

— 自分の歯と口の健康に関心を持ち
主体的に健康づくりに取り組む児童の育成 —

北海道苫前町立苫前小学校

8 学級 60 名

1. 研究の目標

児童自身が歯と口の健康状態を理解し、むし歯や歯周病予防のために、自分に合った歯のみがき方や生活習慣を身に付けられるようにする。

【活動の重点目標】

- ① 歯科指導を通して、歯と口の健康についての理解を深め、保持増進する態度を養う。
- ② 口唇閉鎖不全症・口呼吸の予防に向けて、口腔周囲の筋肉を鍛えると同時に唇を閉じる習慣化を図る。
- ③ 歯と口の健康について児童の興味関心を引き出すために、歯科掲示物の充実を図る。

2. 実施した主な活動

(1) 歯科指導

児童の発達段階や歯と口の発育状況を踏まえた指導計画を作成し、授業実践を行った。学級活動の時間を活用し、養護教諭と歯科衛生士による歯みがき指導、養護教諭を中心とした歯科保健指導を行った。当初の計画では、偶数学年が歯みがき指導、奇数学年が歯科保健指導と2年計画を予定していた。しかし、新型コロナウイルス感染症予防のため、令和4年度は歯みがき指導は実施できず、一部内容を変更して歯科保健指導のみ実施した。

	令和3年度	令和4年度
1年生	第一大臼歯のしくみ	第一大臼歯のしくみ
2年生	前歯と第一大臼歯のみがき方	むし歯の予防
3年生	むし歯の予防	むし歯の予防
4年生	みがき残しやむし歯ができやすい場所のみがき方	よくかむことの大切さ
5年生	歯肉炎の予防	歯肉炎の予防
6年生	自分の歯並びに合った歯のみがき方	よくかむことの大切さ

6年:自分の歯並びに合った歯のみがき方



6年:よくかむことの大切さ



4年:みがき残しやむし歯ができやすい場所のみがき方



5年:歯肉炎の予防



端末(教育支援ソフト)を活用したグループ活動

歯の模型(ペーパークラフト)を一人ずつ使用

むし歯にならないためには どうしたらよいのだろう

使用したワークシート(2年)

学年 名前

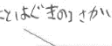
① おくげのおむす



② はとのはの けい



③ はとのはの けい



むし歯になりやすいところ

むし歯になりやすいおやつとなりにくいおやつに分けてみよう!

むし歯になりやすいおやつ

むし歯になりにくいおやつ

むし歯にならないために、自分が気を付けたいことを書こう。

(2) 口唇閉鎖不全症の予防

令和3年度の歯科検診時の様子から、歯が乾いていたたり、口の閉鎖が難しかったりするなど、日常的に口呼吸や口唇開放している児童が増えてきているということが分かった。そのため、口腔周囲筋のトレーニングを通して、口唇閉鎖不全症の予防を目指すこととした。

しかし、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、軌道に乗ってきた頃に休止となってしまう、未実施のまま令和4年度の取組が終了した。

～実施までの流れ～

9月 りっぷるくん測定 (口唇閉鎖力測定)

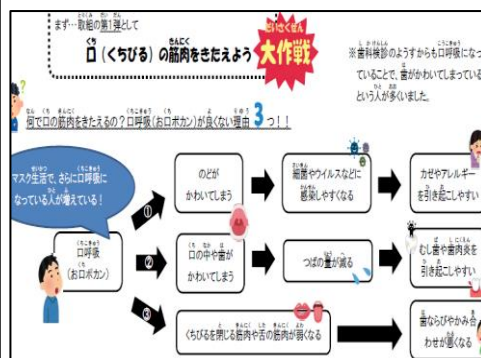


中・昼休み時間を利用し、唇を閉じる力を測定し、評価。

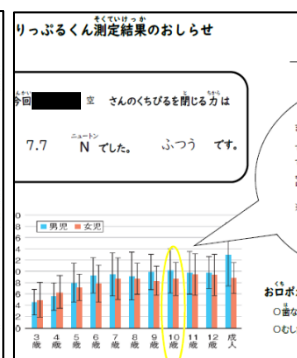
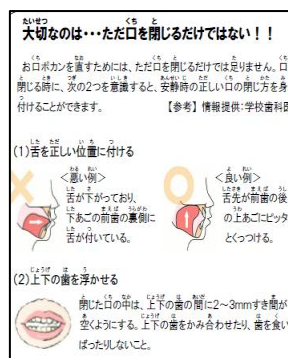
当初の計画では残り3回測定し、取組経過を分析する予定だった。

＜第1回(9月):
口唇閉鎖力測定結果＞

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
8.0N	7.2N	8.4N	7.2N	8.8N	7.1N



■保健だより(一部抜粋):お口ポカンについて/正しい口の閉じ方



■口唇閉鎖力測定結果のお知らせ(個人)

10月中旬

トレーニング器具についての事前指導



10月下旬～

りっぷるとれーなー (口輪筋トレーニング器具)

毎日のお昼の歯みがき後にトレーニングを実施。正中・右側・左側の3ヶ所を3回ずつ3セット。



ポカンX (口腔免疫トレーニング装置)

週3回の朝読書・朝パソコンがある日に実施。約10分間、ポカンXを噛める。



(3) 歯科関連情報コーナーの設置

昨年度の3学期より口唇閉鎖不全症の取組が休止となったことから、今年度は新たに掲示物の充実を図る取組を追加した。児童に歯と口の健康について興味関心をもたせることを目的とし、保健室前に歯科図書・Q&Aコーナーを設置した。

①歯科図書コーナー



低学年向けのシリーズ絵本や歯みがきの実践本、だ液や咀嚼に関する食育本、口図鑑などの様々な分野の図書を設置し、いつでも手に取ったり、借りたりすることができるようにした。

また、月に1回ある朝の読み聞かせの時間も活用して歯の指導を行った。

(養護教諭が担当した回のみ)

←3年生:歯の生え変わりの読み聞かせ&歯が抜けている部分のみがき方

②歯と口に関するQ & Aコーナー



児童から質問等を募集し、用紙を専用ポストへ投函。それに対して養護教諭が回答を掲示。大きく分けると、「歯のしくみ」「歯みがきの仕方」「食べ物」に関する質問が多かった。

(4) その他

①歯みがきカレンダー

夏・冬の長期休みに実施した。歯をみがいたら色を塗るだけではなく、「3分以上みがけたか」「鏡を見ながらみがけたか」「1本1本ていねいにみがけたか」の3項目を意識させながら取り組ませた。また、裏面には『歯みがきの合言葉』としてみがき方のポイントのイラストを載せた。

②生活リズムチェックシート

夏・冬の長期休み明けに実施した。朝食・歯みがき・寝る時間・起きる時間・運動・メディアの6項目に沿って取り組ませた。歯みがきは大切な生活習慣の一つであり、生活リズムを整えることで、歯みがき習慣も身に付くことを意識させた。

また、結果分析については学級指導に役立て、さらに保健だよりや参観日の全体懇談資料等で家庭へ周知した。

■生活リズムチェックシート(高学年用)

生活リズムチェックシート		年 次 別			
5・6年生用					
毎日、規則正しい生活ができているかな? 1週間チェックしてみよう!					
★【目標】メディア時間: 時間まで		【いつも】 就寝時刻 時 分 / 起床時刻 時 分			
★【目標】 就寝時刻 時 分 / 起床時刻 時 分					
項目	朝ごはん	歯みがき	運動	寝る時間	メディア
1月	2点	2点	2点	2点	2点
2月	2点	2点	2点	2点	2点
3月	2点	2点	2点	2点	2点
4月	2点	2点	2点	2点	2点
5月	2点	2点	2点	2点	2点
6月	2点	2点	2点	2点	2点
7月	2点	2点	2点	2点	2点
8月	2点	2点	2点	2点	2点
9月	2点	2点	2点	2点	2点
10月	2点	2点	2点	2点	2点
11月	2点	2点	2点	2点	2点
12月	2点	2点	2点	2点	2点
合計	2点	2点	2点	2点	2点

生活リズムチェックシート(高学年用)

上の表のそれぞれの合計点を記入して、下のグラフに1週間の軌道はん、歯みがき、運動、寝る時間、早起き、メディアの合計点に●(点)をつけていき、線で結んでグラフを完成させよう!

朝ごはん

歯みがき

運動

寝る時間

早起き

メディア

大きくてきれいな六角形になるかな?

生活リズムチェックシート(高学年用) 完成!

③フッ化物洗口・給食後の歯みがき

フッ化物洗口は、週1回の朝の時間に学級で実施している。また、給食後の歯みがきは、低・中・高学年の3か所に分かれて歯みがきを実施している。しかし、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、昨年度3学期～今年度は休止している。

④給食試食会・講話会

1年生の保護者を対象として実施している。児童と一緒に給食を食べ、日頃の給食の様子を知ってもらうことを目的として実施した。また、栄養教諭による講話『学校給食と子どもの好き嫌い・偏食』と養護教諭からの情報提供『健康な歯のための生活習慣（令和3年度）・子どもの肥満（令和4年度）』という内容で講話会を実施した。



3. 成果と課題

（1）成果

- ①様々な取組を行ってきた結果、児童の歯・口腔状態が改善傾向にあり、一定の効果がみられた。
- ②歯科指導では、歯と口における各学年の発達段階や重点目標を参考にし、一単位時間の中で、児童の活動場面が多くなるよう指導計画を作成した。その結果、正しい知識・理解だけでなく、自分の健康課題に気付こうとしたり、今後の生活に生かそうとしたりする態度が見られた（授業中の発言やワークシートから）。また、ゲストティーチャーとして歯科衛生士を招き、専門的な立場から指導されたことが効果的だった。
- ③口唇閉鎖不全症予防の取組を通して、口唇閉鎖力の強化と正しく口を閉じる習慣を身に付けさせようと考えた。新型コロナウイルス感染症の影響で継続した取組にはならなかったものの、様々な取組により、児童は歯みがきの重要性とともに口を閉じる習慣の大切さについて、理解することができた。



（2）課題

- ①歯科指導直後は健康づくりへの意識は高まるが、しばらく時間が空くことで学習内容を忘れてしまっている児童が見受けられた。そのため、繰り返しの指導と家庭の協力が大切であり、継続的な指導をしていく必要がある。
- ②歯科掲示物は、時間の経過とともにマンネリ化してしまったため、教材を工夫していく必要がある。
- ③歯列・咬合の要観察・要受診者の割合が高いため、自分の歯並びに合ったブラッシング方法を身に付けさせたり、家庭に歯科医への相談を促したり等、今後も継続して取り組んでいく必要がある。

歯・口の健康に関する知識をもち、生涯にわたって実践する子供の育成

青森県横浜町立横浜中学校

5 学級 78 名

1. 研究の目標

歯・口の健康に関する正しい知識を身に付けさせ、歯を大切にしようとする意識を育て、行動変容へと結びつける。

- ①う歯被患率の減少を目指した歯磨きの習慣化
- ②受診率の向上と歯・口の健康維持のための知識の習得と実践

2. 実施した主な活動

(1) 歯科健診での個別指導

歯科検診時、歯垢や歯肉にチェックの入った生徒に対して、歯科衛生士がその場で一人ひとりの口腔状態に合わせたミニ歯みがき指導を個別に実施している。



(2) 二回目の歯科健診

三学期に二回目の歯科健診を実施。むし歯・むし歯になりそうな歯、汚れが付いている歯の場所が自分で確認できるように、歯・口のイラストの様式に歯科衛生士さんが色を塗り、わかりやすい状態にして結果を返した。



(3) 学校歯科医、歯科衛生士による個別の歯みがき指導

二回目の歯科健診の結果、歯みがきが上手にできていない生徒を対象に、学校歯科医と歯科衛生士に個別指導をしてもらった。



(4) 保健委員による歯みがき指導

6月と11月の給食後に、各学年一回ずつ、歯の部位に合わせたみがき方、歯ブラシの毛先の使い方、動かし方等のポイントを5分程度でレクチャーしに行った。



(5) 栄養教諭による食育指導

一口30回、よくかむことの効果や大切さ、唾液の作用等について話していただいた。



(6) 歯みがきカレンダー、プラークテスターの活用

① 6月と11月の年2回、一週間の実施。保護者の方のコメント欄も設け、協力を得ている。

② 長期休業中にプラークテスターを配布し、自分のみがき方について確認している。

(7) 歯と口の健康教室

① 保健委員会による発表

「歯と口の健康について知ろう!」というタイトルで、事前に、歯や口に関するクイズを実施していたものの答え合わせと解説をした。



② 歯科医師による講話

ア 口の中の清潔さとインフルエンザ、新型コロナウイルス等の感染症について

イ う蝕の原因菌と歯周病菌は異なること
歯周病は全身疾患に関わる病であること

ウ スポーツ飲料について

エ 歯・口とパフォーマンスについて



(8) フッ化物洗口

今年度より、町健康みらい課と協力し、フッ化物洗口が開始された。毎週木曜日の朝に実施している。

3. 成果と課題

保健委員会を中心に今回取り組んだことで、保健委員の歯・口の健康に関する意識が向上した。また、年間を通じた取り組みをしたことで、少しずつではあるが、生徒達の意識も高まってきているように感じられる。

しかし、保健委員会の取り組みや、歯みがきカレンダー等の実施直後は良いが、時間の経過とともに意識が薄れていくので、モチベーションの維持やマンネリ化しないような工夫が必要である。また、正しいみがき方や、丁寧にみがかなければいけないことをわかっているにも関わらず、それが日々の実践には結びついていない生徒も多く、継続できるような働きかけもしていきたい。歯の状態が良い生徒と、良くない生徒の二極化になってきているので、良くない生徒への長期的な指導、支援と共に、保護者への働きかけをもっとしていきたいと感じている。

今後も小学校や関係機関と協力連携しながら歯や口の健康に関する取り組みを続け、生涯にわたって歯を大切にしようとする子供を育てていきたい。

コロナ禍における「歯と口の健康教育」

宮城県柴田町立西住小学校

8 学級 1 1 2 名

1 研究のねらい

学校における歯・口の健康づくりは、子供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など「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培う。

2 実施した主な活動

(1) 夏休みリモート歯みがき教室（7月）

昼食後の時間帯に高，中，低学年に分け，3日間開催した。昨年度と同様に学級活動で実施できなかった染め出し体験を各家庭で行い，リモートでの歯みがき指導を中心に行った。

今年度は，食べる機能や食べ方の発達支援を通じての実践的な歯・口の健康づくりを目指し，「かむ」をテーマにした指導も行った。事前にそしゃくチェックガムを配付し，かむことを意識して食べるように指導したところ，かむ回数が実際に増えた児童が多くなった。また，アンケートからは，

「よくかむと，いつもよりおいしかった」「味をよく感じた」「いつもより飲み込みやすかった」など，かむことを意識した児童が増えたことが読み取れた。

子供たちが家庭での歯みがきについて見直し，改善を図る機会となった。家庭と学校とで子供たちの歯の健康づくりについて共通理解をもつこともできた。



(2) 授業実践（11月）3学年「歯みがきチャレンジ～混合歯列期の歯の磨き方～」

はじめに，この時期の自分の歯の状態を知り，混合歯列状態の歯型模型を使いながら，効果的な歯の磨き方を学習した。

次に，プラーク（歯垢）について映像を通して学習し，むし歯になる理由を学んだ。その後，模型に付けた人工プラークをブラッシングで取る活動をとおして，歯ブラシの基本的な使い方が分かり，前歯の内側もきれいに磨けるようになった。



昨年度の事業推進で使用した混合歯列期の歯列模型を利用したが，鏡では分かりづらい，この時期特有の歯の状態を間近で見ることができ，効果的な指導をすることができた。

(3) 授業実践（12月）5学年「けがの防止～歯と口の外傷～」

学校や生活場面で事故が起こりそうな場所を見つけ，事故やけがは人の行動と環境が合わさって起こることを学んだ。

学校で起こりうる口腔内のけがについて，人の行動と環境に分けた後，ChromebookのJamboardを活用し，グループごとに事故やけがが起こりそうな状況を考え，最後に意見を発表し合った。また，西住小学校の歯と口の外傷の実態も交えながら，



けがをした際の適切な処置の方法についても理解することができた。

（４）研修会の開催（１１月）

講師の千木良あき子氏（歯科医）に「そしゃくと健康」という演題で講演していただいた。本校の職員の他に町内小中学校の養護教諭が参加した。その他に周辺地域の学校保健会の関係者は、オンラインで聴講した。

そしゃくは、舌や頬、口唇などの多くの器官が協調して行う運動で、その過程で食物の物性がどう変化したか常に感覚器を介して受容し、形・量・位置情報を脳に伝達していること、子供は、そしゃくをして飲み込むといった一つ一つの発達段階を経て、異物・危険を認識して食べる機能の一連の流れを学んで、大人になっていくことが分かった。



昨年度の歯と口の外傷に関する研修会同様、むし歯予防以外の内容を知ることができ、今後の指導に生かせる知識を得ることができた。

３ 成果（○）と課題（△）

（１）むし歯や歯周病の予防方法の理解と実践

○柴田町の歯科衛生士との協働で行った１～４学年のむし歯予防の指導では、発達段階に応じた資料や歯型模型を使用した歯みがきの実演をとおして、むし歯予防の大切さやむし歯にならない歯の磨き方を身に付けることができた。

△現在、新型コロナウイルス感染症予防のため、給食後の歯みがきを行っていない。歯みがき再開時には、学習内容を踏まえた歯のみがき方を確認する必要がある。

（２）歯・口のけがの防止と安全な環境づくり

○５学年の保健指導において、西住小学校の過去の歯と口の外傷事例を提示することで、児童に危機意識をもたせ、けがの防止方法について考えさせることができた。

△本校では、歯と口の外傷事例が多いため、けがの発生しやすい場所や時間等を参考にし、けがの件数を減らすよう努めるほか、けがの予防や安全に関する学習に教育活動全般で取り組む必要がある。

（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

○２年目の夏休みのリモート歯みがき教室の際に、そしゃくチェックガムを使用した。色の変化によるチェックで、自分のそしゃく能力について理解させることができた。

△研修会で学んだ、そしゃくと健康に関する内容を活用し、歯・口の健康づくりにつながる食べ方や栄養教諭と連携し食に関する指導を充実させる必要がある。

（４）全体をとおして

○校医以外の歯科医や町の歯科衛生士との連携することにより、むし歯予防を中心とした指導を充実させることができた。この取組は、今後も継続していく。

△むし歯の治療については、家庭との連携が必要不可欠である。今後も家庭と連携して早期受診を働きかけ、治癒率を維持していく。

△児童が自分の口と歯の健康づくりに関心を持ち続けられるよう、指導内容や教材の工夫を図る。

家庭・地域と連携した生きる力を育む歯と口の健康づくり

山形県遊佐町立遊佐小学校

7 学級 179 名

1. 研究の目標やねらい

本校では、永久歯のむし歯はそれほど多くないものの、歯垢の付着、歯肉炎等の口腔状態があまり良くないことが課題として挙げられた。また、肥満児童の割合が多いことや、給食で食材をなかなか噛み切れない児童の様子も見られた。このことから、家庭・地域と連携しながら「丈夫な歯」と「よく噛む」ことを中心とした歯科指導・食育指導を行い、健康な体づくりのために歯を大切にする心を育てたいと考えた。

2. 実践した主な活動

(1) むし歯や歯周病の予防について

①校内での取り組み

ア 歯科検診前の掲示

自分の歯に対する理解が深まるように、「なぜ歯科検診をするのか」や「歯科検診のチェックポイント」をまとめた掲示をした。



歯科検診前の掲示

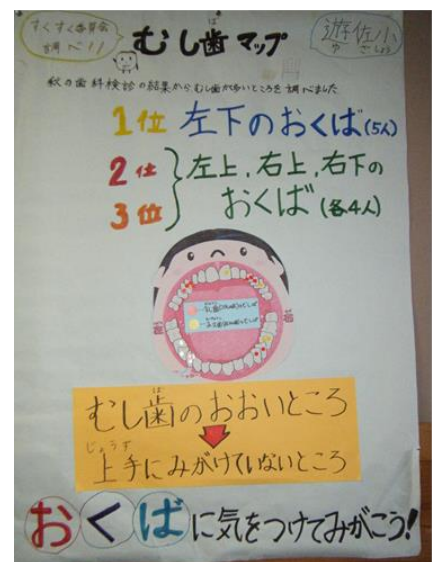
イ 児童会活動

歯科検診の結果を基にむし歯の多い所を調べ、むし歯マップを作成した。

「むし歯の多い所＝上手に磨けていない所」として、歯みがきのポイントを全校朝会で発表し、丁寧なブラッシングを呼びかけた。



全校朝会での発表の様子



むし歯マップポスター



紙芝居読み聞かせ

また、委員会独自で行ったすくすくフェスティバルでは、むし歯に関する紙芝居の読み聞かせをした。



紙芝居読み聞かせ

②地域との連携

ア 学校歯科医との連携

学校保健委員会時に「歯肉をよーく見てみよう
～歯肉炎にならないために～」という内容で講話
をしていただいた。



学校歯科医の講話

〈感想〉

- ・歯の事について、詳しく学ぶことができました。子どもの仕上げみがきの仕方を見直したいです。歯だけではなく、歯茎のチェックも行うことが大切だと知ることができました。(保護者)
- ・歯肉炎、歯周病についての講演、わかりやすくとても良かったです。原因や予防について、子どもたちにもお話しいただければと思いました。また、親子で一緒に学べる機会があれば良いと思いました。(保護者)

イ 町の口腔衛生指導員と保健師との連携

「一生つかう歯を大切に」をテーマに、学年ごと
発達段階に応じたお話をしていただいた。

- 1年生「6歳臼歯を大切にしよう」
- 2年生「前歯を大切に」
- 3年生「生えかわりと永久歯の大切さ」
- 4年生「よく噛んで健康な歯」
- 5年生「歯肉炎の予防」
- 6年生「歯肉炎とむし歯の予防」



口腔衛生指導員による授業の様子

〈感想〉

- ・自分でする歯みがきもがんばるけど、おうちの人に仕上げ磨きをしてもらいたと思います。(2年児童)
- ・昔の人の歯やあごの形、歯並びが違うことが分かった。歯を磨くことの大切さを感じた。(4年児童)
- ・鏡を見ながら歯を磨いたら、どんどん汚れが落ちていくのが楽しく感じた。(6年児童)

③家庭との連携

ア 生活リズムカードでの歯みがきチェック

年3回行っている生活リズムカードの項目に朝・晩の歯みがきを追加し、
歯みがきの意識化を図った。

朝の歯みがきできた	夜の歯みがきできた
87%	94%

学校でも給食後の歯
みがきタイムで「食べ
たら歯を磨く」習慣づ
けを行った。

イ 学校行事「ファミリートーク」での講話



歯科医師の話

全学年で保護者の方が先生となって子どもたちに授業を行うファミリートーク。1年生の保護者の歯科医師より「歯医者さんって何するところ？」というテーマで、授業参観時にお話ししていただいた。

(2) 食を通した歯・口の健康づくりについて

①校内：給食の時間

ア かみかみ献立の実施

6月と11月によくかんで食べる食材を使った「かみかみ献立」を実施した。
合わせて丈夫な歯をつくる食材を紹介した。



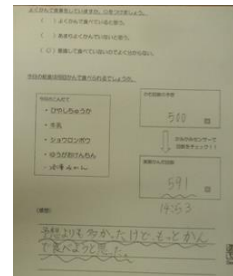
かみかみ献立

イ 咀嚼指導

はじめに、5年生を対象に、1日5人ずつ咀嚼センサーを使用し、噛む回数を確認した。
同じ献立でも人によって噛む回数が違うこと、献立によって噛む回数が違うことに気がついた。



かみかみセンサーを使った給食の様子



ワークシート

次に、栄養教諭による「噛むことの大切さ」について講話を行った。

→その後、家族と一緒に咀嚼力チェックをすることを宿題とした。

ウ 児童会活動

「よく噛んで食べる食材」を調べ、その食材を利用した料理のレシピを紹介する掲示物を作成した。

②家庭との連携

ア 学校保健委員会での学年取り組み

アウトメディア実践のための学年取り組みとして、6年生が「歯に良い食材を使った親子クッキングに取り組んだ。



親子クッキングレシピ

〈感想〉

- ・ ネットで“歯に良い食材”を調べて作りました。
一つ一つの食材も歯に良いですが、掛け合わせるとさらに吸収を助ける事がわかりました。(保護者)
- ・ 歯に良い食材の内容には歯だけではなく歯茎を守る為の内容も有り、とても勉強になりました。
(保護者)

イ 咀嚼力チェック

5年生「噛むことの大切さ」の講話後、咀嚼力チェックのための煎餅を持ち帰り、家族で噛む力のチェックと噛むことの大切さについてのまとめをした。

(3) 歯と口の外傷防止と安全な環境づくりの校内取り組みについて

①児童目線での安全点検

毎月1日は安全点検の日としている。教職員も行っているが、清掃時に児童目線で壊れているところはないか、危険なところはないかの点検も行った。

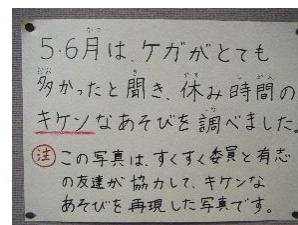
②児童会によるけが防止策

ア 廊下に「忍者ロード」を設定し、安全な廊下歩行についての呼びかけを行った。



にんじゃロード看板

イ 校舎内外の危険な場所や危険な遊び方を調べ、掲示物を作成し、危険回避とけがの防止を呼びかけた。



けが防止のための危険場所等の掲示

3. 成果や課題等

(1) 成果

- ・歯科指導、食育指導での学習を通し、児童自身が自分の状態を知り、改善策を考えて実行する姿が見られた。また、けが防止の児童会活動を通して、身の回りに潜む危険について考え、予防することができた。
- ・学校保健委員会や受診状況調査により、「未処置歯」の受診率が向上した。
- ・学校歯科医をはじめとした地域の方々、学校保健委員会等でのPTA活動等、地域や家庭との連携が深まった。

(2) 課題

- ・歯みがきの習慣と未処置歯者に二極化が見られる。一生使う大切な歯を守るための継続的な指導や支援の仕方を家庭や地域と連携・協働しながら実践していきたい。

少人数・小中一貫教育を生かしたむし歯・歯肉炎の予防と改善

福島県 檜枝岐村立檜枝岐小学校（中学校）

小学校 4 学級 35 人

中学校 2 学級 9 人

1. 研究の目標（教育目標との関連から）

本校は小中一貫教育を行っており、15歳で生まれ育った村を離れて高等学校へ進学する生徒が多い。そのため「15歳の春を見据えた自己マネジメント力の育成」を図る教育を推進しており、歯科指導においても自分の健康を考え行動する自己マネジメント力を育成することが、児童生徒の「生きる力を育む」ことにつながると考え、保健教育を進めてきた。

2. 児童生徒の実態から見える課題

（1）丁寧な歯みがきができていない・G0増加

事業開始前、給食後に各自で歯みがきを行っていた。しかし、他の児童と話をしながら行っていたり、同じ箇所ばかりをみがいていたりするなど丁寧にみがけていない様子があった。また、小学校入学時に歯を観察しながら歯みがきができるように鏡を購入しているが、鏡を使用していない児童が見られた。



歯みがきの様子

令和3年度小学生のG0が6月の歯科検診時37.9%から10月の歯科検診時44.8%に増加した。これは、丁寧な歯みがきの習慣が定着していないことが原因の一つと考えた。

（2）児童生徒主体の活動の少なさ

本校はう歯・歯肉炎の改善に重点を置いた取り組みを6年間続けてきた。反省の中で「指導者が中心の活動が多く、児童生徒が主体的でない活動が多い」ことが挙げられた。継続的な取り組みによって、歯科に関する知識は定着しても実践に繋がりにくい要因になっていると考えた。

（3）毎回の検診でう歯のある児童生徒

年に2回（6月・10月）に歯科検診を実施している。歯科治療や歯列治療に積極的な家庭と、治療勧告をしても未受診の家庭があり、受診状況が二極化している。

3. 主な取り組み

（1）丁寧な歯みがきを目指して

①全校歯みがきの開始

給食後の歯みがきの時間をしっかりと確保すると共に、みがく順番の定着を図るため、近隣の小学校の養護教諭から、歯みがきのうた「イ〜ハ〜」という楽曲を提供してもらい取り組んだ。さらに、みがく順番を示した紙を黒板に掲示し、1本1本



「イ〜ハ〜」

の歯を丁寧にみがこうとする意識を高めるようにした。

しかし、「歯をみがく」「鏡をみる」「音楽を聴く」「順番を覚える」など、一度に行わなければならないことが多く、集中して歯みがきをしていない児童生徒が見られた。そのような姿が見られた時は、みがく順番を覚えることを最優先指導事項と考え、鏡を見ないで音楽を聴きながら歯みがきしたり、鏡を見てみがくことに集中するために、開始時と終了時のみ放送して「無音歯みがき」を実施したりと、児童の実態に応じて段階的に実施した。



音楽を流す健康委員

②鏡の使用の習慣化を目指して

児童が入学時に購入する鏡と同様の物を、本事業の予算で購入し、教職員に配付した。児童生徒に鏡を使うように呼びかけるだけでなく、教職員が鏡を用いながら児童生徒と一緒に歯みがきをすることで、目指してほしい姿を教師自らが示すようにした。



歯みがきの様子

③個別歯みがき指導

本村出身の在宅歯科衛生士の方と連携し、歯科指導を実施している。昼休みを活用して少人数でC0、G0のグループに分かれたり、普段の歯みがきの様子が気になる児童生徒や、家庭での歯みがきがしっかりできていない児童生徒を対象にしたりして行った。自分の口の中を、視覚的に捉えられるようにワークシートを工夫した。感想では、関心が高まったというものが多く見られた。



個別指導の様子

(2) 児童生徒の主体的な活動を目指して

①児童生徒同士の歯みがき指導

これまで、歯科衛生士や養護教諭が一方的に歯みがき指導をしていたが、児童生徒が教え合うことでより児童生徒の関心が高まるのではないかと考えた。



①歯科衛生士→中学生

歯みがきのポイントを教わった。



②中学3年→小学1・2年

楽しく伝わるよう劇をしながら指導をした。



③中学1・2年→小学5・6年

教わったことをまとめ、模型を用いて、一人ひとりに丁寧に教えた。



④小学6年の健康委員→小学3・4年

自分たちで考えて作成したワークシートを用いて歯科指導をした。

(3) 受診率向上を目指して

歯科指導推進委員会で、受診率向上について話し合った。検診後に配付している「受診のすすめ」は文字が多く、むし歯の位置などを示すものが専門的に書かれているため、保護者の関心が高まらないのではないかと意見が出された。そこで、口腔内の写真を「受診のすすめ」に添付することで視覚的に訴えながら説明できるようにし、親子で一緒に見たり、話し合ったりできるように改善し、口の健康に関する意識の向上につなげていった。さらに、紙の色を黄色に変え、目立つ色にしたことで、他のプリントに紛れず、目を通してもらえるようにした。



所見のない児童生徒には賞状のようしてお知らせした。

また、児童生徒の口の健康を守ると共に、歯科医が遠い（最寄り 30 分）ことも含め、学校で治療に連れて行けないかという案も出されるなど、さまざまな意見を生み出せるのは、様々な立場の方が参加しての話合いがあつてのことであり、養護教諭だけではなく、学級担任やその他の先生と協力し合うことも大切であると確認された。



従来の受診のすすめ



話し合い後



歯科指導推進委員

(4) 研究公開の実施

地域の養護教諭等を対象に本事業の取り組みを発表する場と研究協議の場を設け、各校の具体的な取り組みについて情報交換した。また、新潟大学教育学部の村山敏夫准教授を招き、児童生徒を加え「子供の自己マネジメント力を高める～歯と口からの健康づくり～」という演題で講演をいただいた。



研究協議の様子

4. 成果

- ① 昨年度の反省点である、G0 を減少させることができた。さらに長い目で見てみると大きく減少していることが分かる。（次項の表参照）
- ② 歯についての掲示物やほけんだよりを作成するに当たって、教員が調べたり、学んだりしたことで、学校全体の歯科保健に関する知識の定着を図ることができた。また学校の中や、先生方の会話の中にも歯についての話題が多く上がり、意識向上にも繋がった。
- ③ 令和3年度は、う歯を保有しており、かつ受診していない例が2件あったが、令和4年度はう歯受診率100%を達成することができ、歯科保健への意識の向上を図ることができた。

5. 課題

G0 が減少した反面、C0 が増加した。中学生の中には、鏡を見ながら丁寧に歯みがきをしているにもかかわらず、上下左右 6 番が C0 の生徒がいる。歯みがきの様子を見ると、その生徒は歯並びの気になる前歯ばかり歯みがきをしている。そのため奥歯がきちんとみがけていないことが分かった。今後、児童生徒の歯みがきの様子などを観察し、実態把握を行って、歯みがき指導の更なる改善に繋げていきたい。

【小学校 年度別 歯科検診結果】

	令和 2 年度 春（27 人）	令和 2 年度 秋（27 人）	令和 3 年度 春（29 人）	令和 3 年度 秋（29 人）	令和 4 年度 春（33 人）	令和 4 年度 秋（33 人）
う歯 保有者	18.5% （5 人）	25.9% （7 人）	24.1% （7 人）	20.6% （6 人）	22.8% （8 人）	12.1% （4 人）
C0 保有者	14.8% （4 人）	25.9% （7 人）	27.5% （8 人）	24.1% （7 人）	17.1% （6 人）	21.1% （7 人）
G0 保有者	55.5% （15 人）	59.2% （16 人）	37.9% （11 人）	44.8% （13 人）	22.8% （8 人）	9.0% （3 人）

【中学校 年度別 歯科検診結果】

	令和 2 年度 春（11 人）	令和 2 年度 秋（10 人）	令和 3 年度 春（9 人）	令和 3 年度 秋（8 人）	令和 4 年度 春（9 人）	令和 4 年度 秋（9 人）
う歯 保有者	—	—	22.2% （2 人）	12.5% （1 人）	11.1% （1 人）	11.1% （1 人）
C0 保有者	9.0% （1 人）	10.0% （1 人）	22.2% （2 人）	12.5% （1 人）	33.3% （3 人）	44.4% （4 人）
G0 保有者	81.8% （8 人）	50.0% （5 人）	22.2% （2 人）	12.5% （1 人）	—	—

6. おわりに

令和 4 年度秋の歯科検診では、中学 3 年生はむし歯や歯肉炎などの疾患がなかった。中学校最後の歯科検診でこのような結果になったのは、これまでの 9 年間の積み重ねであるといえる。しかし、今の中学 3 年生も最初から今回のような結果だったわけではない。生徒たち自身の努力と、家庭の協力、歯みがき指導など、様々な要素から今回の結果が生まれたのだと考える。本校は小中一貫校という特色から、9 年間という長い目で継続して児童生徒の成長を見ていくことができる。現在、結果が思わしくない児童生徒にも、根気強く一人ひとりに合ったアプローチをしていくことが必要であると考え。15 の春を見据えて「健康な歯」と「自己マネジメント力」を身に付け、児童生徒の「生きる力を育む」ことにつながるよう、これからも取り組んでいきたい。