

自らの歯と口の健康に気付き、考え、実践できる児童の育成

茨城県取手市立寺原小学校

16 学級 335 名

1. 研究主題

自らの歯と口の健康に気付き、考え、実践できる児童の育成
(目指す児童の姿)

- 歯と口の健康について正しい知識を身に付けている児童
- 主体的に生活を見直し、望ましい生活習慣を身に付けようとする児童
- 自分の健康課題に気付き、進んで解決しようとする児童

2. 研究の内容

(1) 家庭・地域との連携

① いいハ〜ウィークカード(図1)

保護者にも関心をもってもらうために作成。毎月第一週をいいハ〜ウィークとし、家庭での歯みがきやあいうべ体操を行った結果をカードに記録。あいうべ体操とは、福岡県の歯科医師今井氏が考案した、鼻呼吸を促すための口の体操。本校児童にも、無意識の状態でも口を開けたままの児童が見られたことや、コロナ禍により、マスクを着用して生活していることから、意識的に筋肉を動かすことを目的として取り入れた。

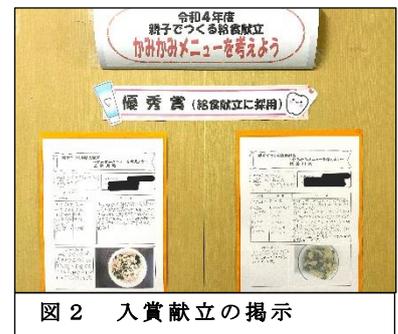


やったことを つけましょ	はみがき			あいうべ体操	保護者 サイン	差支
	ひにち	あさ	よる			
4月	25(月)					
	26(火)					
	27(水)					
	28(木)					
	29(金)					
	30(土)					
	5/1(日)					
2(月)						

図1 いいハ〜ウィークカード

② 親子でつくる給食献立〜かみかみメニューを考えよう(図2)

夏休みには、全学年児童に「親子でつくる給食献立〜かみかみメニューを考えよう」への応募を呼び掛けている。ふだんはやわらかく、口当たりのよいものを好んで食べているため、かみごたえのある食材を親子で考えることで、「かむ」ことへの意識づけを図っている。代表児童の献立は実際に取手市の給食に取り入れている。



(2) 学校歯科医・専門性をもつゲストティーチャーとの連携

① 臨時歯科検診(5年生)

学校歯科医の協力により5年生児童に臨時歯科検診を行っている。春に行う歯科検診に加え、冬に実施し、養護教諭が個別に検診結果を返却している。その際、児童が自分の歯や口の状態を詳しく知り、健康維持に役立てることができるようにとの考えから、歯の模型を使用し、特に注意をしてみがく点を説明している。(図3)



(3) 日常の児童の活動(歯みがき・給食指導等)

各委員会が中心となって活動した。コロナ禍のため、委員会児童が下級生の教室を訪問することは最小限にとどめ、校内放送やオンライン会議システムによる動画配信によって

活動した。

① かみかみタイム

「毎月 18 日」の「いい歯の日」に「かみかみタイム」を行っている。給食時に給食委員会の児童が校内放送で「一口 20 回かんで食べよう」と呼びかけ、20 までの数を数える。児童は放送に合わせてかんで食べている。

② 歯と口の健康に関する川柳・標語募集

「歯と口の健康に関する川柳・標語」募集は運営委員会が 4 年生以上を対象に行っている。児童一人一人が「歯と口の健康に気を付けられるような川柳・標語をつくろう。」と作品づくりに臨んでいる。入賞作品は校内放送で紹介し、校内に掲示している。(図 4)

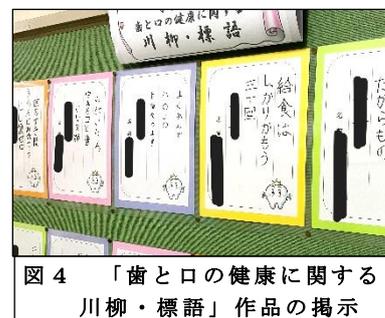


図 4 「歯と口の健康に関する川柳・標語」作品の掲示

(4) 校内環境の整備

① みがき残しハザードマップづくり (図 5)

「みがき残しハザードマップ」とは、夏休みに行く歯垢染色をもとに、自分のみがき残しが多い箇所を確認し、赤えんぴつで染めたもの。自分のハザードマップをつくることにより、「奥歯がみがけていない」「歯とはぐきの間に汚れが残っている」など、自分の歯みがきを見直すきっかけとなっている。低学年・高学年別にみがき残し箇所をまとめたものを、「寺原小みがき残しハザードマップ」として掲示コーナー「すこやか情報局」に掲示している。みがき残しの多い部分を見やすく掲示することで、丁寧な歯みがきへの意識づけを図っている。



図 5 みがき残しの多い部分をハザードマップとして掲示

(5) 授業実践

① 3 年生 特別活動「見直そう 自分のおやつ」

学校栄養士や市内の栄養教諭がゲストティーチャーとして参加し、児童がおやつの役割を知り、体によいおやつの選び方や食べた後の歯の手入れについて実践する力の育成を目指した。児童からは「口の中におやつが入っている時間を減らそう」「おやつと一緒に麦茶を飲んで食べかすを流そう」といった感想が聞かれた。授業実施後のおやつ日記では、甘いものと麦茶を組み合わせたり、グミのような口の中に長くとどまるおやつを減らしたりするなど、おやつの摂り方に変化が見られた。

② 5 年生 体育科 (保健領域)「けがの防止」

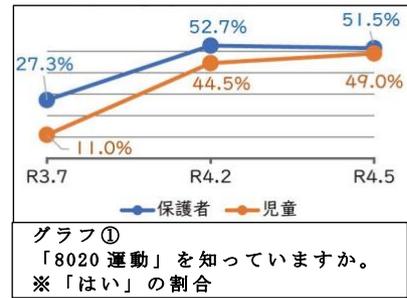
養護教諭とのティームティーチングにより、校内に潜む危険を探し、歯と口のけがを予防する方法を「人の行動・心の状態と体の状態」「環境」の双方から考えた。一人一台端末を活用し、実際に危険と思われる場面を児童が撮影することによって、課題意識をもって学習に取り組めた。児童からは「これまであまり考えずに行っていたことが大きなけがにつながるかもしれないと思った。」「歯や口の中を守るために油断しないようにしたい。」等の感想があげられ、危険を回避するために考え、行動するきっかけになった。

3. 成果及び課題

(1) 調査研究部で行ったアンケートから。

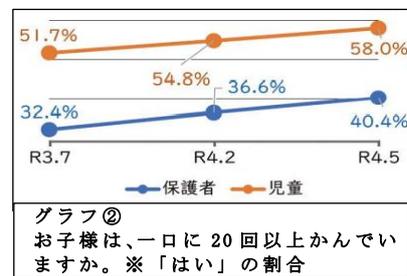
① 「8020 運動を知っていますか」(グラフ①)

「8020 運動」とは、平成元年に当時の厚生省と日本歯科医師会が「生涯にわたって自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いをこめて始めた運動。本校で研究を始めた当初はこの運動を知っている児童はおよそ 10 人に 1 人、保護者はおよそ 4 人に 1 人だった。約一年後に半数余りの児童、保護者が知っているという結果となった。これは、学級活動や保健の学習で指導したことや、校内掲示での呼びかけ、保健だよりに掲載した成果と考えられる。



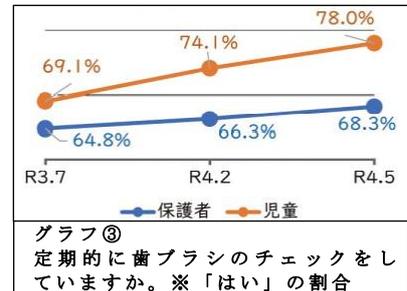
② 「お子様は、一口に 20 回以上かんでいますか」(グラフ②)

児童、保護者ともにアンケート調査の度に「はい」と答えた割合が上昇した。これは、先に述べた「親子でつくる給食献立～かみかみメニューを考えよう」の募集や、給食時の「かみかみタイム」の成果だと考えられる。親子で取り組むことで保護者の関心が高まったことや、給食時間に全児童と一緒に体験することによって、実践に結び付いたと考えられる。



③ 「定期的な歯ブラシの交換」(グラフ③)

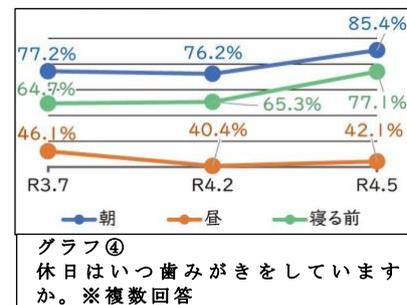
保健委員会児童が定期的なチェックと交換を呼びかけたことから、児童の結果がおよそ 10% 向上した。保護者の向上の割合は小さいことから、身近な存在である高学年児童の呼びかけが、児童の主体的な行動に結び付いたと考えられる。



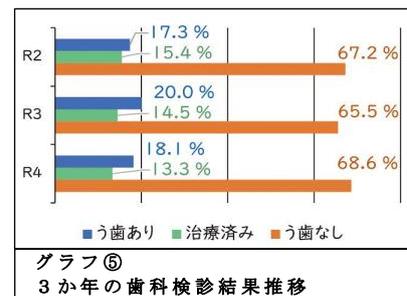
一方、課題も残している。

④ 「休日はいつ歯みがきをしていますか」(グラフ④)

休日の昼食後に歯みがきをしている児童の割合は減少している。



⑤ 過去 3 年間の歯科検診結果 (グラフ⑤) では、「う歯なし」と「治療済み」の児童を合わせると 8 割以上という結果となった。しかし、受診を勧める通知を複数回渡しても未受診の児童も一定数いる。



以上の点から、体験から得た知識を実践に結び付けるためには、今後も継続的な指導や歯科受診への呼びかけが必要なこと、保護者や地域と連携した取組への一層の工夫が必要であると考えている。

(2) 児童・保護者の感想

① 歯と口の標語 入賞児童

「ていねいに 歯のうら側も わすれずに」

歯のすみずみまでわすれずにしっかりみがいて、むし歯のないきれいな歯でいたいと思って作りました。(4年生)

「いつまでも にっこり笑おう 白い歯で」

いつまでも白い歯でいたいし、そんな歯で笑っていたいなあと思いました。(5年生)

「給食は しっかりかもう 30回」

給食の時の放送で、月に一回、給食委員の人の声に合わせてご飯をかむ日があります。何回もかむのは大変だけど、みんなにも食べ物をしっかりかんで食べてもらいたいなあと思って作りました。(5年生)

② かみかみメニュー入賞児童の感想

「ぶた肉とたくあんのパリパリいため」

たくあんとこまつなは、はごたえがあって食かんがとてもいいです。耳をすましてかんでみてください。つかれがとれるぶた肉も入れました。白ごまのセサミンでさらに元気になってください。(2年生)

「具だくさんれんこんサラダ」

れんこんが大好きなので、れんこんを使ってアレンジしました。みんなに好ききらいなく、もりもり食べてほしいので、海のもの、野さいを使って、具だくさんにしました。

(4年生)

③ 保健委員会児童の感想

・みんなはふだん、あまり考えずに歯を使っているけれど、歯や口は大切なものだということを分かってほしいと思いました。(6年生)

・みんなに歯と口のことをもっと知ってもらって、健康になってほしいと思いました。

(5年生)

④ 保護者の感想

・歯みがきカレンダーの色塗りを楽しみにして、忘れず歯みがきをするように頑張っていました。歯みがきをした後、すっきりするのがうれしかったようです。これからも継続できるように励ましていきたいと思います。(3年生保護者)

4. 2年間の研究を終えて

研究を進めるにあたり、保健委員会の児童を中心として、全ての委員会の児童が校内環境の整備や歯と口の健康への啓発活動に取り組んだことは、児童が自分の健康について主体的に考えるきっかけとなった。また、保護者との連携を図ることで、児童が歯や口への意識を高め、実践へと結び付けることができた。

教職員にとっても、専門的知識をもつ学校歯科医や専門家の方たちと連携しながら保健の学習や活動を行ったことにより、異なった視点から健康づくりについて考え、アプローチを図る機会をもてた。今後も全教職員で協力し合い、児童が生涯を通じて歯と口の健康づくりを実践していけるよう尽力したい。

仲間とともに身体に目を向け 変わる力を身に付けた子どもの育成

～生きる力を育む歯・口の健康づくりを通して～

栃木県真岡市立長沼小学校

8学級132名

1 研究主題設定の理由

変化の激しい社会を担う子どもたちに必要な力として示された「生きる力」の育成は、学習指導要領の基本的な理念となっている。そして、その「生きる力」を育成するためには、「確かな学力」、「豊かな心」及び「健やかな体」の三つをバランスよく子どもたちに育むことが大切であると、中央教育審議会答申などに述べられてきた。

一方、我が国では「健康寿命」の延伸が求められているが、それを妨げる生活習慣病は、国民病とまで言われるような大きな課題となっている。生活習慣病予防の素地は学齢期の頃から始まると言われており、学校における適切な学習や指導によって健康観を育成し、健康行動を確立させることは、課題解決のための重要な鍵となるであろう。学齢期は、健康管理が保護者の手にゆだねられている「他律的健康づくり」から、自らの思考・判断による意思決定や行動選択による「自律的健康づくり」へ転換する時期である。特に歯・口の健康づくりは、児童にとっては日常的で共通性があり、自分の身体に目を向けることが容易な題材である。そこには自らの課題を解決するために自律的な行動が要求される内容も含まれている。そうした自律的な行動へとつなげるためには、常に正確で新しい情報を取り入れ、自らの生活習慣を振り返り改善することの継続が必要となる。

これらのことから、歯・口の「表情をつくり話す」機能や「食べ物を取り込み食べる」機能、「運動を支え体のバランスをとる」機能にも目を向け、人生100年時代といわれる長い人生を、仲間や家族・地域を含めて“ともに豊かに”生きようとする児童を育成することは、「生きる力」を育むための大切なテーマであると考え、主題を設定した。



2 研究の目的

研究主題設定の理由を踏まえ、「生きる力を育む歯・口の健康づくり」を核として、学校経営方針である「自己実現できる学校」を目指し、仲間とともに身体に目を向け、変わる力を身に付けた児童を育成していくことを目的とした。

3 研究内容の概要

(1) 研究主題の捉え方

- ① 「身体に目を向ける」とは「自他の健康状態を正しく知ろうとする」ことである。
- ② 「変わる力」とは「PDCFAサイクルを繰り返すことで、より健康な状態になるようとする力」である。※PDCFAサイクルとはPlan（目標設定）、Do（実行）、Check（振り返る）、Feedback（人の意見や視点を取り入れる）、Action（行動改善）の略である。

(2) 研究の仮説

仮説1（主体的な学び）正しい知識を得て、自らの生活習慣を記録し、課題を見付け、見直し、改善していけば、児童の意欲が高まり、主体的な学びに向かい、変わる力を身に付けることができるであろう。

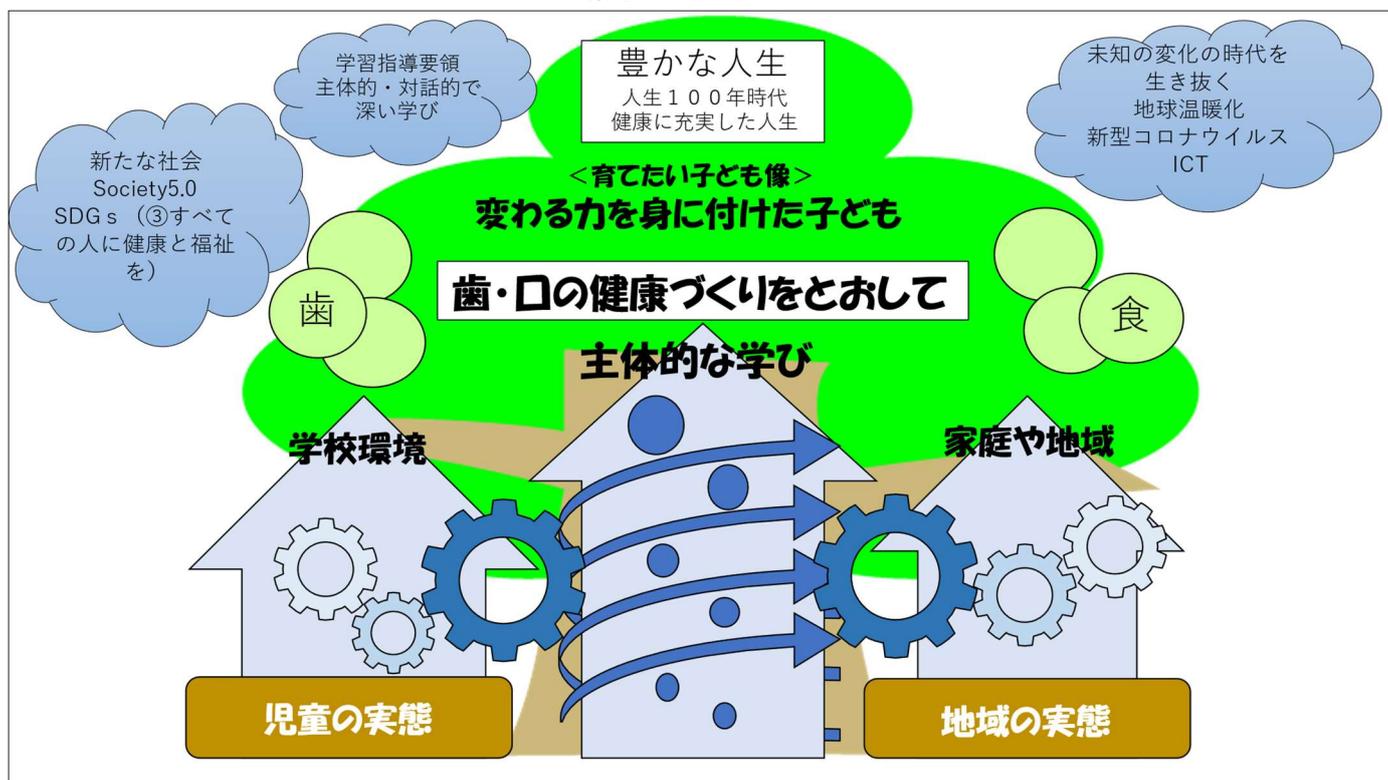
仮説2（学校環境）児童が、自らの手で学校環境を整えていけば、自らの健康について考える機会が増え、変わる力を身に付けることができるであろう。

仮説3（家庭や地域）家庭や地域と協力した学校教育活動を推進していけば、家族の健康や地域の健康を意識し、児童の周囲を大切にす心が育ち、変わる力を身に付けることができるであろう。

(3) 研究内容

上記研究の仮説をもとに、授業研究部・学校環境部・地域連携部の三つの柱で研究の取組を行った。なお、この三つの研究部は、授業研究部（主体的な学び）の取組を核として、そこから得た学びを生かし学校環境部・地域連携部が取組を行い、それぞれが歯車のように連動しているイメージで研究を進めた。

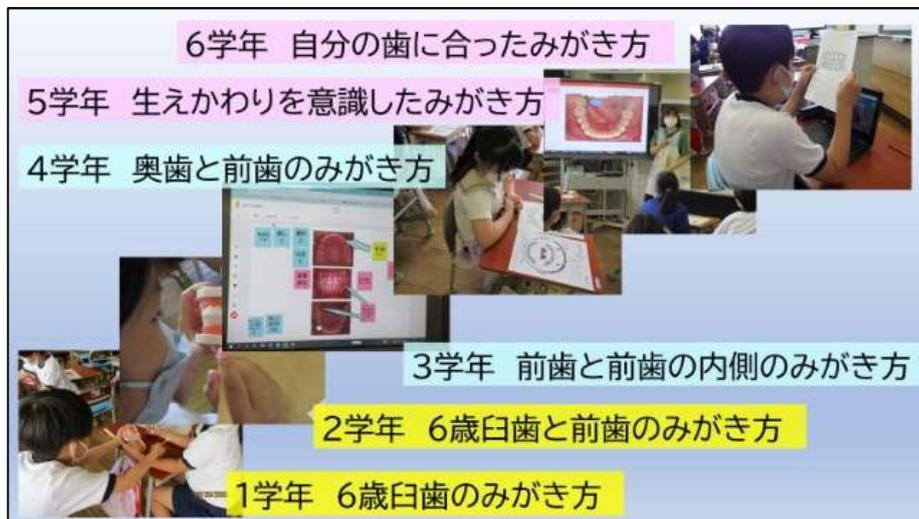
<研究のグランドデザイン>



①授業研究部の取組

1～6学年の発達段階（つながり）を意識した授業づくり

<歯科検診の結果と歯のみがき方に関する授業実践>



<食べる機能（楽しむ・味わう・咀嚼）に関する授業実践>



② 学校環境部の取組

児童自らが提案，活動する委員会組織づくり



<高齢者福祉施設へ歯の大切さを伝える活動> <各委員会での活動の様子を伝える場の設定>

③ 地域連携部の取組

家庭や地域が歯・口の健康に興味・関心をもつための取組

<児童が家族と共に考えた「いい歯キャラクター」>



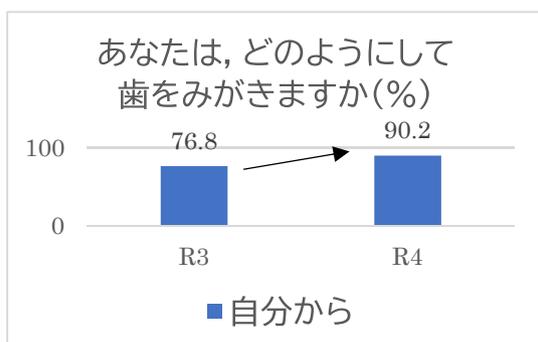
<児童が作成した作品を市役所等に掲示した様子>

4 研究の成果と課題

◎成果 ▲課題

- ◎1学年から6学年の授業づくりを発達段階や縦のつながりを考えて実施したことで、目指す児童の姿を教職員間で明確にでき、児童の主体的な学びにつながった。
- ◎児童自ら提案した内容が委員会活動に反映されることで、自分たちは学校環境を整える一員であるという意識や自主的に委員会活動に取り組む姿勢を身に付けることができた。
- ◎家庭や地域と連携した取組を行ったことで、家庭や地域から意見や感想、要望を出していただいた。児童を通して、「ともに豊かに生きる」ことを意識する保護者の姿を感じることができた。
- ◎教育は継続していくことで、大きな成果を発揮すると考えている。この2年間で取組が終わるのではなく、スタートするという意識を教職員で共有できたことが最大の成果である。
- ▲この研究で行った取組は、永く継続可能なものに重点化して実施してきた。今後もこれらの取組を評価・改善しながら、どれだけ継続して取り組んでいけるかが最大の課題である。
- ▲取組にはPDCFAサイクルが重要であるが、C（振り返る）に時間を割くことがなかなかできなかった。取組後の振り返り時間の確保や計画的なアンケート調査を実施する必要がある。

<児童へのアンケートで捉えられた変化>



- ・誰かに言われてから歯みがきをするのではなく、「自分から」みがくと答えた児童が増加した。
- ・歯みがきについては、自律的な健康管理ができるようになってきた児童が増加している。
- ・今後も継続して歯みがきの指導を実施していく。

「生涯にわたって健康を保持増進する態度や習慣を身につけた幼児児童生徒の育成～歯と口の健康づくりを通して～」

群馬県立聾学校

22学級77名

1 研究の主題

本校は、毎年2回の学校歯科医による歯科検診や給食後の歯みがき指導、歯科衛生士・養護教諭による学部ごとの歯科保健指導などが計画され、歯科保健に力を入れてきた。しかし、う歯保有率や歯肉炎罹患率は県内特別支援学校の中でも高い値を示している。聴覚に障害を有することにより、理解できる情報量の少なさも一因であると考えられ、幼児児童生徒が理解し、実践できる指導を家庭や専門家と協力して実施し、「生涯にわたって健康を保持増進する態度や習慣を身につけた幼児児童生徒の育成」を目標に新型コロナウイルス感染症予防に努めながら取組を行った。

2 実施した主な活動

(1) 学部・寄宿舎・養護教諭の取り組み

校務分掌の保健部会では、毎年保健主事を中心に各学部・寄宿舎ごとにテーマを決めて実践し、2月に開催される第2回学校保健委員会で保健部職員が発表している。令和3・4年度の2年間は「歯科保健の取組」をテーマとして、各学部・寄宿舎の保健部職員が中心に取り組み、各学部での実践を発表した。（令和3年度は感染症拡大のため書面開催）

①幼稚部

「よくかんで食べる」「食べられる食材を増やし、バランスよく食べる」「コロナ禍において学校でできる歯みがき・口腔内の衛生」を目標に取り組んだ。家庭へのアンケートでは、偏食が多く「かまずに飲み込む」「なかなか飲み込めない」などの課題があった。学校栄養職員が協力して、給食で子どもたちに人気のあった野菜のメニューや食べやすくするための工夫などの紹介を行った。他にも給食までにたくさん体を動かしたり、料理について、食材やどんな料理なのかをイラストや写真、画像などでイメージをもてるようにした。配膳時には、個々の実態に応じて量や食材の大きさを考えて提供したことで、完食できる達成感を味わえるようになった。



また、コロナ禍において、できる範囲で各学級工夫を凝らしながら歯磨きやうがいの指導に取り組んだ。年長児は、絵カードやタイマー、砂時計を用いて、歯磨きを楽しく習慣にできるように取り組んだ。

②小学部

令和3年度は、規則正しい生活を意識できるように「生活調べ」と「朝食調べ」を実施した。「朝食調べ」では、よくかんで食べることを自分で意識できた児童が多かった。

令和4年度は、生活習慣指導や衛生指導を実施した。特に歯科指導に注目し、児童が歯の健康や衛生についての理解を深め意識を持って取り組めるよう、保健体育委員の児童を中心に話し合いで活動内容を決め、歯みがきの大切さを伝える活動を行った。歯みがき週間を設定し、委員会の児童が自ら作成した歯みがきカレンダーや歯みがきビデオを活用しながら、歯や歯みがきなどの健康に対する意識を高める活動を行った。歯みがきビデオに児童全員の歯みがき動

画をのせ、歯みがき時に見てもらった。また、きれいに歯をみがけた時は色を塗れる歯みがきカレンダーを作成し、終わった後に回収して保健委員がチェックをし、よくみがけているものにシールを貼って返却をした。



・給食後の歯みがき指導

飛沫防止ガードをつけた席で給食を食べた後に砂時計で3分間計りながら磨いている。児童が自分で口の中を見て確認しながらみがけるように、手鏡を使ってみがくように指導した。



・児童集会で発表・良い歯の表彰

保健体育委員会が運動や食事、歯みがきの大切さなどを伝えた。また、養護教諭による良い歯の表彰を実施している。令和3年度は、学校栄養職員による栄養指導も実施した。

・全国小学生歯みがき大会

令和3年度は、5・6年生を対象に、令和4年度は、4年生から6年生を対象に字幕付きのDVDを視聴しながら学習した。

③ 中学部

令和3年度は、「食生活と歯の健康」をテーマに保健体育委員会で活動した。普段の食べ物や飲み物の嗜好をアンケートで調べた結果、甘いものが好きで嘔む回数が少ない傾向にあることがわかった。甘い飲み物が歯に悪いことを意識するために炭酸飲料に卵の殻をつけておいたらどうなるかの実験を行い、結果を発表した。



令和4年度は、「コロナウイルスに負けない身体づくりを目指して、口の中からの感染症予防」に取り組んだ。歯みがき粉を使用した歯みがきを行うことによって口腔内のウイルスが不活化することが認められていることから、感染症対策に加え歯みがきによる感染症予防に努めた。

④ 高等部

生徒が心身の健康のために必要な正しい知識を身につけ、日常生活での実践・行動に結びつけられるよう、歯の健康に重点を置きながら、他にもピア・エデュケーションなどにより自己肯定感を高めるなど心身の健康学習に取り組んでいる。

令和3年度は、環境保健委員会により卒業後も歯の衛生に気をつけて健康に過ごせるようにするため、「歯について」の調べ学習に取り組んだ。高等部生全員にアンケートをとり、実態調査を行って改善点などを考えた。また歯についてのニュースを調べた。模造紙にまとめ、文化祭で展示した。また、「食生活をふりかえり、よくかんで食べましょう」という演題で学校栄養職員による実習を交えた栄養指導を実施した。



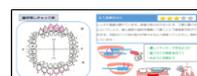
令和4年度は、食品ロスについて調査研究し発表した。

⑤ 寄宿舎での取り組み

・保健指導では、食後（朝・夕）、就寝前の歯みがきに加え、むし歯、歯周病を予防するための方法と歯ブラシ以外のオーラルケアグッズの使い方を指導し、体験用として約一週間分を配付した。歯みがきチェック表の結果の報告とオーラルケアを毎日の習慣とし、継続的に続けることの大切さについて指導した。令和4年度は、昨年



のチェック表を参考にして取り組みの目標を設定し、毎月、個別と棟毎の実施率を集計したものと歯みがき便りを掲示した。



・週末の歯みがき習慣確立のために声かけの協力と舎生それぞれに合ったオーラルケアグッズの持参を各家庭にお願いした。また歯科受診勧告が出ている舎生の保護者へ歯科通院の促しをすることで定期通院が始まった舎生もいた。

・文化祭での展示発表（保健指導の様子）（令和3年度）

・食習慣、歯みがき習慣等に関するアンケート結果から寄宿舎生を抽出し、集計した。

・染め出しを実施してみがき残しの確認を行い、改善案を提示しながら指導した。

⑥養護教諭による保健指導

毎年11月に各学部担当の養護教諭による個別指導を、夏休みと冬休みには歯みがきカレンダーを実施している。年度末には幼稚部・小学部で養護教諭による良い歯の表彰を行っている。



令和3年度は、幼稚部・小学部（1～4年）は11月に各クラスで歯の模型に顔の絵を付けるなど教材を工夫して、幼児児童にわかりやすい指導を心がけた。指導内容は、保護者向け保健便りで知らせた。また、冬休みの宿題として、染め出しを家庭で実施した。中学部・高等部は、11月に個別に歯肉の観察とともに染め出しと歯みがき指導を実施した。中学部1年生は歯肉炎の生徒が多く、HRの時間50分間で保健指導（講話と染め出し）を実施した後に、後日個別指導を実施した。



令和4年度は、中学部・高等部で11月に歯肉の観察と歯みがきの仕方の確認と指導を実施した。中学部3年生と高等部生徒は咀嚼チェックガムによりかむ力を調べ、食べ物をよくかむことの意識付けを行った。



(2) 学校給食での取り組み

・月1回のカムカム給食デー（6月・11月はカムカム強化月間）を設けた。

・給食便りを配付した（月1回）。

・学校栄養職員が各学部の栄養指導を実施した。（「噛むことの大切さ」や給食時巡回指導）

(3) 家庭・地域等との連携

①家庭との連携

・歯科検診や歯科保健指導前にアンケートを実施し、歯科検診後や学校保健委員報告で結果を伝えている。令和4年度は、食習慣・歯みがき習慣アンケートで実態把握をし、学校保健委員会で発表した。保健便りで歯科保健指導の様子や、アンケート結果などを知らせた。

・歯科保健指導や歯みがきカレンダーなどの実施後、保護者に結果の確認と感想やコメントを記入していただき、情報共有を図っている。

②専門家による指導

○学校歯科医

・本校は、毎年2回の歯科検診をリクライニング式の椅子を用い、横になった体勢で実施している。事前に保護者と生徒にアンケートをとり、歯科検診時に実態をみながら、丁寧な検診・指導・回答をしている。



・令和3・4年度は、学校保健委員会でアンケート結果をもとに質問に回答することで「歯と口の健康について」という演題での講話を実施した。

○言語聴覚士（摂食に関する指導）

令和3年度は、職員校内研修で、全職員向けに言語聴覚士による「摂食に関する講演会」を実施した。対面とオンラインのハイブリッドであったが、講演会の中では、実際にせんべいを口に入れ、咀嚼・嚥下の実習もあり、わかりやすい講演であった。



令和4年度は、摂食が気になる幼児児童9名に対し、言語聴覚士が給食の時間に巡回し、職員へ個別指導を実施して給食指導に生かすとともに担任より保護者へ情報提供を行った。



○歯科衛生士による各学部歯科保健指導



例年、6月に地域保健センター歯科衛生士による指導を、幼稚部保護者（講話）と児童生徒（講話と染め出し）を対象に各学部の発達段階に合った指導を実施していた。

・地域保健センター歯科衛生士による保健指導



令和3年度は、例年通り6月に保健指導を実施したが、新型コロナウイルス感染拡大のため、染め出しは実施せず、視覚的な教材で、わかりやすい講話による指導となった。中学部は、3月に手話通訳者の歯科衛生士による歯科保健指導を実施した。生徒たちは、集中して参加する様子がみられた。



令和4年度は、6月（手話通訳者の歯科衛生士）と11月（地域保健センター歯科衛生士）の2回、事前アンケートの内容や職員からの意見を取り入れながら歯科保健指導を実施した。6月は、手話を交えながら、児童生徒に視覚的にもわかりやすい指導で染め出しも実施した。幼稚部は、保護者の他、幼児向けにも短時間指導を実施した。11月は、地域保健センターの保健師作成の動画も使い、幼稚部保護者や児童生徒へわかりやすい講話や指導となり、どちらも好評であった。

(5) その他の取り組み

歯・口の健康づくりを学校教育活動の一環として位置づけるために、保健部職員の協力を得て学校歯科保健計画を立案し、職員会議で職員に周知した。

3 成果と課題

令和4年度は、全校では歯肉の状態は改善傾向であった。受診率は高等部以外で改善された。アンケートからは、「よくかむ」幼稚部幼児と高等部生徒が増えた。また、「甘い飲み物を毎日飲む」幼児児童生徒（小5・6年以外）が減少した。幼稚部は仕上げみがきを100%実施している。小学部1～4年は、デンタルフロスを使用する児童が増え、定期受診率も高い結果であった。

感染症による行動規制も緩和され始め、多忙を極める学校環境の中で、できる範囲の歯科保健活動を連携をとりながら実施したが、定期受診や小学部児童への仕上げみがきの必要性・おやつの内容等の啓発などの課題から保護者への更なる啓発が重要と考えられ、全校保護者や職員への講演会の実施なども歯の外傷の予防とともに実施できるとよかったと感じている。また、う歯処理状況やDMFT（幼稚部はd m f t）などは、特に保護者の手が離れる中学部・高等部で改善がみられず、学校歯科医からは、常時マスク装着や子どもたちの過蓋咬合の増加などの影響による歯の汚れやかみ合わせの問題が指摘された。

今後も毎年歯科保健計画を立案、周知して、学校内外と連携しながら、ICTも活用するなど本校の実態に合わせた歯科保健推進を継続していきたい。

「歯・口の健康づくり」から、適切な意思決定や行動選択ができる児童の育成 —主体的・対話的に学ぶ歯科保健教育を目指して—

千葉県八千代市立萱田南小学校

15 学級 359 名

1. 研究のねらい

学習指導要領では、保健教育において、子供たちが生涯にわたって健康で安全な生活を送ることを目指している。保健教育には様々な分野があるが、「歯・口の健康」は身近な課題であり、意思決定や行動選択も意識し易い。また、歯・口の健康づくりは、全身の健康増進につながるため、歯・口の健康づくりを通して、生きる力を向上させることは重要である。

本校児童の歯・口の状況は、令和3年度の歯科健診結果より、未処置歯のある者の割合が5.8%、6年生のDMFTも0.10と少ない値であった。また、歯科医院が多くある地域で、学校歯科健診後の受診率が高く、さらに定期的に歯科健診を受けている児童が約80%存在する状況であった。

このような実態の中、学校歯科保健活動の取り組みの重点として、以下のねらいを設定した。

- (1) 継続可能な学年別歯科保健教育を考える。2年間の研究活動だけで終わることなく、その後の継続した歯科保健教育へつなげる。
- (2) 適切な意思決定や行動変容の継続性へとつなげる。単に知識を教えるだけでなく、主体的・対話的に学ぶ歯科保健教育を考えていく。
- (3) 学校歯科保健活動のもつ教育力を活かしながら、子供たちの生涯にわたる健康で安全な生活へつなげる。

2. 実施した主な活動

「歯・口の健康づくり」を、本校の保健教育の柱とし、「保健教育」「保健管理」「組織活動」の視点から年間を通じて、計画的に実践を進めた。

(1) 保健教育

① 「歯・口の健康づくり」学年別指導計画の作成と実践

学年	内容	指導者
1年	○自分の歯・口の健康状態の把握	学級担任・学校歯科医
2年	○自分の歯・口に合った歯のみがき方	学級担任・学校歯科医
3年	○咀嚼と歯の健康	学級担任・学校歯科医
4年	○歯周病と歯の健康	学級担任・学校歯科医
5年	○むし歯や歯肉炎の原因と予防法	学級担任・養護教諭
6年	○歯・口の健康について調べよう	学級担任・養護教諭
特別支援学級	○むし歯や歯肉炎の原因と予防法	学級担任・養護教諭

*その他、夏休み中に家庭で歯垢染色の実施と歯みがきカレンダーを記入（全学年）

ア 子どもの歯・大人の歯（1年生）

自分の歯に興味・関心をもつこと、乳歯と永久歯について理解することをねらいとし、学校歯科医による指導を行った。歯垢の染め出しをすることで、自ら課題を見つけ、歯ブラシの持ち方を工夫するなどして歯をみがく姿がみられた。

イ ブラッシングを見直そう（２年生）

歯垢の正体を知り、歯垢を取り除くブラッシングに取り組むことを意識するよう、学校歯科医による指導を実施した。

歯垢の染め出しを行うとともに、デンタルフロスの使い方についても学習した。

ウ しっかりかんで歯っぴーになろう（３年生）

よく噛むことが大切であることや、唾液の働きを知ることをねらいとし、学校歯科医による指導を実施した。

児童がわかりやすく実感できる教材として、咀嚼チェックガム、唾液リスクテスト、オーラルペーパーテストを活用した。色の変化で簡単に、咀嚼能力、唾液緩衝能、唾液の pH を確認することができ、楽しみながら主体的に、噛むこと、唾液を意識し働きを知る事に取り組むことができた。

エ 歯周病って、なあに？（４年生）

歯周病という自覚症状が少ない病気を理解し、歯周病の原因と解決方法を知り、自分の歯や身体を大切にすることをねらいとした。

学校歯科医が、位相差顕微鏡を用いて、歯垢を拡大することにより、歯垢は細菌のかたまりであることをわかりやすく説明した。そして、歯みがきの仕方を指導するとともに、医療機関で定期健診を受診することを勧めた。

オ 全国小学生歯みがき大会（５年生、特別支援学級）

平成 27 年度より参加しており、今年度は 8 回目の大会参加である。そのため、5 年生になったら歯みがき大会を実施することが、年間計画に位置付けられている。

児童の行動、意識を調査するために、歯みがき大会の直後と 3 か月後にアンケートを実施している。デンタルフロスを使用する児童や、鏡を見て歯ぐきの観察をしながら歯をみがく児童が増えていることがわかった。

カ 歯ッカソン（６年生）

歯ッカソンとは、「歯と口の健康や歯みがき」をテーマに、課題の発見と解決に向けて、調べ学習と発表を行うプログラムである。具体的には、自分たちが考える歯と口の困りごとを解決するために、グループでアイデアを出し合い、新商品開発や CM を考え発表するという取り組みを行った。

インプットした知識をアウトプットしながら学習を行うとともに、対話的な活動を通して、自分たちに必要な歯と口の健康について意見を出し合い、まとめていく姿が見られた。



② 歯科衛生士による歯みがき指導

ライオン歯科衛生研究所の歯科衛生士の研修へ協力することとなり、本校で歯みがき指導の実践が行われた。

1～3 年生と特別支援学級は、「歯の物知り博士になろう」という知識習得型の歯科保健講話で、クイズを交えながら、歯に関する情報を学習した。そして、効果的な歯のみがき方、歯ブラシの選び方についても学んだ。

4～6 年生は、「歯肉を観察してみよう」という体験型の歯科保健講話で、実際に自分の歯肉を観察した後、染め出し剤を使用して歯垢を染め出し、効果的な歯のみがき方とデンタルフロスの使い方を学んだ。

(2) 保健管理

① 歯科用の保健調査票の活用とていねいな歯科健診の実施

個々の状況に応じた健康診断を実施するため、歯科用の保健調査票を活用している。歯科健診では、学校歯科医にチェック項目や相談内容を伝え、学校歯科医が時間をかけて児童に保健指導をしながら歯科健診を行った。学校歯科医からは、「直接児童に指導ができる貴重な機会だと思う」との感想をいただいております、有意義な歯科健診となっていると考える。

② 歯科健診の事後措置の徹底

歯科の受診勧告書を、歯科健診後、夏休み前、冬休み前、春休み前の合計4回配付している。配付は、保護者面談時に担任から保護者に直接渡す事とし、担任と保護者で歯・口の話をする機会をもつことにより、受診と歯・口への意識の向上をねらっている。

年度	う歯受診率 (%)	未処置のある者 (%)	DMF 指数 (小6)
H29	57.5	15.2	0.44
H30	71.8	16.4	0.26
R1	75.6	12.6	0.13
R2	69.0	11.3	0.16
R3	86.3	5.8	0.10
R4	62.5 (1月末)	5.1	0.08
R3 (全国値)		18.42	0.63 (中1)

③ C0、G0等の事後措置・個別指導の実施

歯科健診の結果、C、C0、G、G0の児童について、養護教諭が個別指導を実施した。まず、手鏡で自分の口の中の状態を観察し、どこに課題があるのかを説明した。そして、歯みがきの仕方を指導するとともに、医療機関で定期健診を受診することを勧めた。

④ 臨時健康診断としての歯科健診

個別指導を実施した児童の口腔衛生状態が改善されているのかを把握すること、また、6年生児童については、う歯のない状態で中学校へ送り出したいとの思いから、11月に臨時歯科健診を実施している。

個別指導を実施した児童のうち、約40%の児童のC0、G0が改善されていた。新たにC(う歯)が発見された児童もおり、治療につなげることができた。

⑤ 給食(昼食)後の歯みがき

コロナ禍でも実践できる「新しい生活様式」を踏まえた取り組みを推進し、給食後の歯みがきを再開し、継続的に実施することができた。今年度は、約70%の児童が昼食後の歯みがきを継続している。

⑥ 保護者同伴の歯科健診(就学時健康診断)

学校歯科医と相談し、適切な健康相談や保健指導ができるよう、保護者同伴の歯科健診へと改善した。学校歯科医が就学児童を診ながら、保護者一人ひとりの相談や質問に丁寧に対応することができた。

(3) 組織活動

① 企業との連携

ライオン歯科衛生研究所の歯科衛生士と連携し、全学年学級の歯みがき指導を実施することができた。専門家である歯科衛生士が歯みがき指導をすることにより、児童においては、より専門的で質の高い学びを受ける機会となった。また、教職員においては、専門家の指導を見て学ぶことができる貴重な機会となった。

② 地域や関係団体との連携

「八千代市歯と口腔の健康づくり推進会議」において、本校の歯科保健の取り組みについて紹介した。学校における取り組みは、地域の健康増進・健康寿命の延伸につながるものであると理解し、地域関係者との連携を大切にしながら、活動を推進している。

3. 成果や課題等

(1) 成果

- ① 校内研究推進委員会で検討した「学年別指導計画」により、全学年児童に歯科保健教育を実施することができた。6年生の内容では、児童が主体的・対話的に学べる方法により保健教育を行うことができた。
- ② 学校歯科医・歯科衛生士（企業）など、専門家との連携・協働により、歯科保健教育を推進することができた。
- ③ 歯科健診後の個別指導の実施、その後の臨時歯科健診による確認・再指導など、健康診断から保健教育・保健管理へつなげることができた。その結果、う歯受診率の上昇、未処置歯のある者の割合の低下、DMF 指数の低下など、さらによい結果へとつながった。
- ④ コロナ禍でも実践できる「新しい生活様式」を踏まえた取り組みを推進し、給食後の歯みがきを含め、継続的に「歯・口の健康づくり」を実施することができた。
- ⑤ 就学時健康診断では、保護者同伴の歯科健診へと実施方法を変更し、就学前からの健康相談や保健指導へつなぐことができた。

(2) 課題

① 歯・口の健康づくりに関する実践・評価を継続する。

児童の行動変容を継続させるためには、繰り返し保健教育を行うことが大切である。このような保健教育を、今後も継続的に実践していくためには、専門家や関係者との連携を継続させながら取り組みを進めていくことが必要である。

② フッ化物洗口の実施について、検討する。

う歯の治療について、再三の治療勧告や個別指導にも関わらず、未治療となってしまう児童が一定数存在する。家庭に働きかけても改善できない児童への対応として、低学年から学校でフッ化物洗口に取り組むという方法も検討していきたい。

③ 地域の学校への拡大

令和元年度の萱田地区学校保健委員会において、学校歯科保健活動を議題に、協議を行った。その後、コロナ禍となり学校保健委員会が中断している状況であり、実践の評価が行えていない。今後、中学校区の学校との連携を再開し、地域の学校歯科保健の底上げにつなげていきたい。

自分の健康に関心をもち、生きる力を身につけた児童の育成
～よさを認め、学び合い高め合う「歯・口の健康づくり」を通して～

埼玉県川口市立安行小学校

30学級913名

1. 研究の仮説とねらい

【仮説1】

児童自らが歯と口について考える場を意図的に設定すれば、自分の健康に関心をもつことができるであろう。

- ・本校児童のむし歯治療率がなかなか上昇しなかったり、定期的に歯科医院に通わなかったりする現状は、児童自身が自分の健康に関して考える場が少ないことが原因であると捉え、全学年で年に2回ずつ「歯と口」について学習する機会を設定した。

【仮説2】

学校・家庭・地域が一体となって、学び合う活動を意図的に設定すれば、児童は自分の課題を見つけ解決の方法を考え、生きる力を身につけることができるであろう。

- ・本校では5年前から、週1回給食後にフッ化物洗口を行っている。また、歯と口の健康は子供たちが大人になったときの健康につながるものであると捉え、小学校の段階で自分自身の課題や、その解決方法を自分で見つける活動を取り入れることで、一人一人に健康課題をもたせ、生きる力を高めたいと考えた。しかし、特に低学年の児童にとっては、なかなか自分だけの力では解決が難しいこともある。そこで、“学校・家庭・地域の連携”と“学び合い活動”の両輪で取り組むことで、生きる力の育成に近づけた。

2. 実施した主な活動

*研究発表当日までの取組

(1) ICTを活用した保健教育

①発育測定前ミニ保健教育

- ・養護教諭が発育測定前に15分程度の保健教育を実施した。

【テーマ「歯と口の健康クイズ」「エチケット歯みがき」など】



②専門家と連携をした授業（栄養教諭・養護教諭とのT.T）

ア 低学年「噛むことの大切さ」

イ 中学年「むし歯や口内環境のこと」

ウ 高学年「歯や口の安全や生活習慣に関わること」

エ 特別支援学級「正しい歯みがきや歯みがきの習慣」 等

- ・系統的な指導に取り組み、一斉指導だけでなく、グループ活動やペア学習を行った。また、T.Tとして栄養教諭や養護教諭との連携も行うことで、子供たち一人一人が歯や口について真剣に考えることができ、関心を高めることができた。



③学校歯科医との連携

ア 歯科健診と並行して、歯科衛生士の方々によるクラス単位でのブラッシング指導
イ 臨時歯科健診時に行う個別ブラッシング指導

ウ 学校ホームページに「おうちでむし歯予防」「おうちでRDテスト」の動画を掲載

エ 学校保健委員会での講話

- ・発展途上国の歯科衛生について講演をいただき、保健委員会児童、教職員、保護者が参加した。

オ 講演会（研究発表）

- ・経験からもとづく予防歯科の大切さや学校で取り組めることを講演していただいた。



(2) 週1回給食後にフッ化物洗口

- ・毎週木曜日の給食後に、フッ化物洗口を実施している。
むし歯に対する意識の向上と、むし歯本数の減少に効果が見られている。



(3) 児童保健委員会の活動

- ・安心・安全・むし歯ゼロの安行小を目標とし、安行小の児童に知っておいてほしい「けがの手当て」や「むし歯治療」についての動画を作成した。児童集会では、作成した動画を各教室にオンラインで配信した。



(4) 家庭・地域との連携

①「キラリン歯ファイル」の作成・活用

- ・歯みがきカレンダーや歯・口に関する学習等のポートフォリオとして活用している。保護者の方にコメントを依頼し、家庭と一緒に歯・口の健康を把握している。

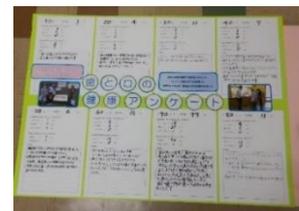


②家庭へのアンケートやインタビュー

- ・歯・口に関する授業を行う前や後に、歯・口の困りごと等をインタビューした。

③「歯と口の健康についてのアンケート」実施

- ・地域の公民館に依頼し、公民館利用者に「歯と口の健康についてのアンケート」を実施した。アンケート結果を児童保健委員会でまとめ、公民館に掲示していただいた。



④絵本の読み聞かせ活動

- ・地域の読み聞かせ活動ボランティアの方々に依頼をし、歯・口の健康に関する絵本の読み聞かせを実施した。



*研究発表当日の取り組み

(1) 研究授業

①2年「よく噛んで歯っぴーになろう」(学級活動)

- ・よく噛むことの大切さを知り、しっかり噛んで食べようとする態度を育てるため、担任と栄養教諭とのT.Tで授業を実施した。自分に合った「かみかみ作せん」を考え、家庭でも学校でも取り組めるようなワークシートを活用し、実践した。



②4年「むし歯0よい口内環境にしよう」(学級活動)

- ・よい口内環境を知り、むし歯を予防するためにはどんなことが大切なのかを考えるため、担任と養護教諭とのT.Tで授業を実施した。事前アンケートによって自分の課題が「歯みがき」なのか「食生活」なのかを明確にし、グループ活動を通して自分の目標を決定した。よい口内環境を目指してワークシートを活用し、家庭でも実践した。



③5年「けがの防止」(体育【保健】)

- ・歯と口のけがについて知り、それらを防ぐための危険予測と回避の方法を考えるため、担任と養護教諭とのT.Tで授業を実施した。けがの様々な発生場面について、その原因と対策を“人の行動”と“環境”に分けて考えさせた。また、歯をけがした際の手当についても学んだ。



(2) 掲示等

- ・ 参会者が通る「歯っぴーロード」には今までの活動を掲示した。



3. 成果と課題

(1) 成果

① 歯・口の健康に関する意識の向上

- ・ 授業実践の中で、歯の大切さを指導したことや歯科衛生士の方のブラッシング指導により、歯みがき時に鏡を見る意識が芽生え、歯の健康への意識が高まった。

② 歯科医院へ通う児童の増加

- ・ 児童の意識を高めることで、家庭の意識も向上し、歯科医院に通う割合が増加した。恐怖心から歯科医院に通うことができない児童も、歯・口の授業をきっかけに、通院することができるようになった。児童の意識から保護者の意識を変えることにつながった。

③ 学校・家庭・地域が連携した取組の実施

- ・ 学校・家庭・地域が連携することで、児童自身が歯・口の健康の大切さや、健康を守るための方法について考えを深められるようになった。また、歯・口の健康においても、学校・家庭・地域の連携が非常に大切であると再確認する研究となった。

(2) 課題

① 自分事としての捉え方が弱いこと

- ・ 多くの児童は歯の大切さ、むし歯はよくないことについては理解できている。しかし、自分の歯の特徴を知らず、ただ何となく歯みがきをしている児童もいるのが実態である。歯・口の健康を自分事として捉えさせるには、積み重ね+授業改善の2つが必要であると考え。ICTの活用、ゲストティーチャーや専門家の活用を取り入れて、子供たちの「心に残る」授業を展開する必要があると感じた。これからも児童の発達段階に応じて指導していくことが大切であると本研究より学んだ。

② むし歯治療率の向上

- ・ 養護教諭と担任の連携は確実に深まり、むし歯治療率は上がってきている。しかし、むし歯を保有している児童全員が治療を終了するまでに至っていない。歯・口の健康づくりは生涯を通して行うものである。今後も「予防歯科」という観点も含め、取組を継続していくことが大切であると考え。

主体的に健康を保持増進する行動力をもった生徒の育成を目指して ～生涯の身体の健康を見据えた歯科保健活動～

東京都豊島区立明豊中学校

12学級422名

1. 研究の目標やねらい

本校では本事業の研究主題を、「自分自身の歯や口の健康に関心をもち、主体的に健康を保持増進する生徒の育成を目指して」とした。その背景には、平成30年と令和元年に「東京都学校歯科保健優良校」の表彰をされていることがある。また、区内小中学校が「歯と口腔の健康づくりに関する教育」を推進しており、本校では“中学生”という発達段階に即して学んだ知識を活用し、自ら進んで健康を保持増進していく行動力を育成している。

2. 生徒の実態

(1) ゲーム機やスマートフォンを、時間を忘れて長時間使用してしまう生徒が多い。

そのため、就寝時間が遅くなり、朝食を食べていない生徒が一定数いる。

(2) 塾などの習い事にかかる時間が長く、心身の健康に影響を及ぼしている生徒もいる。

本校ではこの現状を踏まえ、中学生の健康を意識した生活習慣の確立と、心身の健康との密接な関係を理解させる必要があると考えた。

3. 歯科保健活動の実践

(1) 学校全体での取組

① 洗口液でのブクブクうがい

口腔内の清浄や歯肉炎の予防等を目的に、給食後に実施。

「with コロナ」の活動として短時間で行い、密を防いだ。

この取組に伴い、1人1個携帯用歯ブラシセットを配布した。使用後は家庭に持ち帰り、必要な場面で使用することで学校と家庭が連携した歯・口の健康づくりを目指した。



② 歯みがきカレンダー（夏休み・冬休み）



生活習慣が崩れやすい、長期休業期間中に実施。「朝・夜歯みがき/昼うがい」のサイクルを継続し、生活リズムが定着するよう、毎日3回チェックした。「1日の始まり・終わりがしっかすので、気持ちよく生活できた。」「100歳になってもきれいな歯でいたい。」等の感想が挙がった。

③ 歯科健診（年2回）

豊島区では春の定期健康診断の他に、秋の歯科健診も行っている。令和3年度・4年度共に、マスクを外すタイミングや人と人の距離等の感染症対策を講じながら実施した。

④近隣小学校との連携

近隣の3校の小学校の6年生を対象に、本校の活動や保健委員会の取組を紹介した。夏休みに紹介動画を作成し、歯の寸劇と共に体育館で視聴した。



⑤歯のクイズ週間

学校で配布したタブレットPCを活用し、Google クラウドに配信。初級編・中級編・上級編の3段階に分け、保健委員が学年ごとに考案した。全問正解者には、校長先生から歯の健康に関する景品がプレゼントされた。

2年間で合計、**427名**の回答が集まりました
全問正解者は、**35名**いました



⑥いい歯の検定

保健室前に穴埋め問題を掲示した。いつでも挑戦することができ、その場で答え合わせを行える。挑戦者の中には全問正解した生徒もいた。



(2) 学年ごとの取組

①歯科衛生士による歯みがき指導・学校歯科医による歯科講話【1学年】



歯肉炎や正しい歯みがきについて、実践を交えながら学んだ。感染症対策としてマスクは外さず、自分の爪を歯に見立てて練習した。また、デンタルフロスの使い方やポイントも教わった。講話は令和3年度の歯科健診で多かった「GO」を取り扱った。司会は保健委員の8名が務めた。

②歯の作文・歯の標語【2・3学年】

2年生が作文、3年生が標語を全員作成した。特に優秀な作品を複数の教員で協議し、「明豊グランプリ」として全校朝礼で表彰した。表彰された作品は、令和4年度「第62回歯の作文」・「歯・口の健康啓発標語コンクール」に応募した。



③学校保健講演会【卒業生】

日本禁煙推進医師歯科医師連盟、板橋区歯科医師会副会長の花島直樹先生をお招きし、歯周病と喫煙の関係性についてお話していただいた。ペアワークも行いながら多くのことを学ぶことができた。



(3) 各種委員会・部活動の取組

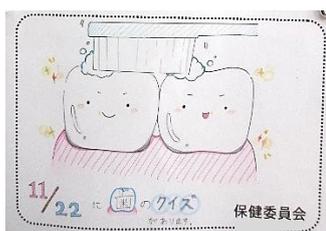
①保健委員会

ア. 生徒朝礼での発表（歯の寸劇）

保健委員が作った歯の寸劇『「歯・か・せ」を目指そう！』の発表と歯のクイズ週間の説明を行った。分担は1年生が歯のクイズ週間の説明、2年生が歯の寸劇、3年生が司会とした。



イ. 歯のクイズの考案・PRポスターの作成



クイズは1年生が初級編、2年生が中級編、3年生が上級編を担当した。また、PRポスターも作成し、校内に掲示した。
〈クイズの内容〉歯の役割や仕組み 歯垢と歯肉炎 歯の怪我
8020運動 歯に良くない間食（おやつ）
歯並び 唾液 咀嚼 口臭 生活習慣病 等

ウ. 怪我防止キャンペーン～めいほう安全マップ・ポスター～

校内での怪我の発生率が高い場所と理由を挙げ、怪我防止策を考えて安全に学校で過ごせるよう工夫した。また、「けが防止ウィーク」を設けて、歯や口を含む怪我防止ポスターを作成した。



エ. 歯と口の健康づくり新聞作成

歯と口の健康に関する6つのテーマについて調べ、ミニ実験も行いながら作成した。学年を超えたグループを編成し、協力し合って新聞を完成させた。完成した新聞は保健室前に掲示した。



オ. 校内放送「健康1minute」

上記で作成した新聞をもとに、調べた内容を約1分間でまとめて給食の際に校内へ放送した。〇×クイズを交えることで、黙食の給食中にも歯と口の健康について楽しく学べるよう工夫した。



②給食委員会

ア. 「ランチタイム8020 today's menu」の考案・校内放送
“まごわやさしい”の食品を取り入れた献立を考案し、給食のメニューに取り入れた。8020運動に関する内容を盛り込んだ放送原稿も作成し、給食時に全校に向けて発信した。



③ 美術部

ア. 歯のポスター作成 イ. オリジナルマスコット作成
「学校健康づくり啓発ポスターコンクール」と
「歯と口の健康に関する図画・ポスターコンクール」に応募した。



(4) 各教科との連携

①家庭科「歯の健康チャージ！朝ご飯ウィーク」

夏休みに、歯や身体の健康を考えた栄養のある朝食メニューをお弁当として考案し、実際に調理して食後に歯をみがく課題に取り組んだ。長期休業中の生活習慣を確立させる目的も含め、全校で行った。「まごわやさしい」やカルシウムを多く含んだ食材を選び、工夫を凝らした彩り豊かなお弁当を作成した。



②理科「質量パーセント濃度の計算」

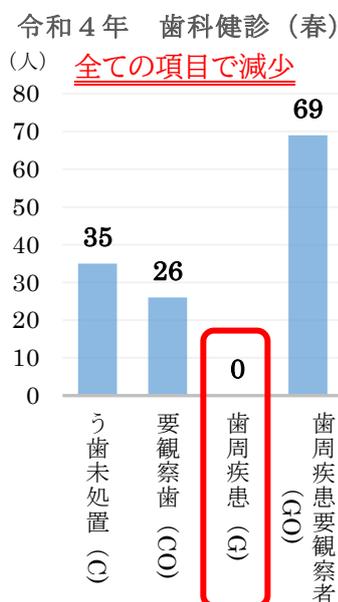
飲料に含まれる糖度を計測し、比較する実験を、2年生の授業で行った。まず、歯と糖分の関係性をイラストで学んだ。その後、実験結果を踏まえて望ましい食生活について考えた。



4. 成果と課題

(1) 成果

- ①「歯と口の健康」を考えるきっかけとなる取組を充実させたことで、全校生徒や教職員、保護者の「歯と口の健康」に関する興味や意識を向上させた。
- ②コロナ禍で「歯と口の健康」に関する意識が薄れてしまった中、本事業の取組を通して「歯と口の健康」に対する重要性を再認識することができた。
- ③保健分野だけでなく、各教科を通して学ぶことで、学際的な歯科保健学習を生徒に展開することができた。
- ④「歯と口の健康」が、生涯を通じた自分自身の健康に繋がることに気付かせ、将来のために自発的に行動する生徒を増やすことができた。



(2) 課題

- ①歯みがきに対する意識が低い傾向の生徒は、歯科健診の結果も良くない傾向がある。
⇒引き続き歯科健診後の受診の呼びかけを行い、積極的に歯科保健活動を実施する。
- ②GO【歯周疾患要観察者】の人数に変化がみられず、現状では60～70名ほどいる。
⇒「GOは歯みがきで改善できる」ことを繰り返し伝え、保健日より等で啓発していく。

健康な歯を目指す子

神奈川県横浜市立中尾小学校

14学級 295名

1. 研究の目標やねらい

歯科検診、歯科指導等を通して、歯みがきはもちろんのこと、バランスの良い食事や早寝早起き等の規則正しい生活習慣を作っていくことが、歯の健康を始め体全体の健康にもつながっていくことを伝え、自己の健康管理ができる能力を育成する。

2. 実践内容

(1) 学校全体での取り組み

① 学校保健委員会

ア R3年度第1回「健康を守るまほうの水～だ液の役割について～」

保健委員会の児童が、よく噛むことによって出る唾液の役割について劇で発表した。「いつも全然気にしていない唾液にこんなにいい役割があるなんてびっくりした。」「口の中なのに、体全体にもかかわることを知った。」等の感想があった。

イ R3年度第2回「けがを予防しよう～危険な場所はどこ?～」

1年間で多かったけがの種類・場所について、保健委員会の児童が劇で発表した後、学校歯科医からお話をしていただいた。危険を予測して落ち着いて行動することが大切だという意識を高めることができた。

ウ R4年度第1回「めざせ!いきいき健康な歯」

健康診断の結果でむし歯があった人やCOがあった人が少しずつ増えていることを伝え、どうしてむし歯になってしまうのか、むし歯はどうやってできるのかについて、保健委員会の児童が紙芝居を使って発表した。

朝晩、正しいみがき方でみがけるように、歯の模型を使って歯のみがき方のポイントを説明し、家庭での実践に繋げた。

エ R4年度第2回「めざせ!いきいき健康な歯～1年間をふり返ろう～」

歯科巡回指導で行った歯みがき検査の結果を発表した。また、6年間歯みがき検査でAをとった6年生から普段気を付けていることを発表してもらった。各学級で1年間取り組んだことのまとめを行ったり、〇×クイズを行ったりして、学校全体で歯の健康を考える機会となった。

② 歯科巡回指導、家庭での染め出し検査

歯科巡回指導前に家庭で染め出し検査を行った。染め出し検査を行うことによって歯の表面の汚れを確認し、正しい歯みがきが行えているか児童自身が意識できるようにした。

歯科巡回指導では、歯科衛生士が口腔内の状態を見て、食事内容、体調、睡眠の状況、ストレスなどを児童から聞きとり、改善策を提案した。

保護者と指導内容を共有しながら取り組んだ。



③ 歯のファイル・歯ブラシ点検カード

入学時に一人一冊ファイルを用意し、「歯のファイル」として歯科に関する活動や保健教育の資料を保存している。ファイルは6年間使用し、一人一人の歯に関する記録としてその成長や学びを蓄積していく。「歯のファイル」は随時保護者に確認してもらい、学校と家庭で連携するとともに保護者の意識を高めるよう努めている。

毎月8日に歯ブラシチェックを行い、保護者に確認してもらっている。1か月に1回点検することにより、状態のいい歯ブラシで、正しくみがくことができると考える。

④ むし歯予防ポスター・標語への取組

1～5年生はむし歯予防ポスター作り、6年生は標語作りをして、歯の健康に対する意識を高め合った。

⑤ 歯みがきカレンダーの配布

生活リズムが乱れやすい長期休みの前に、学年ごとに違うデザインのことを配布し、歯みがきの習慣化を図った。

⑥ 歯科検診

本校は、4月と秋頃と2回歯科検診を行い、学年に合わせて歯科検診時の指導内容を変えている。また2・3・6年生については、歯科検診時ではなく、特別活動や総合的な学習の時間で養護教諭や学校歯科医が保健指導を行っている。

- ・1年生：学校歯科医が、第一大臼歯の重要性とみがき方についてのプリントやワンタフト歯ブラシを配布。
- ・4年生…学校歯科医が、検診時に歯みがきしづらい所を通知し、3分プラス10秒みがくよう指導。
- ・5年生…学校歯科医が、歯垢や歯肉の状態について、e-口模型に記録し指導。



⑦ 就学時健康診断

就学時健康診断時に、学校歯科医が第一大臼歯や歯のみがき方について保護者・児童に保健指導を行った。また、正しい歯みがきについてのプリントを配布した。



⑧ 関連図書紹介のコーナーを設置

歯や口の健康に関する図書の充実を図り、図書室に特別コーナーを設けた。クイズを掲示する等、児童が興味関心を持てるように工夫を行った。

保健室に掲示するだけでなく、場所を変えて掲示することで、より多くの児童に関心をもてるようにし、健康に関する意識を高めることができた。



(2) 低学年での取り組み

① 1年生「はみがきめいじんになろう」

写真や動画で6歳臼歯のことや歯ブラシの選び方や持ち方について指導した。自分でめあてを立てて「がんばりカード」に記録することで、みがき方を毎日振り返ることができた。

保護者からの言葉を記入する欄を設け、学校での取り組みを共有し協力してもらうことで、継続して意識することにつながった。



② 2年生「大人の歯の秘密を知ってむし歯ゼロへ」

学校歯科医が作成したパワーポイント（歯・口の保健教育Ⅱ）を使用して保健指導を行った。6歳臼歯はむし歯になりやすいことを伝え、これまで以上に歯みがきを丁寧にしようという意識が高まった。歯ブラシを持っていない方の手で歯ブラシを持っている手を押さえる、歯ブラシを小さく動かすなど具体的にどのようなことに気を付けたら良いか考えることができた。



(3) 中学年での取り組み

① 3年生「混合歯列期 e 口模型を使って自分の口の状態を知ろう」

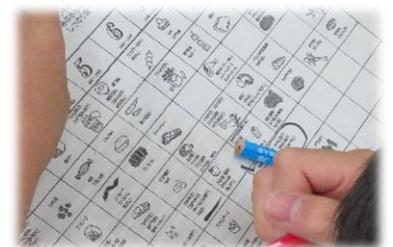
歯科検診の事後指導として、健康手帳・e口模型・e口模型生え変わりシールを使って授業を行った。健康手帳の歯科検診の結果を見て、永久歯に生え変わっている歯、むし歯、処置済みの歯にシールを貼り、自分の歯の状態を確かめた。



② 4年生「発見！食べ物のかむ力、かむ力、だえきの力」

歯科衛生士が、噛むことや歯みがきのポイントについて授業を行った。普段食べているもので歯ごたえがある食べ物は、沢山噛んでいることに気付き、よく噛むことによって肥満防止、味覚の発達等の良いことがあることを学習した。

子供たちは、「これからは、一口30回噛むことを目標にしよう。」「歯ごたえがあるものをたくさん食べたいな。」と今後の生活に生かそうとしていた。



(4) 高学年での取り組み

① 5年生「全国歯みがき大会」への参加

普段「歯」は意識してみがいているものの、その歯を支える歯肉まではあまり意識していない児童が多数いた。この全国歯みがき大会の動画から、歯肉炎を防ぐための方法について学ぶことができた。大会の後には、デンタルフロスをいただき、さっそく家で利用してみようという声があった。その後の実際のアンケートでも、「週に1, 2回デンタルフロスを使う」割合が約20%増加し、歯肉炎を予防しようとする意識が高まった。



② 6年生

(ア) 総合的な学習の時間「歯ツカソン」

LIONのアクティブラーニングの実践を通して学ぶ健康教育プログラムである「歯ツカソン」という学習に取り組んだ。自分や家族の生活をふり返ったり、歯や口の困りごとを解決するための新商品のアイデアを考えたりした。

(イ) 学校歯科医による特別授業

歯科医としての実体験や、小学生を見続けてきて感じることを含めて、「なぜ歯を大切にしなければいけないか」ということを伝える内容になっており、6年生も毎回真剣に話を聞いて学んでいる。また、歯の健康について、歴史的なことにもふれながら学ぶことができた。



3. 「生きる力を育む歯・口の健康づくり推進事業」における研究発表会の開催

「望ましい生活習慣の形成を目指す歯・口の健康づくりと歯・口の外傷の防止」をテーマとして研究した取り組みと成果と課題について、横浜市旭区の小学校や中学校、保護者や地域の方々へ啓発していくことを目的として、研究発表会を開催した。

学校歯科医の講演もあり、より一層学びを深めることができた。また、学校での取り組みを共有することは、子どもたちの健康づくりにつながるため、保護者や地域の方々、他の学校とも連携を図っていきたいと感じた。

4. 成果と課題

① 成果

歯みがきカレンダーや歯のファイル・歯ブラシ点検や染め出し検査・歯科巡回指導や歯科検診等を通して家庭との連携を図ることができた。また、児童の歯と口の健康づくりに対する意識を高めることができた。その結果、歯科巡回指導で行う歯みがき検査の結果でAの児童が70%～80%と高い結果となった。

② 課題

給食後の歯みがきを行っていたコロナ前と比べると、むし歯がある児童が増えた。給食後の歯みがきを再開し、継続していく必要があると感じた。

また、普段の生活習慣と口の中の健康は密接につながっているということを家庭と連携して伝えていく必要があると感じた。歯を大切にするという意識は高いが、普段の生活習慣と口の中の健康との関わりが理解できる取り組みをさらに推進していく必要があると感じた。

『出会い、考え、行動へ』

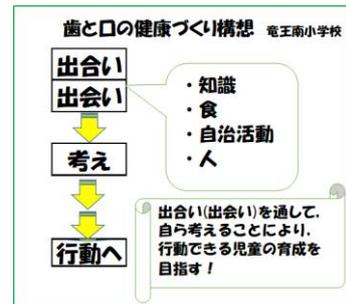
～歯と口の健康づくり知識・食・自治活動・人との出会い(会い)を通して～
児童が自ら考え行動していける力を育む

山梨県甲斐市立竜王南小学校

16学級(支援級4含) 296名

1. 歯科保健目標(構想)

『歯と口の健康づくりに関心を持ち意欲的に取り組むことのできる児童の育成』を学校歯科保健目標にかかげ、歯と口の健康づくりに関心を持ち自分で考え行動できる子供たちの育成を目指している。このことはいずれ子供たちが歯と口の学習を通して、口腔の健康のみならず、全身の健康や将来の健康づくりのため、自分の健康状態や生活の仕方を見直し、望ましい健康観や健康づくりのスキルを身につけていくこと、並びに健康づくりの実践やその過程を通して豊かな人間性や「生きる力」を育み、自己実現を図ることを目指している。この目標を目指し取り組むにあたり、右のような構想を立てた。(図1)



(図1)

2. 実施した主な活動

(1) 知識との出会い【歯と口の健康教育】について

① 系統的な学年指導(各学年の主な実践内容)

学級活動において、歯と口の健康づくりについて基本的な知識を身につけるため、子供の発達段階をふまえた系統的な指導を行い、学級単位での歯科保健指導の充実を図った。

- ア 1年: 歯みがきのしかた(歯ブラシの持ち方、第一大臼歯の大切さ、受診のすすめ等)
- イ 2年: 歯のはたらき(前歯の大切さ、かむことの大切さ、受診のすすめ等)
- ウ 3年: 歯のはたらきとむし歯の原因(小白歯の大切さ、おやつなどの食べ方、定期的な受診のすすめ等)
- エ 4年: 歯みがきのしかた、歯周病について(【歯科校医による保健指導】、第一大臼歯、第二大臼歯のみがきかた、歯肉炎について、丈夫な歯をつくる生活等)
- オ 5年: 歯みがきのしかた・歯周病について、将来に向けて目標を掲げ、歯みがきとともにがんばることを確認(全国小学生歯みがき大会参加)
- カ 6年: 歯と口に対する関心を持ち主体的に学び、対話により深く考え、判断する力を育む(歯ッカン健康教育プログラムの活用)



②全学年での共通指導

ア 歯の染め出し（タブレット端末活用）

すべての指導前に、2～6年生の児童が染め出しを行った。子供たち自身自分の歯と口の様子を把握するとともに、コロナ禍の中、飛沫等の感染症対策の観点から、タブレット端末を一人一人家庭に持ち帰り、保護者の協力も得ながら染め出しの様子を写真に記録し実施した。



イ 本校歯科健康課題の「歯肉炎」「咬合」の指導

本校の歯科健診結果より、1年生から6年生まですべての学年で「歯肉炎」に対する指導を取り上げ、むし歯の予防の上に「歯肉炎」などの歯周疾患予防への知識習得から、自分の歯肉の状態に関心を持ち、予防のための行動を実践する力を持たせるよう行った。また咬合に関連してかむことについての指導を行った。



「歯肉炎」「咬合」の指導

(2) 食との出会い【歯と口の健康教育】について

栄養士による給食指導

①かみかみ給食の実施

6月を中心に、かみかみ給食と題して、かむことを意識づける献立の提供をはじめ、給食だよりに掲載し指導を行った。給食だよりの裏面にも、保護者に子供たちの歯と口の健康づくりを意識して行うように、料理のレシピを掲載し協力を呼びかけた。

また、日々栄養士が各教室を訪問して給食指導をする中で、特にかみかみ給食推奨時は、「一口30回よくかんで」を合い言葉にかむことの有効性や味覚のことにふれ指導を行った。



②かむことや味覚について食教育の指導

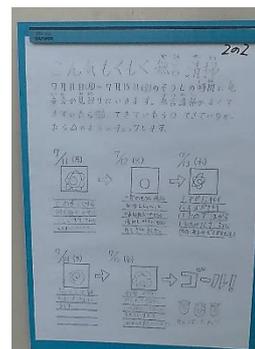


1年生では唾液の効能や噛むことの有効性を伝えるために、担任も加わり、エプロンシアターを利用し味覚についても知識として持たせた。味覚の感じ方など大勢の子供たちが挙手をして答えるなどして、舌の構造から味覚のしくみについて、子供たちも楽しく学ぶことができた。

(3) 自治活動との出会い【児童による自治活動】について

① 児童会による活動

右側通行、無言清掃等校舎内の過ごし方の励行活動により、けが防止に努めている。子供たち同士で声を掛け合い意識が高まり行動変容につながっている。



こん気もくもく清掃活動
(黙々)

② 保健委員会による活動

本校の児童会活動では感染対策で、リモートや動画製作をしている。その一環として保健委員会でも歯みがきのしかたや歯と口の知識習得のためのクイズ放送などを行った。委員たちが主体的に行うことによって、自身の歯みがき習慣の確立と活動に対しての責任感の涵養にもつながっている。

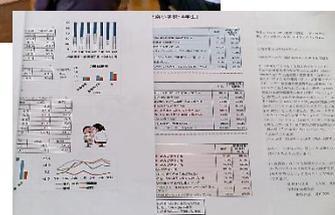


(4) 人との出会い【周囲との連携・協働】について

① 保護者との連携

ア 学校保健委員会

感染症対策のことに鑑み、規模縮小で実施。しかし、保護者からは歯みがきの重要性について活発な意見がだされ、保護者の関心の高さを改めて感じている。また、染め出しを家庭で実施したことが保護者の意識を高めた一因だと感じている。今後も、保護者の継続的な意識と行動実践への協力を得られるよう続けていく。



イ 家庭での歯みがき指導への協力



学校でワークシート等に記述したものでなく、直接保護者にも子供の歯と口や歯みがきの様子について確認してもらうため、子供たちの染め出しを援助してもらった。子供が持ち帰ったタブレット端末を活用し実際の状況を確認してもらい、子供たちの個々の歯と口の課題点や歯みがきの必要性を感じてもらっている。

② 職員との協働

ア 系統的な保健指導における担任との協働（計画、実施、評価において）

イ 学校保健委員会における関係職員との連携（保健主事との企画運営等）

ウ 委員会活動での関係職員との連携（児童会主任、保健主事、給食主任、栄養士との連携）

エ 学校図書館との連携（図書室に歯と口の本のコーナーを設置）



図書室の歯と口の本のコーナー

③ 地域との連携

ア 学校歯科医との連携

- ・学校保健委員会における保護者への啓発資料の提供と指導
- ・歯科健康診断未受診者への校医歯科医院における健康診断実施への協力
- ・4学年における歯科授業（前述）

イ 地域保健課との連携

乳児検診のむし歯罹患率や歯科健康診断時の個々の歯科保健指導について等、市健康増進課から地域歯科保健の実情の情報を提供していただき、その実態から、学校での保護者の意識の啓発の必要性をさらに感じている。

3. 成果と課題

(1) 成果

本校は、歯科保健目標（構想）のもと取り組み、その出会い（出会い）を通して、児童が自ら考え、いずれ行動できる力を育むことを目指している。そこで、アンケート調査を実施し、考えや行動の変容を探った。右のグラフは6年生の結果である。どの項目からも少しずつ行動の変容が見られる。これは昨年度から積み重ねてきた実践から、様々な知識を得、児童が自ら考え、よりよい行動へと変容を見せていることの表れだと考える。これら変容した行動が更に伸び、より定着・習慣化していくことをめざし、今後も歯科健康診断の結果の見取りやアンケート調査などを踏まえ検証していきたい。

すべての保健指導で、日学歯の「生きる力を育む歯と口の健康づくり推進事業」の補助により指導に有効な教材を用意することができ、子供たちの興味関心を引き起こし実践への意欲につながった。高学年児童での実践では、ライオンの知見を活用させていただきながら取り組んだ。より専門性の高いライオンの知見による教材提供は非常に児童の学びに有効であった。また、高学年では知識を与えるだけでなく、課題の解決に向けて思考し、判断するとともにそれら表現することが重要だと考える。そこで、学習や自治活動の場でこのような流れの活動となるように取り組んできた。これらの実践は体育科の保健や特別活動の目標や内容に照らしても有意義なものとなった。

すべての保健指導で、日学歯の「生きる力を育む歯と口の健康づくり推進事業」の補助により指導に有効な教材を用意することができ、子供たちの興味関心を引き起こし実践への意欲につながった。高学年児童での実践では、ライオンの知見を活用させていただきながら取り組んだ。より専門性の高いライオンの知見による教材提供は非常に児童の学びに有効であった。また、高学年では知識を与えるだけでなく、課題の解決に向けて思考し、判断するとともにそれら表現することが重要だと考える。そこで、学習や自治活動の場でこのような流れの活動となるように取り組んできた。これらの実践は体育科の保健や特別活動の目標や内容に照らしても有意義なものとなった。

(2) 課題とまとめ

乳歯のむし歯罹患率が高いので、地域や校医と連携し、就学前の保護者への啓発も行う必要性を感じている。また、咬合などの有所見者が多いので、かむことの意識づけと行動変容の実践を今後も継続していきたい。また、口腔内の機能発達のために、積極的にできるトレーニングの実践などの指導をすすめていく必要性を感じている。

より良い歯と口の健康づくりのための生活習慣が口腔環境に有効であるだけでなく、全身への健康づくりのための生活習慣として有効である。このことから、知識習得から次の行動変容へと向かうよう、学校教育での実践と保護者への協力の依頼を継続していき、そして、知識習得による行動の定着が、将来の自分の生活を支えることを意識できる児童の育成を目指していきたい。

