている。



【むし歯チェックカード】



【むし歯のようす】

(7) フッ化物洗口

昭和53、54年度のむし歯予防研究推進校に指定されたことを機会に、むし歯予防の取組の1つとして、昭和54年6月からフッ化物洗口を取り入れた。毎週1回、朝の時間にミラノールで60秒間フッ化物洗口をしている。近年は、ほぼ100%の家庭が希望し、実施していることから、歯の健康に対する保護者の関心の高さが感じられる。

※令和2年度は新型コロナウイルス感染予防のため、登別市は一斉中止となり、未実施である。

(8) 「よい歯の児童・生徒」表彰

室蘭歯科医師会が、歯の衛生週間の事業の1つとして、第6学年の児童を対象に、「①むし歯がない」、「②歯列・咬合が正常である」、「③歯・口の清掃が良好である」ことを条件に、「よい歯の児童」として表彰している。

本校では、令和元年度（平成31年度）21名（29名中）、令和2年度18名（28名中）の児童が表彰された。

校内では、表彰された第6学年が毎日気を付けていることや、学校歯科医から受けている指導等を、「ほけんだより」に掲載して、児童及び家庭の意識の向上に努めている。



【よい歯の表彰を受けた児童】

(9) 自校教職員への歯科講習会の実施

平成13年度から毎年、教職員の「歯」や「ブラッシング」についての知識を深めるために、学校歯科医を講師に迎え、教職員対象に歯科講習会を行っている。

平成31年度は「フッ化物洗口について」と「口腔崩壊について」、令和2年度は「フッ化物洗口について」と「8020運動について」という内容で講習会を行った。



【歯科講習会の様子】

(10) 学校保健委員会の実施

平成16年度から、児童の健康の保持・増進を目指し、健康課題の研究協議とその活動を推進することを目的とし、学校保健委員会を開催している。年2回開催し、主に学校で行われる保健活動の内容や健康診断の結果、生活習慣の調査等について、学校・家庭・関係機関が協議・意見交換を行い、共通理解を図っている。

また、平成23年度から、幼稚園・保育所・中学校を含めた登別中学校区全体で児童の健全な育成を推進することを目的とし、登別地区地域学校保健委員会を開催している。年1回、テーマを決めて歯科検診の結果や生活習慣に関する取組などについて、交流している。

平成31年度は「児童生徒の学習・生活習慣と課題」という内容で行った。



【学校保健委員会の様子1】



【学校保健委員会の様子2】

3. 成果や課題等

歯と口の健康づくりを通して本校では3つの仮説を立てて取り組んだ。3つの仮説の成果について次の通りまとめた。

(1) 仮説1

歯と口の健康づくりに関わる保健指導を充実し、改善を図ることにより、児童一人一人の歯磨きの意識が高まり、児童自らが生活習慣を見直すようになるだろう。

<成果>

- ①学校歯科医と歯科衛生士の協力による歯科指導、歯垢テスト、ブラッシング指導を発達の段階に合わせ計画的、継続的に行ったことにより、児童に適切な歯みがきの仕方が定着した。
- ②日常の学級指導や歯科指導の感想を書いたり、保護者からの励ましの言葉を受けたりしたことにより、日常の生活を見直そうとする児童が増えた。

(2) 仮説2

歯と口の健康づくりの取組を明確化し、活動を継続することにより、生涯にわたって実践しようとする意欲が高まるであろう。

<成果>

- ①給食後のブラッシングやフッ化物洗口が日課の中に位置付けられたことにより、活動の意義や必要性について児童が意識できるようになった。
- ②長期休業中において、「はみがきカレンダー」の記録から、児童が各家庭において歯科指導で学んだことを繰り返し行ったり、「歯と口の健康」について関心をもち、丁寧に歯みがきに取り組んだりするようになった。

(3) 仮説3

学校歯科医や、家庭と連携を図ることにより、児童の望ましい生活習慣の確立を図ることができるだろう。

<成果>

- ①学校における生活習慣の確立に向けた取組について家庭に知らせたことにより、学校と各家庭で継続して歯と口の健康づくりに取り組むことができた。
- ②学校歯科医や歯科衛生士による出前授業を行ったことにより、発達の段階にあった内容で専門的な指導を行うことができた。

望ましい生活習慣を身につけ、
自らの健康課題について主体的に考え、実践していく子の育成
— 家庭・地域・医療機関と連携した歯と口の健康づくりを通して —

青森県つがる市立瑞穂小学校
8学級 183名

1 研究主題について

①教育目標との関連から

学校における歯・口の健康づくりは、子どもたちが自分の歯や口の健康状態に関心を持ち、健康上の問題について自ら考え、歯みがきや食生活などの生活習慣を主体的に改善できる資質や能力といった「生きる力」を身につけ、生涯を通じて健康で活力のある生活を送る基礎を養うことをねらいとしている。

本校では、「やさしく かしこく たくましく」の校訓のもと、「夢をもち、社会や地域で生き生きと活動する人づくりをめざして」を学校教育目標に教育活動を行っている。努力目標の一つに「けんこうを考え、進んで運動する子」を掲げ、それに結びつく実践課題として、「基本的な生活習慣を身につけ、健康な生活を実践できる子の育成」を設定し、健康教育を行っている。「生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり」に取り組むことが、学校教育目標の具現化及び課題解決の達成につながるのではないかと考え、本主題のもと健康教育を進めていくこととした。

②児童の実態から

本校では、以前から歯・口の健康づくりに関して、むし歯の予防や咀嚼を中心に取り組んできた。しかし、歯科検診の結果を見ると、1学年の未処置歯保有児童の割合が高く、中学年ではう歯のある児童が多い。歯垢の状態では、歯垢レベル1（若干付着している）児童の割合が高く、全校の約25%の児童の歯に歯垢が付着しているということが分かった。このことから、むし歯の処置や生活の中での歯みがきの仕方に課題があることが明らかになった。

生涯を通じて健康に過ごすための生活習慣を身につけさせ、実践させていくためには、児童が自らの健康課題に気づき、考え、実践していく力を育成することが重要である。歯・口の健康づくりは、学校での指導だけでなく、日常の実践が習慣として定着することにより効果が上がるため、家庭との連携が必要不可欠である。また、学校だけでは専門的な知見を活かした指導に限界があることから、地域の関係機関の協力も得ながら実践を推進することとした。

2 主な取り組み

①全校児童を対象とした養護教諭による歯みがき指導の実施

- ・カラーテスターを活用し、隅々まで丁寧にみがくことの指導
（実施方法）

給食後、保健室で5人ずつ、全学年を対象に年2回実施。

染め出し後、個々の口の中の様子を写真撮影し、どこの部分がうまみがかけているか、どの部分丁寧にみがかないといけないのか等、本人の気づきにつなげた。

② 歯みがきマスターによる歯みがき指導

- ・ 高学年（5・6年）できれいにみがけるようになった児童を「歯みがきマスター」として認定し、下学年の歯みがき指導にあたらせた。
- ・ 歯みがきマスターの活動
火・木曜日の歯みがきの時間に、下級生の前に出て手本になるようにみがく。高学年と下学年が見合いながらみがくことで、互いにより刺激になっていた。



③ 週1回のフッ素洗口の実施

- ・ つがる市役所健康推進課保健師による指導を受けながら、毎週月曜日、給食後の歯みがきの後に実施。

④ 全国小学生歯みがき大会への参加（5年生）

- ・ DVDを視聴し、正しい歯のみがき方を学習。
大会後、デンタルフロスを使う子が増加。
(9月のアンケートでは、週1.2回使う子が19人、月1.2回使う子が8人)



⑤ 歯科衛生士による歯みがき指導の実施

- ・ 学校歯科医に協力を依頼
- ・ 児童の歯の成長に合わせた歯みがき指導
1 学年… 6歳臼歯（奥歯）のみがき方
2 学年… 前歯のみがき方
3 学年… 奥歯のみがき方
4 学年… 奥歯のみがき方
5 学年… 歯肉炎の予防
6 学年… みがき残しのない正しいみがき方



⑥ つがる市立木造中学校栄養士（ゲストティーチャー）による歯・口の健康に関する食育指導の実施

(テーマ)

- ・ 2 学年… おやつを上手にとろう
- ・ 4 学年… 噛むことの大切さ
- ・ 6 年生… 歯によい食べ物

⑦「みずほけんこう集会」の開催（6月の参観日に実施）

- ・むし歯予防の大切さを知り、歯と口をきれいにしようとする意識を高めるため、「歯を大切にしよう」と題して、集会を開催した。
- ・児童と保護者が一緒に参加し、保健委員会の児童によるむし歯予防を寸劇にして表した発表を見たり、青森県口腔保健支援センター歯科医師の講話を聞いたりした。
- ・テーマ「歯を大切にしよう」

ア 保健委員会児童による寸劇

イ 講話「むし歯の予防について」

講師：県口腔保健支援センター 金澤孝彦氏

ウ 感想発表

- ・児童6名
- ・保護者3名



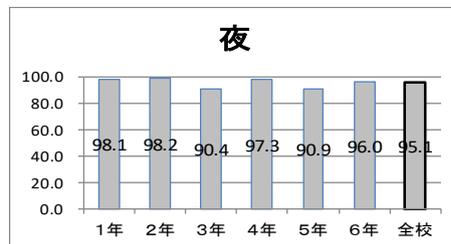
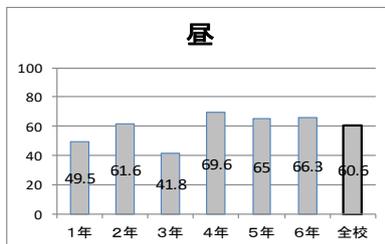
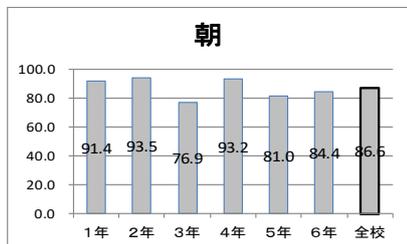
児童の感想文には、「食事の後だけでなくおやつ後もみがくことや夜の歯みがきをしていねいにしなければいけないことがわかった。」と書かれていたものが多かった。また、保護者からは、仕上げみがきをするようになったという声もあり、親子で一緒に学ぶよい機会となった。

⑧歯みがきアンケートの実施・集計・結果の分析

- ・各家庭での歯みがきの実態について、保護者と児童にアンケートを実施、集計。結果の分析を今年度の活動につなげるとともに、今年度のアンケート結果と比較分析し、研究の成果を見る。

⑨長期休業中の歯みがきカレンダーの実施

- ・夏季と冬季の2回実施。
- ・夏季…毎日歯をみがいた回数をチェックしその日付に色を塗る。
- ・冬季…朝・昼・晩（就寝前）それぞれを毎日チェックしその日付に色を塗る。
→児童の実態を把握しやすい。（朝・昼・晩いつみがけていないかが分かる。）
（カレンダー集計結果）



⑩歯ッピーファイルの活用

- ・全校児童にファイルを配布し、歯と口の健康に関する実践の足跡をファイリングさせていく。

⑪ 歯と口の健康づくり推進委員会の設置

学校歯科医、保健師、保護者代表、校長、教頭、保健主事、養護教諭が参加し、本校の実態や課題について話し合った。

⑫ 校内研究での授業実践

歯・口の健康に関する授業を行い、学びを日常の生活習慣につなげる取り組みを行った。

3 受診率向上への取り組み

- ・保健日よりで早めの受診を呼びかける。(歯科検診直後・冬休み前の2回)
- ・養護教諭による保健指導を実施する。
(歯科医師から提供された資料をもとに、「むし歯を放置するとどうなるか」をテーマに全校を対象に行う。)
- ・校内掲示物で、全校の治療の取り組み状況を知らせる。

5 成果と課題

< 成果 >

- ・給食後の歯みがきでは、鏡を見ながら自分の歯を隅々丁寧にみがく児童が増えた。
- ・高学年の「歯みがきマスター」(きれいにみがけている子)に認定される児童の数が昨年度より増えた。(特に6年生は歯みがきが上手になり、みがき残しが少ない。)
- ・家庭で朝と夜の日2回みがいている児童の割合が昨年度より増えた。

< 課題 >

- ・休日の昼食後の歯みがきを実施している子の割合が低い。食べたらみがく習慣化がまだ不十分である。
- ・家庭での歯みがき習慣に個人差がある。(朝は、全くみがいていない子がいる。)
- ・歯科医の受診率が低い。保護者への啓発が必要である。

6 おわりに

令和元年度は、多岐にわたる活動を行い、成果と課題が明確になった。令和2年度は、その反省を生かしつつ、さらに発展させ充実した取り組みを計画していた。しかしながら、新型コロナウイルス感染予防に係り、計画した取り組みの多くを変更、中止せざるを得なかった。研究指定校研究発表会を始め、フッ素洗口や「みずほけんこう集会」等、取り組みを継続できなかったことで、十分な成果を上げられなかった点がいくつかあり、大変残念に感じている。

限られた取り組みの中ではあったが、歯・口の健康に関する授業を全学年で計画的に実践したことや令和元年度から継続した取り組み等により、児童の意識は着実に変容している。

これからも、歯・口の健康教育を通して、家庭・地域・医療機関と連携しながら、児童一人一人の生涯にわたる健康づくりの基礎を養い、学校教育目標の具現化に向けて、教育活動を継続していきたい。

生きる力を育む歯と口の健康教育

山形県村山市立大久保小学校

6学級 65名

1 研究の目標やねらい

本校は、「夢を持ち 未来をひらく 大久保の子の育成」を教育目標に掲げ、児童の「自立」に向けたキャリア教育の推進を重点として教育活動を行っている。

また、「生きる力を育む歯・口の健康推進事業」の委嘱を受け、「生涯にわたり健康な生活を営むのに必要な知識や技能を身に付け、積極的に健康を保持増進できる態度や習慣の育成～歯と口の健康づくりを通して～」を目標に実践を行ってきた。

2 実施した主な活動

(1) 知識や技能の定着について

① 発達段階に合わせた歯科指導の充実

3年生は「歯みがき名人大作戦」、6年生は、「歯肉炎を予防しよう」という内容で、学校歯科医、歯科衛生士に、むし歯と歯肉炎予防について指導を受けた。カラーテストを使いながら、児童一人ひとりの歯や歯肉の様子とみがき残しを見ていただき、コメントしていただいた。一生懸命に歯みがきをする児童の様子が見られた。



(2) 健康を保持増進できる態度や習慣の育成

① 「あいうべ体操」の取り組み

本校は、朝の会で、「あいうべ体操」を実施している。この体操を行うことで口輪筋が強化され、口呼吸を防ぎ、むし歯予防につながっている。

また、校長が、児童に向けて「『あいうべ体操』の『い』は、口角が上がり、自然にえがおになる。『あいうべ体操』で笑顔を作っているので、大久保小の子は幸せな気分になっている」という講話を行った。児童の「生きる力を育む」習慣であると感じている。



② みんなで学ぼう！歯っピースマイル健康教室（歯のワークショップ）の開催

1～6年生が縦割り班に分かれて、3つのワークショップ会場を巡りながら歯と口の健康について学んだ。

一つ目は、歯科衛生士と「だらだら食いがむし歯になりやすい・むし歯になりやすい飲料水について」をテーマに学んだ。食べる回数と口の中の酸性度について話を聞いた後に、児童の身近な市販飲料を各班に数本ずつ分けて、班の中で、むし歯になりやすい飲み物はどれなのかを考えて、みんなでむし歯になりやすい順に並べる体験を行った。その後に、歯科衛生士から説明を聞いて、答え合わせを行い、各班ともに飲料水のラベルを見ながら真剣に考えていた。



二つ目は、「明治乳業さんと学ぼう」というテーマで、「じょうぶな骨・歯をつくろう」という活動を行い、骨や歯を作るために、栄養バランスの良い食事と適度な運動が大切であることを学んだ。



三つ目のテーマでは、「ひみこのはがいで」「よく噛む八大効用」について学んだ。それに加えて、握力測定を実施し、口を開けた時と、歯を食いしばった時の握力の差を体験した。

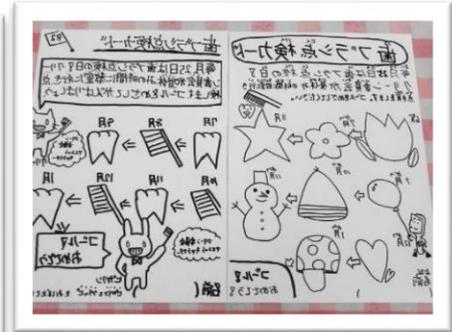


ワークショップを終えた児童からは、自分たちが飲んでいる飲み物は歯がとけやすいこと、食事をする事の大切さ、よくかむことで、むし歯予防や味覚の発達につながる事、スポーツと歯の関わりについて学ぶことができた等の感想がだされた。

③ 児童委員会（クリーン委員会）の活動

クリーン委員会の児童が、みがき残しがないようにクール法のブラッシング手順を、全校放送で呼びかけている。

また、毎月1回、歯ブラシの点検活動を実施している。委員会で作成した点検カードを全校生に配り、歯ブラシの毛先を見て、状態が良ければシールを貼る活動を通して、意欲づけを図っている。実施後は、歯ブラシの毛先が曲がっている児童が減ってきている。



④ 図書室との連携「歯・口の健康づくりコーナー」の設置

6月を「むし歯予防月間」として、歯と口の健康に関する本を集めてコーナーを設置した。新書も購入して、児童の興味や関心を高めた。コーナーの掲示づくりには、クリーン委員会の児童と低学年の児童と一緒に折り紙で「歯」を作って掲示した。



(3) 地域・家庭との連携

① 幼保小の連携

クリーン委員会の児童が、近隣のこども園で歯みがき指導を行った。どのように教えるとわかりやすく伝わるのかを考え、「歯みがきレンジャー」に扮した委員会の児童が歯の模型を使ってわかりやすく教えることができた。



② 村山市養護教諭部会の取り組み

「地域・家庭と連携して推進する生活リズム指導」（5年次）

「むらやまっこパワーアッププロジェクト」として、養護教諭部会でパワーアップカレンダーを作成して、村山市の小・中学校の児童生徒に配付している。

また、就学時健診時に、就学児の家庭にも配付し、村山市全体で取り組んでいる。



③ 家庭との連携

6月と11月に、各家庭にカラーテスターを配付し、親子で歯みがきの様子をチェックする活動を実施している。また、生活リズムカード記入も一緒に行い、歯みがきの習慣づくりに取り組んでいる。



④ 学校保健委員会

学校保健委員会では、保護者同士がグループに分かれて、家庭での歯みがきの様子について話し合いを実施した。

保護者からは、「家庭での歯みがきや仕上げみがきの方法を知ることができた」「仕上げみがき＝親子のふれあいだと実感した」という感想があり、とても好評だった。



3 成果と課題

成果として、2年間の活動を通して、永久歯のむし歯が少なくなっていることが挙げられる。また、カラーテスターのみがき残しチェックでは、きちんとみがけている児童が増えてきている。

年度	本校の DMF 指数
令和元年度	0.09
令和2年度	0.05



課題としては、乳歯のむし歯に対する意識が低いことであるととらえている。入学した時点で、乳歯のむし歯が多い児童がいるので、歯みがきの習慣、食生活、生活リズムについて、保護者を巻き込んだ取り組みを実施していくことが大切であると考えます。そのための、具体的な項目を盛り込んだ幼保小の連携の必要性を感じている。