

～歯と口の健康づくりの指導実践を通して～

1 8 学級 2 7 4 名

1 研究の目標

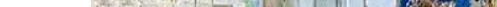
子どもたちが、歯と口の健康についての正しい知識を習得し、自分自身の生活を振り返る活動を通して、自分の体や健康に関心をもち、よりよい生活習慣を身に付けようとする態度を育てる健康づくりについての指導の在り方を明らかにする。

2 実施した主な活動

(1) 目常の取組

①フッ化物洗口の実施

ア　ねらい

- ・フッ化物洗口を行うことで、歯を強くしたり再石灰化を促進したり、むし歯菌を抑制したりする働きを高め、むし歯を予防する。
- 

イ 活動の内容

- ・毎週水曜日 8：25～8：35 の 10 分間
- 1) 洗口セットを保健室前廊下から教室に持って行く。
 - 2) 準備
 - ・登校後、朝の会前までにお茶を飲む。
 - ・担任が、フッ化物洗口液をコップに入れる。
 - ・コップ、紙を配付する。



3) 実施

4) 片付け

ウ 児童の姿

- ・洗口液が口全体に広がるように、音楽に合わせて楽しみながら取り組んでいた。

② もぐもぐタイム

給食時間中に、腰骨を立ててもぐもぐとよく噛んで食べる時間を設定している。オルゴールの音楽を流し、その音楽が流れると腰骨を立てて、食べる姿が見られた。

③『歯を大切にしよう』

週間保健委員会が計画し、歯磨きのポイントを示した掲示物を持って、学級に取り組みの説明を行った。結果は学級に伝え、毎日花丸だった学級には賞状を渡し継続を呼びかけた。その他の学級には、毎日、歯磨きをするように呼びかけた。



歯を大切にしよう^{しゅうかん}週間^{しゅうかん}



年 月 日

*1年生と2年生は、お家の人に仕上げみがきをしてもらおうといひです。3年生と4年生は
いれがいてけるか、お家の人に ①チェックしてもらいましょ。

*5年生と6年生は、歯病医の質問が終わっています。毎日のみがき、歯ぐきの状態を
チェックして、歯とお家の歯医者の目を覚ましてあげましょ。

14日(月)	11日(金)	10日(木)	9日(水)	8日(火)	7日(月)
人	人	人	人	人	人
／A/B	／A/B	／A/B	／A/B	／A/B	／A/B
%	%	%	%	%	%

その日の歯のケアは
どうでしたか？
保護者様へ
ご報告ください。

(2) 研究発表会の実施

令和4年9月16日(金)に、「生きる力を育む歯・口の健康づくり推進事業」研究発表会を行った。2年2組、4年1組、6年2組の公開授業の後、本校学校歯科医の福岡先生による講演を行った。

コロナ禍で実施を中断している取組もあったが、親子歯みがき教室(1年生)、ブラッシング指導(4年生)、歯科保健指導(6年生)と歯科校医の先生や歯科衛生士さんとの学習をはじめ、1年生から積み上げていく歯や口の健康についての学習や、毎週水曜日のフッ化物洗口の様子とその効果を、参観の先生方に見ていただいた。

①第2学年 学級活動(2)

題材名「しっかりかんで元気に成長！」

ねらい 日常の生活を振り返り、よくかんで食べることの大切さに気付き、よくかんで食べる習慣の定着を図る。

・担任と養護教諭による学習指導を行った。

②第4学年 学級活動(2)

題材名「8020大作戦!『ブラッシング学習』」

ねらい 健康的な歯のよさについて知り、自分達の歯の現状から、健康的な歯を保ち続けるための自分にあった歯の磨き方を考えるとともに、身に付けたことを日常生活においても実践していこうとする意欲を高める。

・担任と歯科衛生士による学習指導を行った。

③第6学年 体育科(保健)

単元名「病気の予防『生活習慣病の予防』」

ねらい よく噛むことや口腔の衛生を保つことが、生活習慣病の予防につながっていることを理解し、これからの生活習慣を改善しようと考えることができる。

・担任と学校歯科医による学習指導を行った。

④紙上提案

【第1学年実践】 学級活動(2)

題材名 「あっ おとなのはがはえてきた」

目 標 「生えてきた6才臼歯(6ちゃん)」に目を向け成長を喜び、むし歯にならないように歯磨きをしようとする意欲をもち、6才臼歯を上手に磨くことができる。

成 果 ○ 生えている永久歯の本数を知らせるプリントを手元に持たせ、6才臼歯を確認させたことで、一人ひとりが課題意識をもって学習に参加することができた。
○ 写真や動画、歯の模型、大型歯ブラシを使って、むし歯の予防や正しい歯磨きの仕方について理解させたことで、今後も6才臼歯がむし歯にならないように正しい歯磨きを実践していこうとする意欲を高めることができた。



【第3学年実践】 学級活動（2）

題材名 「むし歯よぼう大作せん！」

目 標 歯の仕組みやむし歯予防について知る活動を通して、食事のとり方や歯磨きの習慣などのむし歯予防について見直し、改善に役立てるとともに、むし歯予防のために自分にできることを考え、実践しようとする。

成 果 ○ 学校歯科保健用資料「むし歯予防大作戦～C0ってなに？」を視聴したことで、歯の仕組みや歯磨きの習慣、食事のとり方等のむし歯予防について正しく理解することができた。

○ 終末段階で、自己決定したむし歯予防のための**取組**の実践意欲を高める手立てとして、「がんばり表」に書いたり、友だちに宣言したりすることは有効であった。

【第5学年実践】 学級活動（2）

題材名 「むし歯よぼう大作せん！」

目 標 プラークコントロールを実践し、プロケアと歯肉炎の改善・予防や毎日の健康とのつながりについて考えたり、歯の磨き方やデンタルフロスの使用方法を習得したりすることができる。

成 果 ○ ライオン株式会社が主催する全国小学生歯みがき大会に参加し、動画を視聴したことで、歯肉炎の原因や歯磨きやデンタルフロスのポイント等について正しく理解することができた。

○ 終末段階で、歯磨きやデンタルフロスの実践意欲を高めることができたので、歯科健診の結果をグラフ化し提示することは有効であった。

⑤講演会

演題「学校歯科医としての学校との連携について」

講師 学校歯科医 福岡歯科医院 歯科医師
福岡 綱二郎 先生

講演会では、学校歯科医の福岡先生から「学校歯科医としての学校との連携について」と題し、ご講話をいただいた。青柳小学校と福岡先生の関わりの歴史やご指導いただいている「歯科検診」「親子歯みがき教室」「ブラッシング指導」等、学童期の歯科保健教育や保護者に対する歯科保健指導の重要性についてお話しいただいた。週1回のフッ化物洗口の準備のために、毎週学校に来ていただいていること等、福岡先生の熱心な関わりに参観者も大変感心されていた。



青柳小学校における学校歯科医活動

- ・ 6月 全学年 歯科検診
- 1年生 親子ブラッシング（休止中）
- ・ 7月 4年生 歯科衛生士さんによる
ブラッシング指導
- ・ 11月 6年生 保健指導
噛むこととブラッシング
- ・ 通年 全学年 フッ化物洗口

（3）保護者への啓発

①夏休み期間中の『歯みがきカレンダー』

毎年実施しているもので、歯磨きの定着に役立っている。保護者のコメントには、低学年では「仕上げ磨きをがんばっています。」や「言わなくても磨いている。」というコメントや、逆に「言われなくても歯磨きをしてほしい。」という意見など様々だが、関心をもって、取り組んでもらった。



②歯科検診後の治療勧告のお知らせ

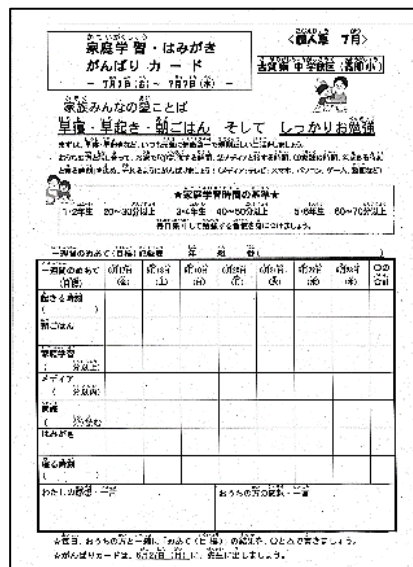
歯科検診の結果（全員）を渡すとき、その見方と保健指導を兼ねたお便りを発行している。

③保健日より、学級通信による啓発

家庭で特に注意してほしい6才臼歯と歯肉炎、歯と口の健康についての啓発を行った。また、各学年の実践後の学級通信に学習の様子や家庭で取り組んでほしいことなどについて、保護者への啓発を行った。

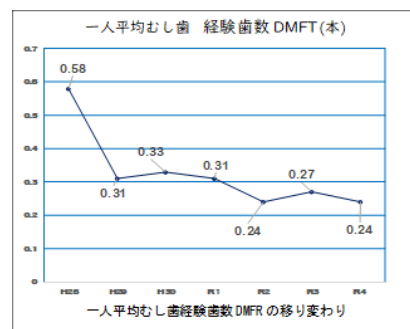
④家庭学習・はみがきがんばりカード

年間4回、家庭学習や朝ご飯、歯みがきなど、規則正しい生活を目指し、目標を立てて取り組む「家庭学習・はみがきがんばりカード」を行っている。中学校区、同時期に行っている。結果を学校通信で発信し、健康な生活習慣づくりについて、小・中連携して啓発を行っている。



3 成果と課題

- むし歯や歯肉炎になる原因について正しく知ることができた。また、学習後の「歯みがきカレンダー」「大会ドリル」の取組から、よりよい生活習慣を身に付けようとする意欲的な姿が見られた。
- 歯と口の健康づくりの学習を、低学年・中学年・高学年と発達段階に応じて目指す子ども像を設定し、系統立てて指導を行ったことで、子どもの歯や歯磨きに関する知識及び技能の向上が見られた。
- 今回の研究では、学校歯科医、養護教諭、歯科衛生士など、多くの専門性をもつ方々と授業を行ってきた。その中で児童は、より詳しく正しい知識に触れることで、正しい実践の仕方を考え、意欲的に取り組むことができた。
- 事前指導でアンケートを実施したり、歯科検診の結果を可視化したりしたことで、子どもが自分事として興味・関心をもって学習に臨むことができた。
- フッ化物洗口を行うことで、むし歯経験者率が25%から16%に減少し、一人平均むし歯経験歯数（DMFT）は、0.58【平成28年度】から0.24【令和4年度】に半減した。
- 学校通信や保健だより、学級通信などを活用し、保護者に学校で実施した歯と口の取組を発信したり、家庭で取り組んでほしいことをお願いしたりすることで、家庭での歯と口の健康づくりの意識が高まった。
- 事後指導では、家庭によって、取組に対する意識に差があった。通信や児童を通じて家庭にいろいろな働きかけをしてきたが、家庭の中に浸透させていくためには、更なる工夫が必要だと考える。
- 専門的な話を知るだけでなく、児童が自ら考えたことを、専門的な視点から助言や評価をもらうような学習の展開も、更に効果的ではないかと考える。



主体的に学び、考え、行動する児童の育成
～自ら学び、自ら考える歯・口の健康づくりを通して～

佐賀県白石町立六角小学校

9学級 106名

1. 研究の目標

児童が自分の歯と口の健康に関心をもち、自らの課題を解決するために自律的に取り組むことができるようにする。また、歯と口の健康づくりに取り組む中で身に付けた力をもとに、よりよい生活習慣を確立していこうとする児童を育てる。

2. 研究組織

目標を達成するために、授業づくり部と環境・習慣づくり部の2つの部を設定した。授業づくり部では、児童が主体的に学び考えることができる学習活動の在り方について、環境・習慣づくり部では校内環境の整備について検討し取り組んだ。

3. 実施した主な活動

(1) 歯と口の健康づくりに関する授業実践

- 1年 学級活動(2) 「はの おうさまを まもろう」
- 2年 学級活動(2) 「前歯の磨き残しのない磨き方を考えよう」
- 3年 学級活動(2) 「むし歯にならないために」
- 4年 学級活動(2) 「よく噛むことの大切さ」
- 5年 学級活動(2) 「もっと噛んで食生活をよくしよう」
- 6年 学級活動(2) 「全校に広めよう 歯と口のけが予防大作戦！」

(2) 授業づくり部の取組

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

本研究を始めるにあたり、本校児童の歯・口の状況を踏まえて、小学生期の児童の発達段階に応じた指導目標を明確にし、目指す児童像や歯・口の健康状態の理解、歯の磨き方、食生活、けがの防止等に関わって身に付けるべきことを校内で共有するために、「歯・口の健康に関する全体指導計画」を作成した。また、全体指導計画を踏まえて、学年別の指導内容を明確にするために、学年別年間指導計画を作成した。題材、目標に加えて、その単元で学習する用語についても示した。

② 歯と口の健康づくりアンケートの実施

児童の実態を把握し、授業に生かしていくために、6月に全校児童を対象に「歯と口の健康づくりアンケート」を実施した。全体指導計画をもとに項目を考え、歯みがきについては学校だけでなく家庭での様子も把握できるようにした。

③ 児童の気付きを促し、自分事として考えさせる授業の工夫

ア. 授業の導入の工夫

児童の気付きを促し、自分事として考えさせるための手立てとして、授業の導入場面で歯科検診の結果やアンケート結果など歯と口に関する学級の実態が分かる資料や動画を電子黒板で提示した。問題点や課題などを視覚的に捉えさせることで、主体

的な学びにつなげることができた。

イ．体験的な活動の工夫

体験的な活動は、児童の主体性を喚起し、多様な気付きを生み出すことができる。例えば、授業の中で実際に食べ比べをして、どの部分の歯を使って噛んでいるかを考えたり、歯ブラシを使って歯を磨いた後に、どの程度磨けているかを確かめたりした。授業での体験的な活動を充実させることによって、児童が自分の歯・口に関心を持ち、主体的に学習できるようにした。



【 食べ比べをしている様子 】

ウ．専門的な知識を生かした授業づくり

学習内容に応じて、養護教諭や学校歯科医とのチーム・ティーチングによる授業を設定した。授業の中で専門的な知識を分かりやすく示すことは、児童の気付きを促し学習の質を高めるために大変効果的であった。また、授業で使用した教材等を授業後一定期間、学年掲示板に掲示していたことは、学習内容の定着や児童の意識の向上につながった。



【 養護教諭による指導 】

④ 家庭との連携

ア．保護者参観

歯と口の健康づくりに取り組むにあたって、家庭との連携・協力は欠かせない。研究1年目は、まず歯と口の健康づくりについて保護者に関心をもってもらうために、学校歯科医による「がばいよい子の歯科教室」と在宅歯科衛生士による「ブラッシング指導」を授業参観の日に合わせて実施した。多くの保護者の参観があり、「家でも仕上げ磨きを丁寧にしていきたい。」「親子でむし歯について話をする機会になった。」などの感想が寄せられた。

研究2年目は、授業参観の日に合わせてPTA主催の歯と口の健康づくりに関する教育講演会を行った。学校歯科医に「子どもたちの歯と口の健康のために」という演題で保護者を対象に話していただいた。子どものむし歯予防のために親ができること、磨く部位によって道具を使い分けて磨くことなどを分かりやすく話していただき、子どもたちの歯と口の健康について保護者に関心をもつよい機会となった。

イ．授業づくり部通信「わっ歯っ歯通信」の発行

歯と口の健康づくりに取り組むにあたっては、学校での継続した取組に加え、家庭での協力がかかせない。「がばいよい子の歯科教室」などの出前講座やブラッシング指導、歯みがきキャラクターの募集など、学校全体の取組や各学年の授業実践などを通信で紹介することで、家庭への啓発を図った。

わっ歯っ歯通信

No.1
R3, 7, 9
六角小学校
授業づくり部

「歯と口の健康づくり」 授業研究に取り組んでいます

六角小学校では、今年度から日本学校歯科医会の要請を受け、「生きる力をはぐくむ歯と口の健康づくり推進事業」として学校全体で授業研究に取り組んでいます。

6月8日には、群馬・武蔵地区の歯科医の先生方をお迎えして、「がばいよ子の歯科教室」の授業がありました。それぞれの学年でテーマに沿って分かりやすいお話をしていただきました。子ども達も、自分の歯と口の状態に関心をもつようきっかけになったのではないかと思います。

「令和3年度 がばいよ子の歯科教室」




「口のつくり」についても学びました。

「むし歯と歯周病について」のお話みんな真剣に聞いています！

しっかり歯をみがくことが大切！
ガムを使って歯むき方をチェックしました。

～児童の感想より～
の歯と学校で、歯みがきの時間を長くしたいです。3分から4分にかえて、かくとも考えたいです。(3年生)



※裏面に、参観された保護者の皆様からの感想を一部紹介しています。

○1年生までの仕上げ磨きをしています。時々忘れてしまうので覚えさせたいと思っています。本人はもちろん保護者の心がけで子どもの口腔状態は変わってくると思いますので、今後授業で教えていただいたことを実践していきたいと思います。

○乳歯もむし歯にならないよう歯垢を落とすことを学んだようです。3歳後の歯みがきで丁寧にすることをがんばるということです。仕上げ磨きも丁寧にしていきたいです。

○磨き方やブラークの話。歯科検診の大切さを子ども達に分かりやすく教えていただきました。帰宅後、早速自宅と学校用の歯ブラシを用意しました。一生つきあう歯。親子でむし歯等注意しながら過ごしていきたいと思います。

○今回の授業で歯の大切さと歯みがきの重要性が分かったようで、家に帰ってすぐ10分自分で時間を計りながら自動的に歯を磨いていました。いつもは終わらせてからしか磨かないので驚きましたが、今回の授業のおかげかなと思いました。

○授業参観には参加できませんでしたが、子どもとむし歯について話をし、改めて歯の大切さが分かる良い機会になりました。それからは、フロスも使い、以前より長い時間しっかり歯みがきをするようになりました。この習慣をずっと続けていってほしいと思います。

○小学校への出席講義がこれまでも行われていたと子どもたちも聞き、歯についてくわしく学んで帰って来ていました。歯磨きの歯みがきが必要かも、子どもに教えてもらいました。歯を大切にする意識付けを学校の授業でも学んでいることが知れて良かったです。

「歯と口の健康づくり」マスコットキャラクター決定！

今回の研究を始めるにあたり、六角小学校のマスコットキャラクターを募集しました。まずはキャラクターデザインを全校で考え、全校投票しました。次に決定したキャラクターに合わせて名前を全校で考え、これも全校投票して決定しました。素敵なキャラクターとよく考えられた名前に決まりましたので紹介します！



イラスト：3年
さん

ネーミング：4年
さん

ピカピカ歯がきれいから、王冠やコップの模様をやにしてきれいと言ったことをアビールしました。

ハブラシを持って、こしこしたらピカピカになって、にこにこになるから。絵にもにこにこがあるし、コップや冠などにピカピカの絵があるから。

【 わっ歯っ歯通信 】

(3) 環境・習慣づくり部の取組

① 校内環境の整備

ア. 各学年の掲示物

全校で隔月ごとの共通のテーマを設定し、低・中・高学年グループの学習内容に合わせた掲示物の作成を行った。

イ. 保健室前の掲示板

4月：「歯科検診のひみつ」

5月：「むし歯はどこにある？」

6月：「歯のかたちクイズ」

7月：「歯垢ってなんだ？」

9月：「歯とロクイズ～上級編～」

10月：「おやつに入っている砂糖の量、おやつ後も歯をみがこう」

11月：「フッ素の効果「動物の歯の形～食べているもので歯の形が違うよ～」

12月：「磨き残しに気を付けよう」

1月：「歯ブラシのつま先、かかと、わきを使ってみがこう」

2月：「噛み応え番付」



【 生えかわるみんなの歯（低） 】

② 常時活動

ア. 全校歯みがきタイムの実施

磨き残しの少ない歯みがきの仕方を定着させるために、給食終了5分前に歯みがきタイムを設定した。歯みがきの歌を電子黒板で提示することで、歯みがきの順番や歯ブラシの動かし方を確認させたり、鏡を見ながら自分の磨き方を確認させたりする手立てとした。

イ. 歯みがきファイルの活用

児童に自らの歯と口の健康状態について関心を持たせるために、歯みがきファイルを作成した。う歯が確認できるよう、歯科検診の結果を活用し、う歯の位置を色塗りした個別の資料を貼り、歯みがきタイムの際に確認しながら磨くことができるようにした。他にも、給食後の歯みがきができたなら○をつける歯みがきカレンダーや、歯みがきの手順も貼付し、児童一人一人が確認できる手立てとした。



【 歯科検診の結果 】

③ 家庭と連携した習慣づくり

歯と口の健康に関するPTA主催の教育講演会を行い、長期休業（令和3年度春季休業、令和4年度夏季休業）に家族で取り組む染め出しを行うことで、家庭への啓発を図った。

4. 成果と課題

（1）成果

- 授業の中で、歯と口の状態を表す写真やデータを示すなど視覚的に分かりやすい教材や教具を工夫したことで、児童一人一人に自分事として考えさせることができた。
- 各学年に応じた学習用語をポイントとした掲示物を作成したことで、児童に興味をもたせることができた。日常の生活の中でも、歯の名称など学習した用語を使うようになっている。
- 授業や日常生活の指導により、児童の歯みがきをする習慣が身に付いてきた。
- 歯と口の健康づくりの授業や歯科教室などを保護者に参観してもらったり、保護者を対象に学校歯科医の講演会を開催したりしたことで、歯と口の健康づくりに関する保護者の意識が高まり、仕上げ磨きをする家庭が増えた。
- 2年間の取組により、う歯の未処置者が減少し、歯垢・歯肉の要注意者も30%程度減少した。

（2）課題

- 歯の磨き方や食生活についての定期的なセルフチェックを行う時間を設定することで、より効果的な児童自身の生活習慣の改善につながると考える。
- 授業後には学級通信やチェックカードなどで家庭への周知を行ったが、普段の家庭での実践の様子が見えにくい。今後も児童を通して家庭への啓発になるように工夫をしていく必要がある。

表1 歯科検診の結果

	状況	対象児童数		全体に対する割合	
		R3	R4	R3	R4
う歯	未処置歯がある者	30	22	30.6%	21.4%
	処置完了者	32	37	32.3%	35.5%
歯垢	要注意者	73	40	73.7%	38.4%
歯肉	要注意者	82	59	82.8%	56.7%

すすんで歯と口の健康づくりにとりくもうとする児童の育成

大分県玖珠町立北山田小学校

8 学級 90 名

1. 研究の目標やねらい

本校の実態として、毎年歯科検診で約半数の児童がむし歯と指摘され、治療済み・要観察歯・要注意乳歯などが全くない児童は 20～30%である。そこで「自分の歯と口腔の様子を知り、すすんで歯と口の健康づくりにとりくもうとする児童の育成」を目標とし、児童保健委員会や保護者と連携した取り組みを行った。

2. 実施した主な活動

(1) 児童保健委員会と連携した取り組み

①保健集会

毎年 6・11 月の 2 回行っており、令和 4 年度の 6 月は「むし歯と歯みがきについて」の劇を動画撮影して各クラスで視聴してもらった。歯科検診の結果をもとにむし歯地図を作成し、どの歯がむし歯になりやすいか視覚的にわかるようにして、歯をみがくときのポイントを紹介する内容とした。



保健集会後の掲示物

11 月は「よくかむことはいいことだ！～給食はよくかんで、おいしく食べよう～」をテーマに、クイズ形式の保健集会を実施した。事前に、児童保健委員にごはん・カレー・うま煮それぞれを何回かんで食べたかを記録させ、その回数を保健集会で紹介し、意識しなければ 30 回かむことは難しいことなどを扱った。

集会前には歯と口の健康に関するポスターを作成して保健室前に掲示した。集会後は劇やクイズで使ったラミネートカードを掲示し、保健集会の内容を振り返ることができるよう工夫した。

(2) 栄養教諭と連携した取り組み

給食センターの栄養教諭による食育の授業は毎年全学年に行っている。令和 3・4 年度は 1 年生「かむことのたいせつさについてかんがえよう」、2 年生「すききらいをしないで食べよう」、6 年生「よくかまなければならないのはなぜ？」など、歯と口の健康は歯みがきだけでなく「バランスよく食べる」「噛み応えのあるものを食べる」「ひとくち 30 回かむ」といった食生活も大切であることを扱った。

また、1 年生は「がんばるカード」を実施し、「30 かいかむ」「まい日はをみがく」など 1 人ひとりの目標を決めて 5 日間取り組んだ。

(3) 保護者と連携した取り組み

①おうちの人が歯医者さん

保護者に子どもの口の中にようすに関心を持ってもらうため、歯科検診前に実施した。子ども

の口の中を見て、図のむし歯と思われる歯に色を塗り、歯肉の状態について当てはまるもの○をつけて提出してもらった。枠外に「ここだけ赤い気がする」など書いている保護者もあり、必要に応じて学校歯科医にも記入内容を見てもらい、歯科検診にも活用することができた。歯科検診の結果を記入し、受診の勧めとともに保護者へ返却した。

②歯みがきカレンダー

夏休みと冬休みに実施した。朝夜それぞれ歯みがきができたら色を塗るようにし、日ごとに「はえはじめのおく歯は、歯ブラシのさきでちいさくみがこう」などの豆知識とイラストをのせている。児童の反省だけでなく、保護者からひと言書いてもらう欄を設けたため、「歯みがきをするよう、毎日声かけをしました」「仕上げみがきも行いました」など、保護者も協力してくれたことがわかった。

夏休みと比較して冬休みは取り組み率が5%増え、朝夕の歯みがきへの取り組みに変化が見られた児童は5名いた。保護者から「言わなくても自分で歯みがきをするようになった」などのよい変化が見られた児童もいた。



うちの人が歯医者さん

(4) その他の取り組み

①歯みがき大会への参加

5年生21名を対象に歯みがき大会へ参加した。令和3年度は歯みがきの実技も実施したが、令和4年度は感染症が流行しつつあったため歯みがきの実技は行わなかったものの、歯ブラシの持ち方や動かし方などできる範囲で実施した。歯垢を食べかすだと思っていた児童が半数近くいたことや、フロスを使用している児童は2名のみであったなど、歯と口の健康に関する知識や意識の実態を知ることができた。

②フッ化物洗口の実施

フッ化物洗口のガイドラインにもとづいて、令和3年度は新型コロナウイルス感染症の流行期を除き実施、令和4年度においては年間を通して計画的に実施した。フッ化物洗口が原因とみられる感染症の拡大もなかった。フッ化物洗口の希望者は学年が上がるにつれて少なくなるが、感染症への不安を理由に希望しない家庭はないようであった。

3. 成果と課題

成果は、ごくわずかであるが歯みがきカレンダーへの取り組みがよくなった児童がいたこと、また、保護者に言われなくても自分から歯みがきをするようになった児童がいることである。

一方、令和4年度は感染症の流行により給食後の歯みがきの実施ができなかったため、児童の歯みがきのようすに合わせた指導はできなかった点が課題である。本校は各教室内に手洗い場があるため、感染症流行下での歯みがきの実施は難しい。蛇口数も各教室3つであるため、昼休みに歯みがきタイムを設けることも現実的ではなかった。

しかし、歯みがきや歯科受診だけでなく、食に関する指導の中で歯と口の健康について扱うことも重要であることがわかった。毎年、全学年に食育の授業を行っているという点を生かし、食生活からみる歯と口の健康づくりへ向けた指導も行っていきたい。

児童が自主的に考え、実践する歯と口の健康づくりの推進

熊本県大津町立大津南小学校

9 学級 208 名

1. 研究主題について

本校では、研究主題を「児童が自主的に考え、実践する歯と口の健康づくりの推進」と設定した。「自主的に考え、実践する児童」を「自分の健康や歯と口について興味や関心を持ち、課題に気付く、話し合いや体験を通して考え、決めたことに自ら取り組む児童」と捉え、実践研究を進めてきた。歯と口の健康づくりの推進を通して、「自主的に考え、実践する児童」を育成するために、まず、必要な資質・能力を設定した。「課題を見つける力」「課題を解決する力」「次の学びにつなげる力」である。「課題を見つける力」とは、興味や関心を持ち、課題に気付く、問題を自覚することである。「課題を解決する力」とは、合意形成や意思決定につなぐ話し合いや主体的・協働的に課題解決する学習に取り組むことである。「次の学びにつなげる力」とは、実践を振り返り、次の学習や日頃の生活に活かすことである。このように3つの資質・能力を育む中で、自分の健康の大切さを感じ、自ら生きる力を身に付けていくと考えた。「特別活動」「総合的な学習の時間」「日常指導」を柱に据えて、全職員・全校児童で授業や取組を進めた。

2. 目指す児童の姿の具現化

3つの資質・能力について、各学年の段階や実態を踏まえて、より具体的に設定した。これらの具体的な児童の姿を目指して、歯と口の健康づくりに関する単元・授業づくりや日常指導を進めた。

	課題を見つける力	課題を解決する力	次の学びにつなげる力
低学年	課題に気付く	解決方法を考え、目標を立てて進んで取り組む	もっとしたいことを見つける
中学年	課題をつかむ	解決方法や目標を決めて、最後までやり遂げる	振り返って、伝える
高学年	課題を自覚する	解決方法を決め、目標をもって粘り強く実行する	振り返って、発信する

3. 「歯と口の健康づくり」年間指導計画

本校では、「特別活動」「総合的な学習の時間」「日常指導」において、各学年がどのような単元や題材を学習するのか、年間指導計画を作成し、6月と11月を中心に授業を行った。

	5月	6月	11月
1年	【特】自分の歯を知ろう！～「歯のカルテ」を作ろう～(1) 歯科健診結果から各自の「歯のカルテ」を作り、課題を見つける。	【特】正しい歯みがきの仕方を考えよう(1) 「全国歯みがき大会」参加の4年生をゲストにむかえ、話し合いを通して歯みがきの仕方を考える。	【特】じぶんの歯 ふしぎ発見！(1) 自分の歯と口を観察し、気付きや疑問を出し合い、歯を大切にする方法を考える。
2年		【特】のぞいてみよう自分の歯(1) 染め出しを実施し、赤い部分が何かを考え、歯の特徴等を踏まえた歯みがきの仕方を考える。	【特】おやつについて考えよう(1) むし歯の原因について知り、歯を大切にする方法を考える。
3年		【総】歯のひみつをさぐろう(20) 動物の歯のひみつを探り、分かったことを伝え合う。	【特】動物と人間の歯の違い(1) 動物の歯と人間の歯の相違点をつかみ、自分の歯・口を大切にする方法を考える。
4年		【総】歯みがき大会をしよう(15) 「全国歯みがき大会」に参加し、分かったこと・大切なことを3年生に伝える。	【特】「いい歯月間」でできることを考えよう(1) 4年生の取組を振り返り、「児童集会」で全校児童に発信する内容・方法を考える。
5年		【特】はっぴかウィークにチャレンジしよう(合同委員会活動)(1) 「はっぴかウィーク」を充実させるために5・6年生合同で話し合う。	【特】かむことの大切さ(1) 【総】つくろう南小健康SDGs(20) 健康の保持増進に関する探究課題を設定し、大切なことを「南小健康SDGs」にまとめ、発信する。
6年			【総】「町の幸福論」を考えよう(13) 幸福な未来創造に関する探究課題を設定し、まとめたことを地域に発信する。

※【特別活動・総合的な学習の時間】単元・題材(時数)

4. 実践の概要

(1) 特別活動の授業実践：第1学年「自分の歯 ふしぎ発見！」

第1学年では、自分の歯を観察したり、知りたいことや疑問に思っていることを歯科衛生士に質問したりする活動の中で、第一大臼歯が生え始める低学年時の歯の特徴と自分自身の歯の状態について知ることを通して、自分の歯を大切にする方法を考え、実践につなげることをねらい、本題材を設定した。

単元 目標	○自分の歯と口の様子を観察し、気付いたことを出し合ったり、疑問に思うことを歯科衛生士に質問したりすることで、自分の歯の状態や第一大臼歯をはじめとする歯の特徴について知り、自分の歯を大切にするために意思決定したことを実践につなげようとする。	
課題を 見つける	① 「歯のポスター」を作成 自分の歯をじっくりと観察。 ② 自分と友達の絵を見比べる 	T：気付いたことを教えてください。 C：色が違いました。 C：生えてきている途中の歯は小さいです。 C：大人の歯は大きいです。 C：歯のすきまがありました。 C：歯の形が違いました。 T：どんな形があった？ C：とがっている、四角、丸っこいの。 T：なるほど。不思議に思ったことはありませんか。 C：1番奥の歯が生えている人と生えていない人が。 C：歯の数も違ったよ。 T：気付きも不思議もたくさん見つかったね。
課題を 解決する	③ 自分たちの疑問や知りたいことを歯科衛生士に質問  ④ 自分の歯を守るための方法を話し合い、意思決定する 	T：何で奥歯でかいの？ GT：何で大きいと思う？ C：かみくだくため？ GT：奥歯は王様の歯っていうんだよ。かむ力が一番。6歳臼歯って言います。 C：ああー。 C：へえー。 GT：6ちゃんだね。 C：かわいい。 ★もう一度、自分の歯のポスターで6ちゃんを探す。 T：どうしたい？ C：きれいにしたい。大切にしたい。 T：どうやってきれいにしたらいいのかな？ ★歯の模型を使って、グループで話し合う。 C：王様の歯は… T：どんな風に磨くの？ C：1本だけしっかり磨きます。こうやって… T：歯ブラシはどっち向き？ C：横かな。
次の学 びにつ なげる	⑤ 1週間の実践期間の設定 ⑥ 冬休みの歯みがきカード	C：お家の人とできたよ。 C：できない日もあったよ。 C：前よりもていねいに磨けたよ。

(2) 総合的な学習の時間の授業実践：第5学年「つくろう！南小健康SDGs」

第5学年の児童は、自分たちの健康を守り、よりよくするための「南小健康SDGs」を作成した。歯と口の健康は児童にとって身近な課題であり、この年代の児童が自ら考え、行動するにふさわしい課題である。自らの健康をよりよく持続していくために、課題を見出し、その解決のために身近な人と関わりながら活動する展開が期待される。自らの健康を考えることを通して、今後の児童の生活習慣に影響し、自ら社会と関わり行動しようとする態度を育成するのにふさわしい単位であると考え、設定した。

単元目標	○南小健康SDGsをつくる活動を通して、 (1) 探究的な学習を通して、健康の保持増進のために、大切なことに気付き、 (2) 自分が立てた課題を探究する中で、分かったことを、相手や目的に応じてまとめ・発信していくことで、 (3) 積極的に社会と関わり、行動していこうとする態度を養う。	
課題を見つける	①健康アンケート実施 身近な人を対象にアンケート調査を行い、自分自身や家族の健康の課題を見出す。 ②南小健康SDGsの項目設定 ③グループごとに課題の設定	南小健康SDGsグルーピング ・歯と口の健康グループ ・運動グループ ・睡眠グループ ・ストレスグループ
課題を解決する	④課題解決に向けた情報収集 	【歯と口の健康グループ】GTは学校歯科医 C: (資料を提示しながら) ほくたちは、あいうべ体操をしていて、あいうべってのは、大げさなほど口を動かしながらするものなんです。ほくは、あいうべ体操の効果は、あごの筋肉をほぐすことだと思っています。他にはどんな効果があるのですか。 GT:「あ」はこうりん筋、「い」は…「べー」ってすると唾液がいっぱい出る。唾液が出るからご飯が美味しく感じるんだよ。 C: ええー。知らなかった。 C: ありがとうございます。 【歯と口の健康グループ】GTは学校歯科医 C: (資料を提示しながら) 私は、ここ(ヘッド)は薄い歯ブラシを使っているのですが、どんな歯ブラシを使うといいですか。 GT: 奥の方が噛むところだから一番大事。6歳臼歯がむし歯にならないように奥の歯を磨いてあげる。成長に合わせて大きくしていく。 C: 例えばどんな歯ブラシとかありますか。 GT: 小学5年生だったら、この列が3列くらい歯ブラシがいいですよ。
次の学びにつなげる	⑤健康SDGsをリーフレットにまとめ、地域に発信	

(3) 日常指導

①歯のカルテづくり

年度初めに実施される歯科健診後、全学年で「歯のカルテ」づくりを設定した。歯科健診の結果を基に、自分で自分の歯のカルテを作る活動である。これまで、年に1回、歯科健診を行っても、その健診の結果を児童自身がよく知る機会がないという現状があった。児童一人一人が、今の自分の歯や口の状態を知り、気付き、関心を持つこと、つまり、「課題を見つける力」を意識して取り組んだ。この活動を通して、自分自身の歯や口の状態に気付き、興味・関心を持つ姿や感想が見られた。そして、自分の歯や口の状態を知った上で、一人一人が歯を大切に守っていくためのめあてを立てた。



②委員会活動

校内の歯と口の健康に関する意識を高めるとともに、児童の発意・発想を活かした委員会活動の充実を目指し、健康委員会の児童を中心に様々な活動を展開した。月1回の児童集会では、6月と11月に歯と口の健康を守るための大切な情報をクイズや寸劇などで発信した。また、全校児童からアイデアを募集し、南小オリジナルキャラクターを作成した。この取組で決まった歯と口のキャラクターは、授業や掲示、保護者への啓発等にも積極的に活用している。



さらに、一定の期間を設けて、健康委員会の児童主体で歯みがき指導を行った。健康委員会の児童が各学級を回り、正しい歯みがきの順序や方法を伝えたり、歯ブラシチェックをしたりした。実際に模型を持って説明したり、ハッピーマンになりきって低学年の興味を引く工夫をしたりする児童の姿が見られた。



③掲示の工夫

児童の歯と口の健康に対する興味・関心の持続のために、掲示の工夫を行った。鏡の前で口の中を見たり、表情を確かめたりできる工夫を行った掲示や、歯に関する情報を発信する掲示をした。



(4) 家庭・地域との連携

①家庭との連携

家庭との連携として、毎月の保健便りの発行を行った。歯と口の健康に関する情報や治療への勧告等を分かりやすく掲載し、発信している。学校での取組や児童の様子を伝え、保護者への啓発の機会として活用している。また、歯みがきの習慣化を図るため、毎日の歯みがきチェックができるカードを配布した。8の付く日を「はっぴかデー」として、歯みがきの基本的なポイントを意識しながら磨くよう家庭にも呼びかけ、チェック欄に記入するようにした。

②町の歯科衛生士との連携

大津町教育委員会に在籍している歯科衛生士から、本校の教育活動に対し協力を得ている。各学級に入り、個別のブラッシング指導や歯と口の健康に関するミニ講座を行ったりしている。ときには、授業のGTとしても活躍していただいている。歯科衛生士として専門的な立場から意見をいただきながら、本校職員とともに研究を進めていただいた。



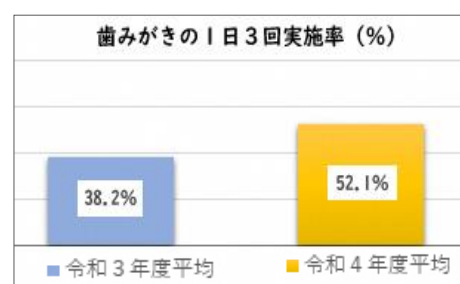
3. 成果と課題

月ごとに集計している歯みがきの1日3回実施率の平均は、令和3年度は38.2%だったが、令和4年度は、52.1%で13.9ポイント伸びた。特に、歯と口の健康づくりの授業を行った6月は、約60%だった。しかし、月ごとに実施率のばらつきがあるため、習慣化が十分に図れたとは言えないことが課題である。

3つの資質・能力を意識して実践を行ったことで、自分の歯と口の健康に対する興味・関心が高まり、歯みがき実施率の伸びにつながったと考察する。

児童の具体的な姿からも成果を検証することができた。その一例が第2学年「のぞいてみよう、自分の歯」の授業での児童の姿である。染め出し時の自分の歯・口をじっくり観察し「いがいときれい!」「赤いよね」と気付きをつぶやき、赤い部分の正体について「小さいかす」「むし歯になりかけのところ」「磨いていない場所」と考えを伝え合う姿であった。そして、減らすためには「みがき残しを減らすこと」と実際に模型を使って表現し、自らの目標をしっかりと立てる姿に、研究実践の成果である児童の変容があった。

今後も児童自身が自分の健康の大切さを実感し、自ら生きる力を身に付けていくために、学校・家庭・地域が連携し、取組を継続する。



「生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり」
～生涯にわたり歯と口の健康を守る生活を実践できる児童の育成を目指して～

鹿児島県知名町立田皆小学校
6学級43名

1. 研究の目標・ねらい

本校の学校保健目標は、「保健意識の高揚と健康安全の習慣形成を図り、心身ともに健全でたくましく生きる子どもを育てる」である。この目標を達成するためには、まず自分の体について興味・関心を持ち健康課題を見つけること、そのうえで自ら解決しようとする意欲や実践力を育てていくことが大切であると考えた。

そこで、観察が容易であり行動した結果が自己評価しやすいことから「健康教育の教材として有効である」といわれている歯と口の健康づくりを推進することで、自らの健康について考え、生涯にわたり心身ともに健康に過ごせる子どもの育成へ繋がりたいと考えた。

2. 主な活動内容

(1) 歯科指導の充実

① 学級活動

「歯と口の健康週間」にあわせて、学級活動で歯科指導を実施した。低学年は歯科衛生士を講師に招き、むし歯にならないための歯みがきの方法等について教えていただいた。歯垢染め出し剤を使用した歯みがき指導を初めて体験した児童も多く、磨き残しが赤く染まることに驚いている様子が見られた。また、鏡を見ながら磨くことの大切さや、丁寧に磨かなければ汚れは落ちないことを実感した様子であった。

中学年はむし歯になりやすいおやつの食べ方や歯並びについて指導を行った。高学年は「全国小学生歯みがき大会」に参加し、クイズやデンタルフロスの使い方の実習を通して、正しい歯磨きや望ましい生活習慣を続けることの大切さを学習した。



赤く染まった部分の確認とワークシートへの書き出し。



手作りの歯列模型でそれぞれの歯の磨き方について説明。



デンタルフロスの使い方について実践。



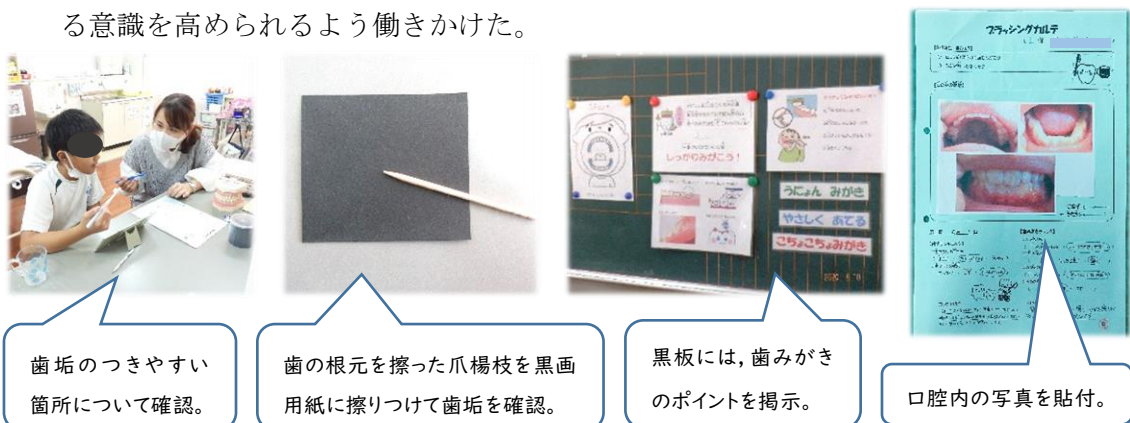
歯みがき大会終了後、今後の目標について掲示。

【歯みがき大会を終えての目標・がんばること】

- 歯の病気にならない。
- 1本1本ていねいにみがく。
- 歯の隙間の歯垢までしっかり落とす。
- 1週間に1回以上はデンタルフロスをする。
- 歯肉炎にならないために、歯ぐきのチェックをする。

② 個別の歯みがき指導

給食後の歯みがきを丁寧に行って欲しいという思いから、昼休みに全児童に対して個別の歯みがき指導を行った。ブラッシングカルテを作成し、歯ブラシの開き具合や歯垢の付着具合を確認した後、どのように磨けば歯垢が落とせるのか実際に歯を磨いて確認した。指導後は保護者にコメントを記入していただき、児童の口腔状態に対する意識を高められるよう働きかけた。



③ 児童保健委員会の取組

児童保健委員会では、毎月の保健目標に合わせ様々な取組を行っている。6月は新しく購入した本を使用しての「むし歯クイズ」の作成と掲示、11月は朝の時間を活用して低学年に紙芝居の読み聞かせを行ったり、歯と口についてのクイズを給食時間に放送したりした。また、図書委員会に協力してもらい、読書月間の取組として実施されていた「9マスビンゴ」に「歯と口に関する本を読む」という項目を入れてもらったり、児童集会での発表で歯と口に関する本の紹介をしてもらったりした。



④ 掲示物の作成

子どもたちが自分の体や健康のことについて知ることができるよう、視覚に訴えたり、体験・体感できたりする掲示物の作成を心がけた。「小学保健ニュース」に関連した教材を作成し一緒に展示するなど工夫をした。



(2) 家庭との連携

① 学校保健委員会

第1回学校保健委員会において歯科検診の結果をお知らせするとともに、学校歯科医からのメッセージ紹介や虫歯治療の勧告を行った。また、昨年度の第2回学校保健委員会では歯科衛生士の方を招聘し、むし歯にならないための生活習慣や仕上げ磨きの大切さ等について講話をしていただいた。



【学校歯科医より】

口腔内の状態が良い児童と悪い児童の差が激しいように感じました。仕上げ磨きでお子さんの口の中を見ていただけたらと思います。何か気になることがありましたら、まずは歯科医院での相談をお願いします。

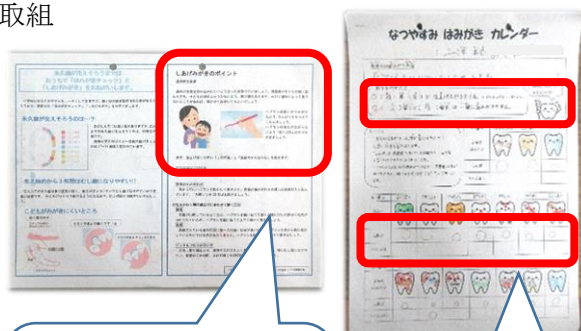


【講話後の保護者の感想】

- おし歯のなり方など、分かりやすかったです。砂糖のお話も、飲み物やおやつを取り方を考えさせられました。
- 幼少の頃のすき歯は健康の証と知り、勉強になりました。ありがとうございました。
- 知らないことが多くて有難かった。子どもと語って、歯磨きの方法などを親子で考えたいと思います。
- おし歯があってもなかなか受診ができなく「う〜ん」という事があります。おし歯って怖いなあと思い知らされました。できるだけ頑張って受診させたいと思います。

② 歯と口の衛生週間や長期休業中の取組

夜の歯磨きを大切にしたいという思いから、歯と口の衛生週間は「歯みがきチェック表」、長期休業中は「歯みがきカレンダー」を配布している。過年度の学校保健委員会で「家庭でできるむし歯予防の取組について」というテーマで話し合った際に決定した、『保護者が子どもの歯みがきを行う「仕上げ磨き」と、『親子で一緒に歯みがきを行う「一緒磨き」』を取り入れて作成した。



【歯みがきカレンダーの裏面】
石川県教育委員会が発行している資料より、仕上げ磨きの方法について掲載。

「仕上げ磨き」と「一緒磨き」について、目標設定や〇付けの欄を挿入。

③ 食に関する指導の取組

食に関する意識を高めることも歯と口の健康の保持に繋がると考え、冬期休業中に親子で給食の献立について考案する課題を出した。低学年は給食で食べてみたい料理について、中・高学年は栄養バランスを考えた献立について考えられるよう資料を作成した。提出された献立の中から実際に1案を3学期の給食で採用してもらっており、子ども達は課題に対する意欲が出ている様子が見られた。

主食・副食・汁物について説明。

赤・緑・黄の基礎食品群の説明。

1・2月に収穫できる地元食材の紹介。

メニュー例,
「栄養バランス, 彩り, 歯ごたえ・歯触り, 食べ合わせ, 多様性(多国籍), 地元の食材, 行事や伝統との関わりなど, いろいろ考えてメニューを決められると良いですね」と記載。

【昨年度採用された献立】

作り方やこだわりを記入。郷土料理やオリジナル料理を書いている家庭もあった。

3. 成果と課題

令和2年度、本校のう歯保有者率は77.8%であり、全国平均や鹿児島県平均と比べても高かった。その後、令和3年度には68.4%, 令和4年度には53.5%と少しずつ数値が低くなってきている。

成果としては、全国小学生歯みがき大会への参加や歯科衛生士を活用しての歯科指導など様々な取組を行ったことで、子どもの興味・関心を惹くような指導を行うことができた。また、個別の歯みがき指導で児童の実態を把握できたとともに、ブラッシングカルテを見て歯科医院を受診したという家庭も多かったため、効果的な指導であったと考える。さらに、食育と関連させた取組を実施したことで、咀嚼や噛み応えなど食べる機能にも意識を向けてもらうことができた。

課題としては、新型コロナウイルス感染症の影響により、隣接するこども園での歯科指導や継続的な個別指導等、実施できなかったことも多かった。しかし、本事業により新しく購入できた教材や本もたくさんあるため、今後はそれらを活かした取組を充実させたい。

