

生徒が主体的に考え実践する生活習慣の改善 ～歯と口の健康づくりを通して～

岡山県立倉敷天城中学校 土井夏穂

9 学級 359 名

1. 研究の概要

生徒一人ひとりが自分の実態にあった生活習慣の改善を行うことができるよう取組を進めていきたいと考え、本主題を設定した。

また、個別指導・相談の充実、生徒会活動の充実、ICTを活用した保健指導の充実を研究の重点とし、目指す生徒像を次の3つとした。

- ①自身の健康課題を把握し、問題解決するよう工夫・実践ができる。
- ②生活の質を高めるための生活習慣を自律的に確立することができる。
- ③自他の健康づくりに進んで取り組むことができる。

2. 実施した活動

(1) 保健教育

①授業・学習活動

家庭科「衣食住の生活」では、自分の興味関心や生活の課題からテーマを決め、食生活についての実践をスライドにまとめた。

保健体育「傷害の防止」では日常生活での事故やけがに対する基本的な処置についての実習を行った。また、「健康な生活と病気の予防」では健康の成り立ちや生活習慣病等について学び、生活習慣の課題解決策について、班でスライドにまとめて発表を行った。

②健康教育講演会

学年ごとに生徒と教職員、保護者を対象に外部講師による講演会を実施した。

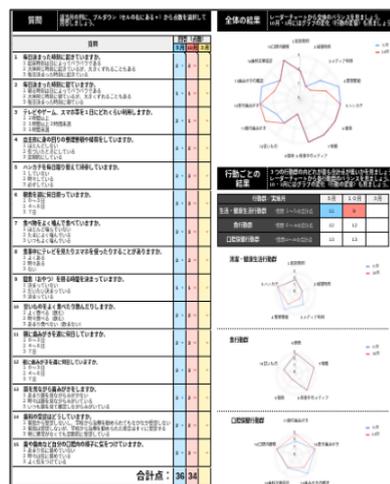
学年	テーマ	内容	講師
1年	歯科保健	う歯、歯周病、間食の摂り方	学校歯科校医 上村勝人 先生
2年	食育	令和3年度：食の選択 令和4年度：脳と咀嚼の関係	管理栄養士 有井京子 氏 名古屋女子大学 久保金弥 氏
	薬物乱用防止教育	依存症について、 飲酒の口腔への影響	岡山大学保健管理センター 精神科医 岡部伸幸 先生
3年	命の教育	がん教育、生活習慣について	岡山大学病院腫瘍センター 腫瘍内科医 西森久和 先生 岡山造血細胞移植患者会きぼう 山邊裕子 氏

③生活習慣チェックシート

生徒が自身の生活習慣の状況や変容を数値化・グラフ化することで、客観的に生活習慣や健康課題を把握し、行動改善や意識向上につなげられるようにすることを目的とし、Chromebookを用いて6月、10月、3月の計3回実施した。

主な取り組みは、生活の振り返り、課題の分析、課題改善のための目標の設定である。生徒が清潔・健康生活習慣群、食行動群、口腔保健行動群からなる15の質問に回答するとレーダーチャートが作成される。その形や合計点等から、自分の生活の課題の把握、課題の現状分析を行い達成目標と行動目標を設定した。生徒が入力した課題や目標に対して、養護教諭が一人ひとりにコメントを入力した。

また、生活リズムが崩れている、気になる項目がある生徒については、個別相談や三者懇談での保護者との共通理解を行った。



(2) 歯科健康診断の充実

事前指導として、歯科検診チェックシートを実施した。自分の身体を日常的に観察することで状態や課題を把握し、それらに適した処置を行うことが健康につながることや、受診の勧めで「異常なし」や「経過観察」の生徒にも、自分の口腔の健康について興味関心をもたせることを目的とした。検診前に自分の口の中の様子を予想させ、検診後に検診結果と自分の予想を比較させた。

検診時は感染症対策で検診会場内の人数制限を行ったため、生徒が待機時間に見られるように待機列形成場所にポスターを掲示した。

検診後は、COとGOを有する生徒を対象にグループ保健指導を実施した。COの保健指導では、COの歯を鏡で確認した後、生活習慣チェックシートの結果からむし歯と生活習慣の関連を考え、むし歯予防のための行動目標を設定した。GOの保健指導では、Chromebookで自分の歯肉を撮影して歯肉の様子を観察し、生活習慣チェックシートの結果から歯肉炎と生活習慣の関連を考え歯肉炎予防のための行動目標を設定した。半年後に再度自分の歯肉の様子を撮影、観察し、行動や歯肉の様子の変化を振り返った。他にも、所見があった生徒には結果配布時に、それぞれの所見についてまとめたプリントを配布した。

歯科検診チェックシート

CO事後指導ワークシート

GO事後指導ワークシート

(3) 生徒会活動の充実

① 1年目

生徒保健委員会が「歯と口の健康」についての動画を作成し、毎週金曜日にクラス全員が教室でお弁当を食べる「みんなでランチ」の時間に教室で視聴してもらった。



▲歯みがきのポイントについて模型を使って説明

② 2年目

委員会の垣根を越えて、歯と口の健康について様々な活動を実施した。

- ・生徒会×保健委員会：生徒会新聞特別号発行
保健委員長へのインタビュー、歯と口の健康クイズなど
- ・学年委員会×保健委員会：動画の共同作成
歯みがきと歯間ケア、間食の摂り方と飲み物に含まれる砂糖の量
- ・整美委員会×保健委員会：動画の共同作成
残乳状況と整美委員会の残乳を減らす工夫、牛乳の効果
- ・学年委員会×生活委員会×保健委員会：あいさつ運動
学年委員会と生活委員会が行っているあいさつ運動に保健委員も参加し、歯と口の健康について呼びかけた。
- ・体育委員会×交通委員会×保健委員会：動画の共同作成
運動中のけが防止、通学中のけが防止、日常のけが防止、口腔外傷の救急処置

(4) 校内・地域連携

① 中高保健委員会

中学校・高等学校生徒保健委員会が「東雲祭(文化の部)」において「歯と口の健康」をテーマに動画やポスターを作成・掲示し、健康についての啓発を行った。

② 職員研修

中学校・高等学校の教職員で毎年実施している救急法の職員研修において、一次救命措置・エピペン®研修に加えて、歯の外傷の救急処置について扱った。また、歯牙保存液の保管場所について共通理解を図った。

③ 生徒課

環太平洋大学体育学部体育学科 准教授 前川真姫氏を講師に迎え、運動部所属生徒・体育委員・保健委員を対象に「けが防止」講演会を実施した。環太平洋大学スポーツ科学センター「アスリート歯科エビデンスプロジェクト」より口腔環境とスポーツパフォーマンス、立位姿勢とスポーツパフォーマンスについて聴き、今後の部活動でけが防止のために気を付けることについて各部で話し合った。

④ 総務課

倉敷中央学校給食共同調理場 栄養教諭 難波幸江先生を講師に、保護者対象にPTA講習会「お弁当作りに役立つ！時短レシピ他、成長期の食生活を考える」を実施した。

⑤学校保健委員会

令和2年度以降は感染症対策のため紙面開催としている。歯科検診結果や治療状況、本研究の取り組みについて学校医や学校歯科医、学校薬剤師、PTA役員、教職員に周知した。

⑥食堂・購買

咀嚼についてのポスターを掲示し、咀嚼についての啓発を行った。

⑦小中高連携

毎年中学校・高等学校保健委員とボランティアの生徒が参加し、倉敷市立天城小学校に出向き小学生に保健指導を行っている。令和4年度は、感染症対策のため訪問は行わず、「歯と口の健康」についての動画を作成し贈った。

3. まとめと今後の課題

(1) 成果

- ・歯科検診結果について、う歯の被患率は研究の前年は2.8%、1年目は1.4%、2年目は1.1%となり、年々減少している。
- ・歯科検診結果や生活習慣チェックシートの結果から、それぞれの生徒の実態に合った内容の個別指導を行うことができた。その結果、2年目の年度末には、う歯治療率が100%となった。
- ・個別指導や個別相談の内容を教員生徒間だけでなく、三者懇談等の機会に情報共有することで、家庭への働きかけを行うことができた。
- ・研究1年目には、保健委員会で月に1回、歯と口の健康について動画を作成し、全校生徒に視聴してもらい、研究2年目には、保健委員会と他の委員会が委員会の垣根を越えて取り組みを考えて活動するなど、生徒会活動の幅を広げ充実させ、生徒の健康への関心を高めることができた。
- ・生徒はICTを活用して、自分の健康課題を発見したり、課題解決のための情報を収集したり、それを生徒間で共有したりするなど、情報活用能力や自他の健康づくりへの関心を高めることができた。

(2) 課題

- ・新型コロナウイルス感染症対策のため、例年行っていたRDテストや歯科衛生士によるブラッシング指導等の実践を行うことができず、ブラッシング技術の習得や歯みがきの習慣化についての取り組みが不十分だった。
- ・生徒の自律的な生活習慣の確立のためには、2年間だけでは完結せず、中学校3年間を通して継続的に指導・支援をする必要がある。
- ・生活習慣や歯と口の健康についての指導を継続する上で、活動のマンネリ化が危惧されるため、様々なアプローチでの指導・支援を工夫して行っていく必要がある。

自立した生活習慣確立のための歯科保健活動の充実

鳥取県立琴の浦高等特別支援学校

15 学級 112 名

1. 研究の目標

自立した生活習慣確立のための歯科保健活動の充実

2. 実施した主な活動

(1) 教科学習での取組

①保健体育

学校歯科医と歯科衛生士による指導～歯の染め出しをしてみよう～



②理科

体の仕組み～咀嚼ガムを使って噛むことの大切さを学ぼう～



③家庭科

五大栄養素～歯の形成の仕組み・歯と口の健康に関わる栄養素を知ろう～



(2) 委員会活動

①保健・給食委員会



歯に関するアンケート集計

アンケート結果を掲示、及び保健だよりで各家庭に配布

11月8日(いい歯の日)給食メニュー

② 図書委員会

「歯と口の健康週間」
虫歯予防デー(6月4日)

歯や口に関する本の
コーナーを設置



(3) 掲示物

ヘッドの大きさ、毛の
柔らかさなどが異なる
市販の歯ブラシを手に
取って比較できるよう
掲示



歯と口に関するクイズ

3. 成果と課題

①令和3, 4年度の受診率

	令和3年度	令和4年度
1年	57%	72%
2年	55%	39%
3年	40%	40%
平均	51%	50%

	令和3年度 (受検者111人)	令和4年度 (受検者112人)
未処置歯	49人(44%)	41人(36%)
C0	69人(62%)	76人(67%)
歯垢2	19人(17%)	11人(9%)
歯肉2	13人(12%)	10人(8%)

成果

- ・昨年度に比べ、未処置歯保有者・歯垢2の者・歯肉2の者の割合が減少した。
- ・受診率は、学年ごとにばらつきがあった。
- ・保健室前の掲示物や図書室での特集などを実施した際は、生徒からも口腔内を清潔に保つことが大切であるといった発言があった。

課題

- ・どの内容についても指導後は意識が高まるが、時間の経過とともに意識が薄れる傾向にあるため、継続的な取組が必要である。
- ・推進事業は今年で終了するが、2年間で取組んだことの中で、継続できることは続けて指導していきたい。
- ・2年間の取組の中で、各教科などあらゆる機会でも、歯と口の健康に関する指導を行ったが、家庭への働きかけには課題が残る。今年度は、治療が滞っている家庭に2回お知らせ文書を配布した。今後はさらに、懇談等を利用して個別に対応するなどの働きかけを実施していきたい。

からだをささえる歯と口のこと

広島県福山市立駅家中学校

12学級 360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資質や能力を育てる。

2. 実施した主な活動

(1) 保健委員会の活動

① 生徒・保護者向けに歯のアンケートを実施

まずは実態を把握するため歯の健康についてのアンケートを実施した。定期的に歯科を受診しているか・フロスを使用しているかなどの質問項目をいくつか作り、歯の健康に対する意識を調査した。集計結果は、保健たよりや掲示物に掲載した。実態を踏まえて保健委員会で動画を作成した。

② 3年生による動画作成「むし歯予防大作戦～COってな～に？」

社団法人日本学校歯科医会作成の学校歯科保健指導用資料「むし歯予防大作戦～COってな～に？」を基に、むし歯予防と治療率アップをねらいとした動画を3年生が作成した。歯科検診の結果で口腔内がきれいだった生徒へ歯をきれいに保つコツをインタビューした動画も紹介した。

作った動画は、学級活動の時間に全校生徒が視聴した。「歯みがきに加えてフロスを使ってみる。」「歯の健康について考えるきっかけになった。」という感想があった。



動画視聴後に丁寧にブラッシングをするという目的のもと、全校生徒に学校歯科医が推奨する歯ブラシを配布した。

③ 2年生による動画作成「歯肉炎予防」

歯肉炎とは何か・予防するためにはどうしたらよいかを理解することをねらいとした動画を作成した。「歯肉炎の歯ぐきと、健康な歯ぐきの違いが分かった」という感想や、「歯をみがく時に歯だけではなく歯ぐきも丁寧にみがこうと思った」などの感想があった。



(2) 関連図書紹介コーナーの設置

図書室入口に「歯と口の健康コーナー」を設置した。関連図書やクイズを並べ、生徒が興味を持つ環境を整えた。立ち止まり、本を手にする生徒の姿が見られた。



(3) 教職員による歯の健康のための動画配信

教職員が作成した歯の健康のための動画を、夏季休業中の受診勧奨を目的とし夏季休業に合わせて生徒と保護者に向けて配信した。動画視聴をきっかけに受診につながった生徒もいた。



(4) 明治食育セミナーの開催

オンラインで食育セミナーを行った。成長期に必要なカルシウムや栄養素についての話を聞いた。「なぜ給食で牛乳を飲むのかが分かった」「朝ごはんを食べるメリットが分かった」などの感想があった。



(5) 学校歯科医によるミニ講座「歯と口のはなし」

「私たちのからだは食べた物でできており、食べることを支えているのが歯や口であることを理解し、歯・口と体の関係について考える」ことを目的に学校歯科医によるミニ講座を実施した。1学年ごとに3回に分けて対面での実施の案もあったが、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの感染に考慮してオンライン配信による学習とした。

3. 成果と課題

生徒への保健指導の取組や保護者への啓発を通して、生徒・保護者の歯・口の健康に対する意識が「口内環境をきれいに保つことが大切だと」変わりつつあることが成果としてあげられる。また、う歯治療等に係る受診について積極的な家庭と消極的な家庭に二極化している事が課題としてあげられる。

治療のお知らせ等で早期治療を促してきたが、なかなか受診行動に結びつかないケースもあった。保護者と話をする中で、歯科受診はしているが、すべてを治療するためには日数を要することや歯みがきを継続しないことでむし歯がなくなる等の意見があった。

今後も生徒が学校で学習したことを継続的に実践するだけでなく、保護者への啓発を通して学校と家庭が連携しながら、生徒の歯・口の健康づくりを進めていけるようにする必要がある。

2022年度学校保健委員会の中で、「歯みがきは口の中をそうじしていること。」「歯ブラシの向きや角度を意識してみがけるようになるとよい。」という意見が出された。歯みがきは「口の中をきれいにする」ためのものと思っけても、「そうじ」という表現は歯みがきの目的がシンプルに表れていて分かりやすい言葉だと改めて感じ、今後の歯の保健指導の方向性が確認できた。「みがく」ではなく「そうじ」を意識した歯みがきができるようになることで、生涯の自分のからだや生活をささえることに結びつくよう今後も取組んでいきたい。

歯と口の健康づくりを通して、健康な心と体づくりをめざす子どもの育成

島根県雲南市立阿用小学校
5学級 51名

1 研究の主題やねらい

(1) 歯と口の健康に関する本校の実態

令和3年度に児童に「歯と口の健康」に関するアンケートを実施した際に、「歯みがきを十分に行っている」と回答した児童は非常に多かった。一方、むし歯、歯肉炎や歯垢がある児童の割合は本市の平均を上回る。児童の「歯と口の健康」に関する意識と歯科検診、その後の通院等の実態に乖離が見られることが本校の課題であると捉え、次の研究主題等を設定した。

(2) 研究主題・めざす子ども像と研究仮説・具体仮説

① 研究主題

歯と口の健康づくりを通して、健康な心と体づくりをめざす子どもの育成

② めざす子ども像

- ・ 歯と口の健康に関心をもち、主体的に課題を見つけ解決する子 [知識・技能]
- ・ お互いの心と体を大切に、適切に判断し行動できる子 [思考力・判断力・行動力等]
- ・ 健康な心と体づくりを実践する子 [学びに向かう力、人間性等]

③ 研究の基本仮説

健康づくりの大切さを実感できる授業を工夫したり学びの環境を整備したりすれば、健康な心と体づくりをめざす子どもが育つであろう。

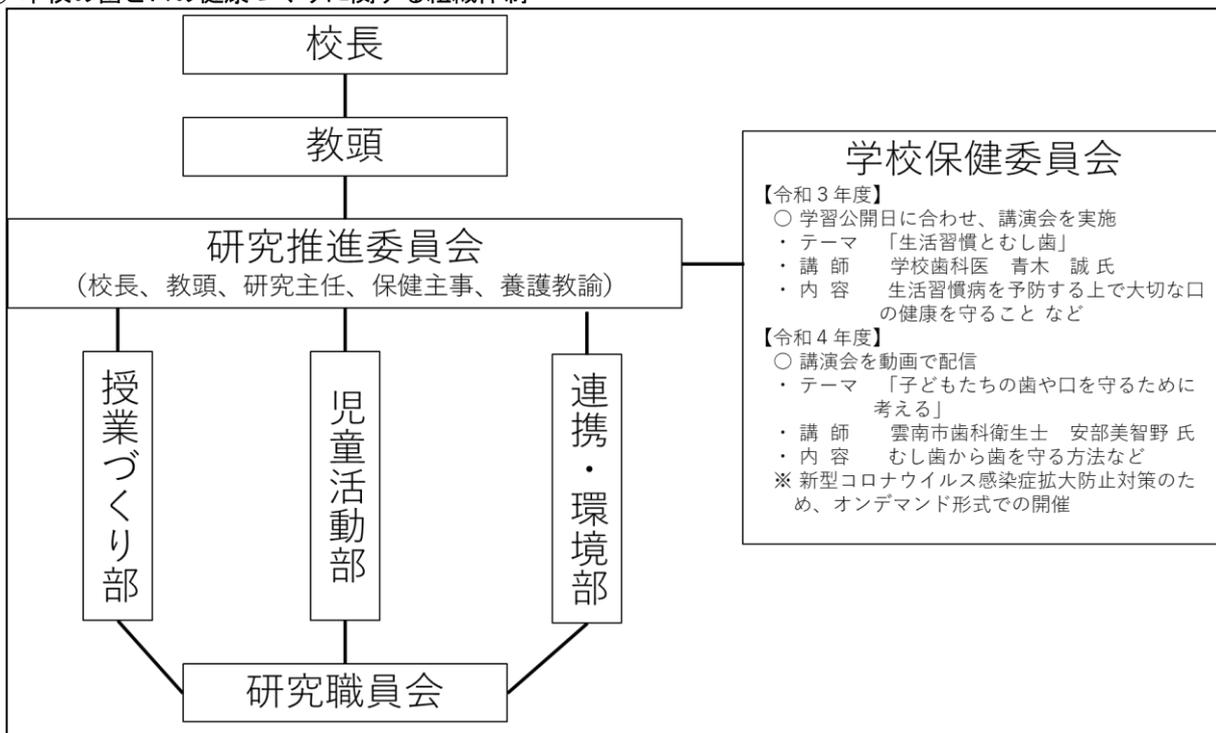
④ 研究の具体仮説

- ア 歯と口の健康に関わる授業を工夫したり学びの環境を整備したりすれば、自らの健康課題に気付き、進んで健康づくりに取り組もうとする子どもが育つであろう。
- イ 歯と口のけがの防止について児童が自分の問題として考えられる工夫をすれば、自他の心と体を大切に、危険に対して適切に判断し行動できる子どもが育つであろう。
- ウ 保護者・地域・専門機関と連携した取組を行えば、健康づくりに関心をもち続け、健康な心と体づくりを実践する子どもが育つであろう。

⑤ 研究の概要

課題解決活動の取組の工夫を行う①授業づくり、児童会活動で子ども自身が歯と口の健康づくりを行う②児童の主体的な活動、健康づくりに欠かせない環境づくりを行う③環境、連携の3つの取組により、生涯にわたり子ども自身が健康づくりをめざすための資質・能力を育成する。

⑥ 本校の歯と口の健康づくりに関する組織体制



2 主な実践内容

(1) 教科等における保健指導（歯・口の健康）

① 基本的な方針

- ・ 健康づくりに対する実践の意欲と力に結びつけるために、子どもが必要感をもつことができる授業（保健、特別活動学級活動）、行事を行う
- ・ ア「児童の興味関心を喚起する導入の工夫」、イ「実感を伴った活動の工夫」、ウ「実践につながる終末の工夫」、エ「学校歯科医、歯科衛生士等によるTTの導入」を視点とした授業づくりを展開

② 実践例

ア「児童の興味関心を喚起する導入の工夫」

- ・ 写真、紙芝居、グラフ提示による課題意識や必要感の醸成
- ・ 動画、自己評価などによる自己の取組への振り返り

イ「実感を伴った活動の工夫」

- ・ 実体験（歯みがき、染め出し、咀嚼、現地に出向く）
- ・ 動画や写真による自己の取組への振り返り

ウ「実践につながる終末の工夫」

- ・ 家庭での実践、全校一斉保護者公開授業による家庭との連携
- ・ 行動を予測するなど見通しをもった目標設定
- ・ 友達や学級全体で一体感をもてるような取組の宣言

エ「学校歯科医、歯科衛生士等によるTTの導入」

- ・ 学校歯科医、歯科衛生士、栄養教諭、養護教諭の専門的知識・技能の提供
- ・ 授業づくりの参画



(2) 特別活動における保健指導（歯・口の健康）

① 基本的な方針

生涯にわたる健康づくりを可能にするため、児童が自ら考え取り組む主体的な活動として児童会活動に健康づくりを中心に据えて、計画的に実施する。

② 実践例

ア 学級活動

(1)に記載

イ 学校行事での歯科保健指導

- ・ 学校歯科医の協力を得て、年間2回の歯科検診を実施した。1学期の検診後、どのようなことに気を付けていけばよいのかを家庭（受診の推奨）も交えて考え、取り組むこととした。2回目の歯科検診では、1回目の検診とその後の取組も含め、歯科衛生士から、一人ひとりアドバイスをいただいた。
- ・ 全校では年1回のブラッシング指導、4～6年生は「全国歯みがき大会」でも学校歯科医、歯科衛生士の指導やアドバイスをいただく機会を設け、独りよがりになってしまう個々の歯と口の健康づくりの取組を改善・修正した。

ウ 児童会等での歯科保健活動

- ・ 全校集会において、本校の課題は歯と口の健康づくりであることの共通理解を図った。
- ・ その後、3つの委員会（運営、文化、健康）が、それぞれのアプローチで、子どもたちの健康づくりに資する活動を企画、運営した。
- ・ 右図は、健康委員会が、歯と口の健康づくりに関する授業等で学んだ、歯みがきのポイントをわかりやすくまとめたポスターで、今でも子どもの生活に根付いており、様々な場面で子どもの中から活用する姿が見られる。その他、全校すごろく大会など、子どもが楽しんで知識や技能を身に付けることができる活動を行った。
- ・ 加えて、給食の時間に「歯みがきラジオ」として、クイズなどを用いて歯と口の健康づくりに関する情報を子ども自身の言葉で表現したり、染め出しを親子で行う活動を行ったりしている。



③ 日常生活における組織的・計画的な保健指導（歯・口の健康）

① 基本的な方針

子どもの意識醸成とその継続を可能にするため、掲示物や広報活動、家庭、専門機関との連携の充実を図る。

② 環境（掲示物や広報活動、継続して取り組むための工夫）

- ・ ミニ保健指導（体重測定にあわせて定期的に実施）
- ・ 健康に関する校内掲示（月に1回程度更新。常設掲示）
- ・ 検診時の掲示（検診日前後のみの企画掲示）
- ・ 健康週間に合わせた企画（参加型の掲示）
- ・ 校内安全・けがへの意識醸成に係る掲示（累積型の掲示）
- ・ 保健だより等取組の広報活動（定期的に実施）
- ・ 全国歯みがき大会への参加（4～6年生参加、学校歯科医来校）
- ・ 手鏡、染め出し液等の自分でチェックできるツールの活用



③ 連携

- ・ 歯と口の健康づくりに関する学校保健委員会、授業公開の開催
- ・ 生活習慣チェックシートの活用
- ・ ホームページでの取組の紹介
- ・ 長期休業中「歯みがきカレンダー」
- ・ 年2回の歯科検診の実施、歯科衛生士によるブラッシングの直接指導、栄養教諭の「食の指導」



3 成果と課題

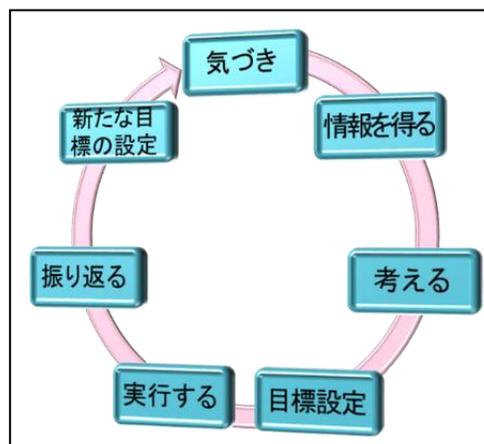
(1) 教科等における保健指導成果

子ども自身が「自分事」として捉え、歯と口の健康づくりにどのように取り組んでいけばよいのかを、保護者や友だちと話し合いながら目標設定していくという「学びのサイクル」が有効であることがわかった。

(2) 特別活動における保健指導成果

歯と口の健康づくりに関する授業等は、授業後の効果は大きいですが、単発的になり、本校がめざす生涯にわたって健康づくりをめざす子どもの育成には至らない。それは、歯科検診やブラッシング指導も同じである。

そこで、本校は児童の主体的な活動によって、歯と口の健康づくりに関する取組をつなぎ、子どもの意識を入学時から卒業まで継続するようにした。委員会では、全校児童が楽しみながら、適切な知



識と技能をもって健康づくりができるように授業やブラッシング指導等で得た知識を活用したり、より多く調べたりする姿が見られた。

委員会活動によって、全校児童は歯と口の健康づくりに関する情報が日常生活の中に根付き、授業等で得た知識や技能が定着することにつながった。

(3) 日常生活における組織的・計画的な保健指導成果

給食後の歯みがきでは、学級が一斉に歯みがきができるように歯みがきソングを流したり、全校児童に手鏡を配付したりするなど、基盤となる環境を整備したことは、歯と口の健康づくりが日常につながる上で効果的であった。掲示や広報は、一方的な発信にとどまることなく、子どもや保護者が参画できる工夫が効果的であった。

また、学習用タブレット端末を活用して、長期休業中に歯みがきの状況を記録する「歯みがきカレンダー」が有効であった。歯と口の健康づくりは、基本的な生活習慣の定着と密接な関係がある。長期休業中に、担任からのコメントをもらいながら、自己評価を行っていくこと、保護者も巻き込むことをふまえ、非常に有効な活動であった。

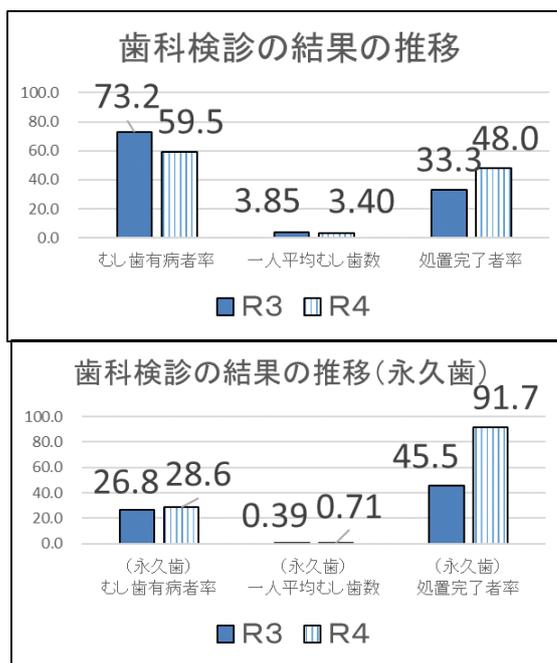
(4) 全体を通じての成果

令和3年度から2年間の取組で、右の図のように、歯科検診の結果をみると、子どもたちのむし歯等の状況、歯科検診後の通院について、よい傾向がみられることがわかる。

この要因を整理すると、

- ① 歯と口の健康づくりに関する知識と技能、及び健康づくりへの関心や意欲がより一層高まったこと
- ② 歯と口の健康づくりに関して、教職員や保護者等の周囲の大人が厳しく指導するために取り組む、「やらされる」健康づくりから、自ら目標を設定して取り組んでいこうとする「自主的な」健康づくりへと移行しつつあること
- ③ 2年間の取組によって、専門機関、保護者との連携が深まり、子どもと保護者の歯と口の健康づくり、歯科医等への親密性が高まったこと
- ④ 保護者の「基本的な生活習慣」の定着への関心・意欲が高まり、子どもとともに取り組もうとする雰囲気が醸成されたこと

の4点が考えられる。



(5) 課題

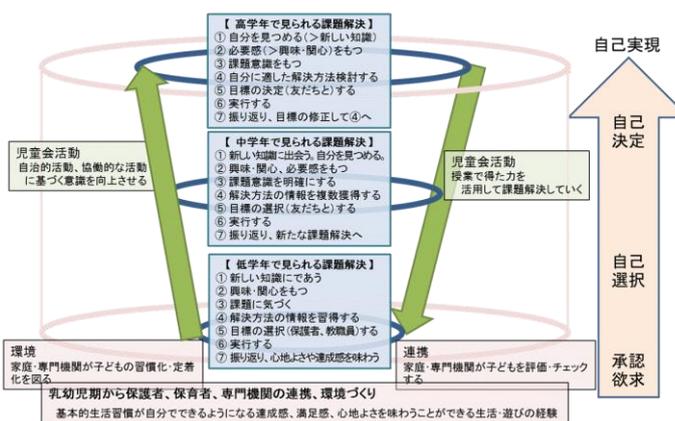
2年間の取組により、本校では、生涯にわたって子どもたちが自主的に「歯と口の健康づくり」に取り組むことができるにはどうすればよいのかを模索してきた。

学級活動や保健の授業、歯科検診等の学校行事や委員会活動、日常の保健指導や保護者、専門機関との連携はどれを外しても成り立たないことが見えてきた。子どもが授業等で日常生活について見直す必要感をもち、課題を設定して取り組むことや、授業等で学んだことを活用する取組は、すべて子どもの生活の「つながり」の中で行われることだからである。

乳歯が生え始め、少しずつ歯ブラシに慣れさせたり、歯みがきが自分でできたことに対してほめたりする、乳幼児期の「歯と口がきれいであることの気持ちよさ」「歯みがきの心地よさ」などを味わわせることの重要性や難しさを小学校は幼児教育施設との連携によって理解する必要がある。また、中学校以降になると、学業、部活動等がより一層忙しくなり、歯みがき等への時間を割くことが難しくなる中で、継続して「歯と口の健康づくり」に取り組もうとする基盤を形成することなどを中学校とも連携しながら育成する必要がある。

そのためには右の図のように、発達段階に応じ、小学校教育課程全体に位置付けて子どもが自主的に「歯と口の健康づくり」に取り組めるよう、なお一層の研究が必要である。

阿用小 歯と口の健康づくり 3つの柱で想定する姿



生きる力を育む歯・口の健康づくり
 ～健康課題に気づき、改善できる自己管理能力の育成～



山口県立西京高等学校
 18学級 705名



1. 研究の目標やねらい

本校生徒は保健室来室や欠席も少なく、元気に活動している生徒が多いものの、定期健康診断結果後の治療状況が半数に満たないことから、自分の健康状態に関心が薄い傾向が見受けられる。特に歯科に関しては受診率が3割程度と非常に低く、「う歯予防」と「治療率向上」が大きな課題となっている。また、本校は県内の県立高等学校で唯一体育コースを有しており、部活動が大変盛んなことから、歯と口のけがにより、スポーツ振興センターの対象となることがある。

そこで、歯と口の健康が、全身の健康に影響を及ぼしていることやスポーツパフォーマンスの向上にも関係があることを歯科医等の専門家から学ぶことで、生徒が自分の健康に目を向け、健康課題に気づき改善できる自己管理能力を育むための手立てとして、「生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり推進事業」の指定を受けた。

2. 実施した主な活動

(1) 「歯科に関する講演会」の開催 【令和3年度】

学校歯科医及び山口県歯科医師会の協力の下、全校生徒を対象に以下の3つの講演を実施した。

① 演 題 「全身の健康はお口から～感染症に負けない!～」



トータルオーラルケアで感染予防のススメ

- 歯磨き**
 - ▶ 簡単なようで、意外に頑き残しがある!
 - ▶ 歯周病予防には口腔のセルフケアとプロフェッショナルケアが大切。かかりつけの歯科医院での管理が重要!
- 舌磨き**
 - ▶ 舌苔(ぜつたい)は細菌のかたまり!
 - ▶ 定期的に舌磨きをしましょう!
- 唾液ケア(質・量)**
 - ▶ 唾液の抗菌成分の働きは、腸管免疫と連関するので、お腹に良い食生活を心がけ免疫力を上げよう!
 - ▶ 歯磨きと舌磨きで唾液量は強化される!

事後アンケート評価
 ※4段階評価
 1学年：3.2
 3学年：3.3

② 演 題 「自分の口の中の状態を知ろう～歯肉のチェックを中心に～」



歯の状態 現在歯、う歯、処置歯、喪失歯、要観察歯と各記号

児童生徒健康診断票(歯・口腔)

年	年	氏名	性別	男女	生年月日	歯の状態										学校歯科医	取	
						乳歯	永久歯	現在	処置	喪失	要観察	各記号	見	日	置			
0	0																	
1	1	①	右															
1	1	②	右															
0	0																	
1	1	1	右															
2	2	2	右															

事後アンケート評価
 ※4段階評価
 1学年体育コース及び2学年：3.6

③ 演 題 「歯とスポーツの新たな関係～噛むことによるパフォーマンス向上～」



遠隔促進の実験

利き腕の握力を測定してみよう

- ①ぐっと噛み締めたとき
- ②口を大きく開けたとき

の一瞬の力を測定しよう

事後アンケート評価
 ※4段階評価
 2・3学年
 体育コース：3.7

(2) 生徒保健委員会による発表

① 発表内容 【令和3年度】

(1)の講演会に先立ち、生徒保健委員長より本校生徒の歯科健康診断結果について報告することで、なぜこのような講演会を実施するのかを明確にした。実際にデータを示したことで、生徒は自分事として考えることができたようだった。

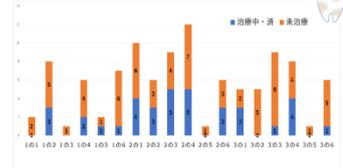
歯科健康診断結果から～男子～

	1年男子		2年男子		3年男子	
	本校	全国	本校	全国	本校	全国
未処置歯の割合(現在むし歯あり)	19.1%	15.0%	35.8%	17.2%	25.6%	18.6%
処置完了歯の割合(すでに治療済み)	8.0%	20.3%	10.6%	23.1%	17.3%	25.3%
う歯なし歯の割合(むし歯経験なし)	72.8%	64.7%	53.6%	59.7%	57.1%	56.1%

歯科健康診断結果から～女子～

	1年女子		2年女子		3年女子	
	本校	全国	本校	全国	本校	全国
未処置歯の割合(現在むし歯あり)	18.0%	15.0%	14.8%	16.6%	12.1%	17.4%
処置完了歯の割合(すでに治療済み)	8.0%	24.3%	13.0%	27.7%	25.3%	29.7%
う歯なし歯の割合(むし歯経験なし)	74.0%	60.7%	72.2%	55.7%	62.6%	52.9%

学級別むし歯治療状況～男子～



② 発表内容 【令和4年度】

本校生徒が、高校入学時からむし歯を保有する生徒が増加するデータを示し、かつ昨年実施したアンケート結果を踏まえ、本校の自動販売機で販売されている飲み物とむし歯や酸蝕歯の関係を説明したことで、スポーツデンティストの講演会とうまくリンクし、本校生徒の健康課題を教員、生徒と共有できた。

歯科健康診断結果から～男子～

※ () は昨年度

昨年度より、むし歯がある生徒の割合が減少
2、3年生はむし歯の治療が済んでいる生徒が増加

	1年男子		2年男子		3年男子	
	本校	全国	本校	全国	本校	全国
未処置歯の割合(現在むし歯あり)	19.1%	15.0%	35.8%	17.2%	25.6%	18.6%
処置完了歯の割合(すでに治療済み)	8.0%	20.3%	10.6%	23.1%	17.3%	25.3%
う歯なし歯の割合(むし歯経験なし)	72.8%	64.7%	53.6%	59.7%	57.1%	56.1%

歯科健康診断結果から～女子～

※ () は昨年度

※未処置歯のみ	1年女子		2年女子		3年女子	
	本校	全国	本校	全国	本校	全国
未処置歯の割合(現在むし歯あり)	18.0%	15.0%	14.8%	16.6%	12.1%	17.4%
処置完了歯の割合(すでに治療済み)	8.0%	24.3%	13.0%	27.7%	25.3%	29.7%
う歯なし歯の割合(むし歯経験なし)	74.0%	60.7%	72.2%	55.7%	62.6%	52.9%

①むし歯や歯周病の予防方法の理解と実践
→むし歯と生活習慣の関連性：生徒保健委員会による自動販売機の飲み物の糖分調べ

高校入学後、むし歯が増える傾向にあるのはなぜだろう？

清涼飲料水(甘い飲み物)を毎日飲みますか？

- 本校高1男子 27.1%
- 本校高2男子 31.5%
- 小1～高2男子の平均：21%

清涼飲料水(甘い飲み物)を毎日飲む人がやや多い傾向

保健委員会で調べてみました

○ジュースの糖度

○ジュースのPH値

実験結果から・・・

種類	糖度 (g)	PH
ビター	5	3.33
CCレ	5	3.16
クー	5	3.16
ファ	5	2.93
アク	5	3.29
ポカ	5	3.35
いろ	5	3.5
紅茶花	42.5	6.42

口の中は PH6.5～7
PH 5.5を下回ると酸によって歯が溶ける『酸蝕歯』を起こすリスクが上がる

(3) 歯と口のけが防止について 【令和4年度】

① 部活動マネージャーを対象とした事故防止講習会及びオンライン講演会

スポーツ振興センターから提供いただいた冊子等を参考に、養護教諭による講習会を開き、けがが起きた際の対応について確認することができた。また、スポーツ振興センター広島支所の方による、普通科と商業科の生徒を対象とした「歯と口のけが防止」に関するオンライン講演会を実施した。

スポーツ事故対応ハンドブックを見てください

P6、P7参照

～気を付けてほしいこと～

- ①応答が遅い
- ②音動がおかしい
- ③感度が低い
- ④ペットボトルの蓋を開けることができない。
- ⑤水を飲もうとしてもむせたり、ぐったりしたりして飲めない。

歯と口のけがについて

事務室前及び体育館に設置されている「AED」と一緒に設置しています。



(4) 噛むことの大切さを知らせるための活動【令和4年度】

① 公認スポーツ栄養士による食に関する指導



2 学年体育コースの生徒を対象に、毎年「スポーツ栄養学」の学習を行っている。食事の役割と重要性を理解し、栄養学の基本とスポーツの関係について正しい知識を学ぶことを目的にしている。その中で、よくかんで食べることが栄養の吸収率を上げること等についても触れていただいた。

② スポーツデンティストによる講演会の実施

スポーツデンティストから、自分の口の中を実際に見ながらむし歯や歯肉炎、酸蝕歯のチェックの仕方を教えていただくとともに、スポーツとかみ合わせについて教えていただいた。生徒の感想を見ると、「歯のかみ合わせによって、パフォーマンスが左右されることがわかった」「歯科定期健診を受けることの大切さがよくわかった」「西京生は、高校に入ってむし歯になる人が多いことがわかった」「スポーツドリンクを大量に摂取する場合は、一気に飲むのではなく、少量ずつ飲んでお茶や水で口の中をリセットするようにしたい」等、実生活につながる学びとなった。

また、講演会終了後に株式会社ロッテより提供いただいた「噛むこと BOOK」と「咀嚼力ガム」の配布を行った。



(5) 学校保健安全委員会（生きる力を育む歯・口の健康づくり推進委員会兼）

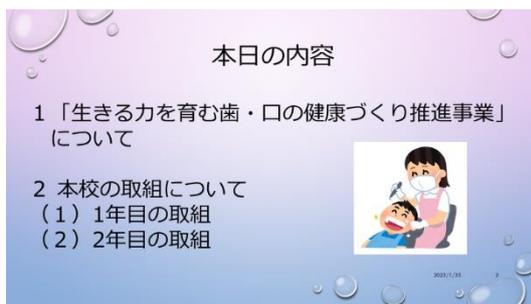


令和3年度は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受けて書面開催となったが、令和4年度は対面で実施することができた。生きる力を育む歯・口の健康づくり推進事業の取組を説明するとともに、成果と課題について報告した。学校歯科医より、推進事業の重要性とともに、歯と口の健康づくりが健康寿命の延伸につながるということについて指導いただくことができた。

(6) 県内養護教諭に向けた本校の取組状況の報告



【令和3年度：オンラインで発表】



【令和4年度：書面発表】

県教育委員会と連携し、県内高等学校養護教諭が集まる研修会及び養護教諭指導員が集まる会において「生きる力を育む歯・口の健康づくり推進事業」の事業説明及び本校の取組を紹介した。参加された養護教諭からは、「歯科の受診率を上げるため、生徒の実態や学校の特性に合わせた取組がとても参考になった」「高校入学後にむし歯が増える傾向にあることに驚いた」「事業を活用して、系統性ある学びの提供と個別と集団の保健指導のリンクにより、実践力につなげていくという視点が参考になった」などの感想があり、事業を活用した歯と口の健康教育の意義について周知できた。

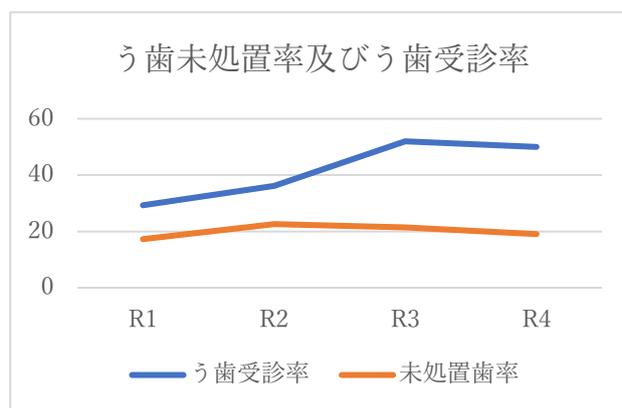
3. 成果や課題等

○ 成果

- ・ 歯科受診率が向上した。
- ・ 歯と口のけがの防止について、全校生徒に周知を図れた。
- ・ 生徒保健委員会から発信したことにより、本校の健康課題を教員、生徒で共有できた。
- ・ 県歯科医師会やスポーツ振興センターとつながりが持てたことで、専門家の話を直接伺うことができ、生徒にとっては貴重な学びとなった。
- ・ オンラインで他県の先生方と情報交換を行うことができ、取組の参考になった。

● 課題

- ・ 文化祭や学校運営協議会等地域を巻き込んだ活動も考えていたが、コロナ禍での取組となり、地域へ取組をひろげるまでには至らなかった。
- ・ 歯科受診率は向上したものの、まだ100%には程遠い状況にあるため、継続した取り組みが必要。
- ・ 生徒保健委員会の主体的な取組を目指したが、新型コロナウイルス感染拡大の波の中での活動となり、関わることのできる生徒が限定された。



以上のように今後も継続した取組が必要である。継続のためには、学校全体さらには地域を巻き込んだ学校保健活動が重要であり、生徒保健委員会の活動を通じて、生徒が自分ごととして歯と口の健康について考えることができるよう、ICTの活用も視野にさらなる工夫が今後の課題と言える。

生涯を通じて自らの健康づくりに努める歯ッピー徳田っ子の育成 ～個に応じた歯・口の健康づくりを通して～

愛媛県西条市立徳田小学校

4学級35名

1. 研究のねらい

本校は、「自ら考え、心豊かに、たくましく生きる徳田っ子の育成」の教育目標の下、教育活動に取り組んでいる。研究を進めるに当たり、事前に行った児童・保護者へのアンケートや、児童の歯科健康診断結果からは、歯みがきの仕方や習慣、かむこと、食事やおやつ摂取の仕方等に課題が見られた。

そこで、学校の教育活動において、歯・口の健康づくりを実践することにより、自己の生活をより良くしていくための資質・能力を育成したいと考えた。また、その行動の継続により自己効力感を高め、将来の夢の実現に向けて、心身の健康づくりに取り組む力を育成することができると考え、本主題を設定し、実践を行った。

2. 実施した主な活動

(1) 自己の健康課題と向き合う三つの視点を設けた授業への改善

① 体験的な学習活動の工夫

手鏡を使って自分の口の中を観察したり、舌で歯に触れて触覚で感じる時間を十分に設けたり、歯や歯ブラシの模型を使ってみがき方を探ったりしながら、課題や解決策に「気付く」ことを大切に授業づくりを進めた。



【保護者と歯垢の染め出し】



【歯科医院見学】



【模型で歯ブラシの使い方を考える】



【咀嚼ガムでかみ方を視覚化】

「かみかみチェッカー」結果発表！	
全部	651回
ごはん	51回
パン	26回

【かむ回数を意識して食べる児童】

② 専門的な知識を生かしたT T指導の工夫

1・2年生は、歯科衛生士から歯ブラシチェックや歯ブラシの使い方について指導を受け、自分の歯の生え方に合ったみがき方を保護者とともに考えて実践した。

5・6年生は、学校栄養職員から1食に必要なカルシウム量を取るために必要な食材を見せていただき、給食献立を作成することで意欲的に取り組むことができた。

養護教諭とは、歯科健診結果や児童の実態から適切な教材教具を選んだり、指導の流れを相談したりして授業づくりを進めた。



【歯科衛生士の指導】



【学校栄養職員から助言】



【養護教諭との授業】

③ ICTの活用

歯垢染め出し後と歯みがき後の口の中をタブレット端末で撮影し、可視化することで、自分の歯の特徴をつかんだり、みがき残しに気付いたりすることができた。また、歯垢が細菌の塊であることを動画で確認をすることができた。タブレット端末の共有機能を活用して、対話的な学びも深まり、ポートフォリオとしても活用している。



【タブレット端末で可視化】

(2) 歯・口の健康づくりの意識を高めるための環境整備



【洗口場のペンキ塗り】



【歯ッピースマイルカード】



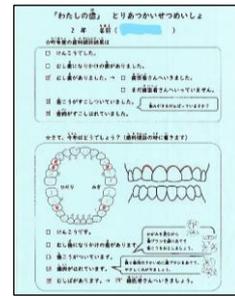
【授業で使った教具を掲示】

(3) 自分の歯・口の状態に合わせてためあてを持って歯みがきを行うための工夫

① 歯科健診と事後の治療勧告

意識が高まっている歯科健診直後に、養護教諭が、「少し歯肉が腫れているようだから、歯と歯肉の境目に歯ブラシを当ててやさしくみがこうね。」など、ワンポイントアドバイスをを行った。学校歯科医からも声を掛けていただき、「歯医者さんからきれいにみがけている

ね、と言われてうれしい。」と、児童のやる気や自分の歯・口の健康状態に対する理解度がアップした。



【歯科健診後「とりあつかいせつめいしょ」を基にしたワンポイントアドバイス】

② 歯みがき指導の工夫

ア 手鏡準備と歯みがきタイムの音楽の変更

手鏡を個人に準備した。また、歯・口の健康づくり推進委員会でいただいた意見を参考に、給食後の歯みがきタイムの音楽をすみずみまで歯みがきができるような曲に変更した。今まで、なんとなくみがいていた児童も、鏡を見ながら、「しっかりみがく」ことを意識し、楽しく歯をみがく姿が多く見られるようになった。



【手鏡を見ながらの歯みがき】

イ ネームボードの作成

「もぐもぐよくかんで シャカシャカ歯みがき につっここ ハッピー徳田っ子！」を合言葉に、全員が歯みがきをすると、一つの絵が完成するボードを作成した。給食後に「〇〇さん、歯をみがいた？」と声を掛け合っている姿が見られた。



【歯みがき後に、自分の名前を裏返す児童】

ウ 歯ッピータイム

全校一斉に歯垢染め出しを行った。染め出しは、年に数回実施し、みがき残しやすい場所の確認を行っている。

エ 歯ッピーチャレンジ

毎月、歯ッピーチャレンジ週間を設け、給食後の歯みがきの振り返りを行った。めあてを「〇〇を△△する」という形式にすることで、「歯の裏をしっかりとみがきたい」「歯と歯ぐきの間をやさしくみがきたい」など、より具体的に実践でき、



「毎日みがく」ことから「自分の苦手な部分を工夫してみがく」ことを意識するようになってきた。また、「歯みがき木」に、自分をほめる言葉や次月への意欲やめあてを書いたカードを掲示することで、自己効力感を高める手立てとした。

【歯ッピーチャレンジカード】



【「歯みがき木」の掲示】

- (4) 食べる機能や食べ方の発達に応じた歯・口の健康づくり
あいうべ体操

歯科医師のアドバイスを受けて、新型コロナウイルス禍でも行える「あいうべ体操歯ッピー徳田っ子バージョン」を作成した。校内で募集したキャラクターを登場させた動画を作成し、児童が親しみを持てるように工夫した。



【あいうべ体操】
(歯ッピー徳田っ子バージョン)

- (5) 保護者への啓発活動

① 健康教育視点参観日や学校保健委員会の実施

参観日に、歯・口の健康づくりに関する授業と、学校保健委員会を開催した。4年度は、シンポジウム形式で、学校歯科医や学校栄養職員、歯科衛生士から、具体的な話を聞くことができた。授業後に開催したことで、保護者の意識がより高まり、家庭での実践につながる感想が多くあった。



【学校保健委員会】

② 保健便りやホームページによる啓発

学校での様子を、保健便りやホームページ等を通じて発信し、啓発活動に努めた。

③ ひろがれ！歯ッピー集会

保護者や地域の方に発表することにより、学習したことや自己の変容を振り返り、自己効力感を更に高めることができた。また、保護者は、児童が生き生きと発表する姿を見て、歯・口の健康づくりに取り組んだことが児童の心身の成長へとつながっていることを実感していた。



【ひろがれ！歯ッピー集会】

3. 成果と課題

<成果>

- 発達段階に応じた指導内容や三つの視点を設けて授業改善に取り組んだことで、児童自らが生活習慣を見直し、歯みがきの道具やみがき方を工夫するなど主体的な態度が育った。
- 「歯ッピーチャレンジカード」を実践することにより、歯科健診の結果を生かしながら自分の歯・口に合わせたためあてを立てるなど、課題を明確にしなが、学習したことを継続的に実践しようとする児童が増えた。
- 参観日での授業公開や、学校保健委員会の開催により、保護者の意識が高まってきた。特に低学年は、歯垢の染め出しを行うことで、保護者が児童の口の中の様子を改めて確認したり、口腔衛生への関心が高まったりして、家庭での継続的な実践へとつながった。
- 「歯肉炎にならないために、やさしくみがくと出血しなかったのよかった」「しっかりみがくと気持ちいい」「歯医者さんやおうちの人にきれいにみがけているねと言われてうれしかった」など、児童の発言やポートフォリオの記述から、歯・口の健康づくりを通して、自己効力感が高まってきていることがうかがえる。

<課題>

- 取組を通して意識が高まった中でも、実践・継続が難しい児童がいる。多方面からアプローチをし、学校と家庭が連携をして、歯・口の健康づくりについての意識を持ち続ける工夫をしていきたい。