

自分から歯と口の健康を維持する行動ができる子どもの育成

～生涯を通し、自ら歯と口の健康づくりに取り組む基盤の育成～

長野県伊那市立手良小学校

8学級100名

1 研究テーマ設定の理由とねらい

令和2年度の歯科検診で、学校歯科医の先生に「むし歯は多くないけれど、歯に汚れがたまっている子が多い。」とご指摘を受けた。このとき多くの児童が、食べたaramiがく習慣はあるが、みがき方は十分であるとは言えない実態であった。また、歯みがきはすぐに効果が見えるものではないため、歯科指導をしても、その後の意識の継続が難しいことが課題であった。そこで、長く付き合っていく歯と口の健康を、自分から守っていけるようになってほしいと願いをこめ、このテーマを設定した。また、日常から継続した活動が出来るような保健指導、子どもたちの学びを通して歯と口の大切さに気付く教科横断的な授業づくり、卒業後も歯と口を大切に出来るよう、子どもたちの生活の場である家庭や地域を巻き込んだ活動を研究の柱にして2年間研究に取り組んできた。

2 研究の目標と重点事項

(1) 研究活動の目標

- ①歯と口の健康をまもるための日常の取り組みの充実
- ②体全体の体力づくりを通して、自らの健康について考える力を育て、生涯を通して健康を維持する子ども

(2) 研究の柱

①日常の保健指導

歯科指導時や、「歯と口の健康旬間」など特別な機会にだけ取り組みに力を入れるのではなく日常的に継続した活動が出来るようにする。

②教科等横断的で探究的な授業づくり

子どもたちが学んだり追究したりすることを通して、自ら歯と口の健康の大切さに気付けるようにする。日常の保健指導で学んだことが生きるような授業を提案していく。

③家庭や地域との連携

子どもたちが卒業した後も、自分の歯を大切にできることを目指している。そこで、子どもたちの生活の場となる家庭や地域に、学校での取り組みを伝え、共に活動に取り組んでいただいている。

3 実施した主な内容

(1) 一年次の取り組み

①親子で染め出しチャレンジ

歯と口の健康旬間中、染め出し剤とタブレット端末を家庭に持ち帰り、親子そろって染め出しを行った。保護者が子どもの口腔内を確認、タブレットで



【家庭で撮影した口腔写真】

撮影し、親子で口腔の状態を知る機会とした。撮影した写真と感想はスクールタクト（授業支援クラウド）で提出し、養護教諭がコメントを入力した。子どもからは、「お母さんは汚れが全然残っていなかったの、歯みがきのコツを聞いてみたい。」保護者からは、「子どものみがき残しを見て、仕上げみがきの必要性を感じました。」などの感想があがり、親子ともに歯みがきへの意識向上につながった。

染め出しをしてみて、これからとくに気をつけてみがきたいところや、感想を書きましょう。



かみあわせの所が、とくにみがけてませんでした。他の所は、あまり色がついていませんでした。前、学校でやった時より、きれいになっていました。次回やる時は、今日よりもきれいな歯にしたいです。そのために、毎日、食後に、3分きっちりとみがきたいです。
とてもきれいにみがけてね。この歯磨きでがんばろう！ 大母

どこまでできたら提出してください。

【タブレット端末に書き込んだ感想】



【染め出しでみがき残しを確認】

②歯科衛生士による歯みがき指導

毎年7月に、上伊那口腔保健センターの歯科衛生士による歯みがき指導を学年ごとに実施し、6歳臼歯のみがき方や歯肉炎予防等、発達段階に応じた指導を行っている。全学年で染め出しを行い、みがき残しを確認した後、歯科衛生士に指導してもらいながら汚れを落とした。指導後には、歯みがきのポイントを意識しながらみがく姿が見られた。歯間ブラシの練習をした高学年は、家庭で歯間ブラシを使用する児童が増えた。

③カミカミセンサー体験

給食時にカミカミセンサーを装着し、1回の食事ですでにかめていくか確認・記録をした。「予想よりもかめていなかったの、もっと味わって食事をしたい。」「しっかりかむことを意識するとあごがつかれたので、あごを鍛えたい。」等、今後の食事のとり方を考える感想があがった。センサーをつけていると、よくかむことを意識して食事をする姿が見られた。



【センサーを装着した給食】

④健康づくりに関する指導

全校集会を2回行い、1回目は足を育てることで歯の関係を学び、足育を行った。その後、保健委員会でビデオを作成し、週に1回各クラスで足育体操を行った。2回目の集会では、鼻呼吸の大切を学び、息育体操を行った。家族で取り組めるよう、ほけんだよりや長期休業の生活カードを通して家庭に紹介した。

(2) 二年次の取り組み

①ハピスマタイムの設定

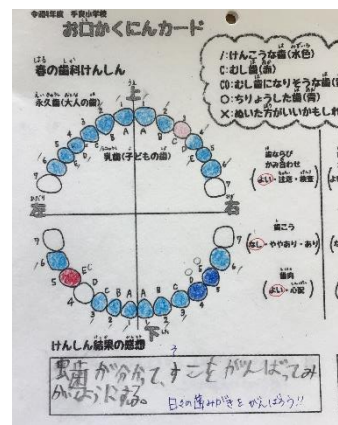
毎週水曜の朝15分間、歯と口の健康に関わる取り組みを継続的に行っている。2か月を目安にテーマを設定し、全校一斉に各教室で取り組む。「ハピスマタイム」という名前は、この活動を通してみんなが心も体も健康になり、笑顔で幸せに暮らせるようにと願

いを込め、保健委員の児童が考案した。主に、歯育・息育・足育の3つを中心に行った。

A 歯育：歯科健診の結果をもとに、歯列のイラストが描かれた「お口確認カード」に各自で色を塗り分け、自分の歯の本数や、むし歯・要注意乳歯等の箇所を確認した。また、この結果をもとに自分の歯みがき目標を立て、毎週のハピスマタイムで1週間の歯みがきについて、簡単な振り返りを行っている。

B 息育：放送委員会の制作による動画を見ながらあいうべ体操や口周りのトレーニングを行っている。

C 足育：保健委員会の制作による動画を見ながら、足指のストレッチや足指じゃんけん、足裏のばし等を行っている。



【歯列に色を塗り結果を確認】



【動画を見ながらあいうべ体操】



【クラスごと足育体操】



【クラスの代表者と足指じゃんけん】

② 日常の保健指導と連携した、教科横断的で探究的な授業づくり

各学年の教科学習や生活・総合的な学習の中で、歯と口の健康づくりと結びつけた授業づくりを行った。保健指導での学びを生かし、子ども一人ひとりの「問い」を大切に授業づくりを目指すことで、より探究的な学習となるのではないかと考える。



【8020推進員として動画づくり】



【学校歯科医の先生による授業】



【栄養士による食育】

(3) 家庭・地域との連携

① 学校保健委員会

毎年夏休みに、学校歯科医・学校医・学校薬剤師・歯科衛生士・保健師・PTA 子育て部員を迎え、学校保健委員会を開催している。今年度は「歯と口の健康」をテーマに掲げ、歯科健診の結果をもとに、給食後や家庭での歯みがきの取り組みの変化について意見交換を行った。「専門的な立場から意見をお聞きでき有意義な時間になった。」「親も意識して生活したい。」等の感想があった。

②歯のキャラクター名募集

「歯と口の健康づくり」に興味関心をもってもらうため、歯のオリジナルキャラクターを制作した。さらに、より多くの地域の方に手良小で「歯と口の健康づくり」に取り組んでいることを知ってもらうため、回覧板を使ってキャラクター名の名前を地域から募集した。集まった候補名から保健委員が選考し、改めて地域の皆さんに投票に参加いただいた。決定したキャラクターはホームページで紹介し、学校だより、ほけんだより、家庭・地域へ配付へ配布する歯みがきカレンダー等で活躍している。



【歯のキャラクター】

②手良地区歯科講演会

地域住民向けの歯科講演会を、公民館と共同開催した。市の歯科衛生士を講師に迎え、オーラルフレイルに関する講演を行った。学校からは、5年生が歯科に関するビデオ発表を行い、参加者には、児童が作成した歯みがきカレンダーと歯のオリジナルキャラクターバッジをプレゼントした。



【地域の方も足育に挑戦】

③四者共催講演会

保護者参観日に、アスレティックトレーナーの先生を講師に迎え、かむ力と体の関係、親子でできる体ほぐしの運動、体幹や柔軟性を高める運動についてご講演いただいた。実際に親子で挑戦し、実践を通して体づくりの大切さを学べた。また、保護者が必死に体を支えている下を児童が嬉しそうにくぐるなど親子ふれあいの場にもなった。



【お家の人と体幹トレーニング】

4 子どもたち・保護者の変化

ハピスマタイムでそれぞれが自分に合った目標を設定したことで、給食後の歯みがきをする時間がない児童や、何となく歯ブラシを動かしていた児童も「ここだけはみがく」と決めて取り組むことができた。また、毎週自分の歯みがきを振り返る時間を設けたことで、自らの取り組みを振り返ったり、目標を再確認したりすることができ、意識を継続させることができた。目標や気をつけることが明確になっていると、そこに意識をしてみがくことができると分かった。今後も歯科健診後に、口腔内の確認→目標設定→振り返りの流れを位置づけていく。

歯科健診の結果は、未処置歯（乳歯＋永久歯）の保有者数が、令和3年度は102人中21人、令和4年度は97人中8人であった。この2年間で、すべての学年で未処置歯（乳歯＋永久歯）の保有者数が減少した。乳歯の生え替わりもあるが、この結果は未処置歯のあった児童は治療をし、新たな歯ができないよう日々の歯みがきに意識的に取り組んでいることも大きく関係していると考えられる。受診率向上や歯みがきカレンダーのコメント等から保護者の意識向上も見られるため、今後も親子で染め出し、歯みがきチェック等、家庭との連携を密にしていく。

歯と口の健康づくりを通した基本的な生活習慣の確立

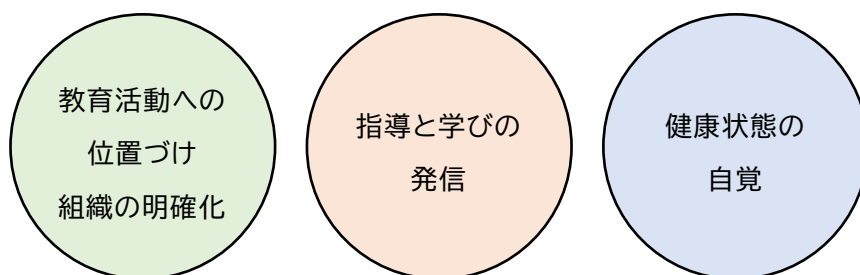
新潟県新潟市立岩室小学校

8学級 119名

1. 研究目標

本校は以前より歯科保健に力を入れてきたため、歯科健康診断結果は例年良好である。しかし、家庭での歯みがき後の染め出しの結果「きれいにみがけている」と感じた児童は15%と、毎日歯みがきをしているのにきれいにみがけていない児童が多く、家庭での実態としては歯みがきを含めた規則正しい生活習慣が身につけていないことが課題であった。そこで、歯と口の健康を入り口にして、児童が自らの健康に関心を持ち自律した健康な生活を送れるようにすることをねらいに、歯科保健目標を「歯・口の健康づくりを通して基本的な生活習慣の確立を図る」に設定した。そして、目標達成のために3つの「見える化」を実践した。

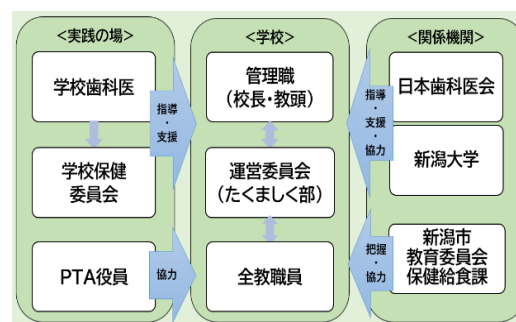
目標達成のための3つの「見える化」



2. 実施した主な活動

(1) 教育活動への位置づけ

学校体制で取り組むにあたって、まずは学校教育ビジョンへの位置づけを行い、学校内の運営委員会を中心に全職員で取り組めるよう役割の明確化を図った。さらに、学校内外の関係組織からも指導や支援、協力が得られるよう教育活動へ位置づけ、事業への取り組みを「見える化」した。



(2) 専門性の高い指導者による指導

① 学校歯科医による健口教室（6年生）

学校歯科医による講演会「健口教室」は毎年行っている。今年度は、「歯と全身の関わり」「歯の外傷予防」の2つをテーマに、歯と口の健康を守ることの大切さについて指導した。



②歯科衛生士による歯科保健指導（１年生）

新潟市事業の「巡回歯科指導」を活用し、「むし歯予防教室」をテーマに歯科衛生士より第一大臼歯のみがき方を指導した。授業では、自分の第一大臼歯を確認し健康状態の自覚を図るために iPad を活用した。



③栄養士による食育指導（全学年）

栄養指導は、全学年でそれぞれの学年に応じたテーマで行っている。

- 1 年生…マナーを守って楽しく食べよう
- 2 年生…すききらいしないで食べよう
- 3 年生…朝ごはんを食べよう
- 4 年生…和食の良さを知りすすんで和食を食べよう
- 5 年生…食品ロスを減らそう
- 6 年生…献立作成



④NP0 は～もに～プロジェクトによる歯科保健指導（２・４・５年生）

新潟県歯科保健事業「は～もに～プロジェクト」と連携し、各学年に合わせたテーマで歯科指導を行った。染め出しや歯みがき実践ができない中でも iPad や歯の模型、歯垢が見えるライトを活用し、コロナ禍でも実践的な歯科指導を行えるよう工夫した。



（３）家庭との連携

①保護者参観

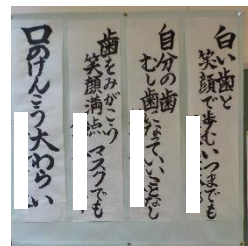


今年度の新たな取り組みとして、外部講師による授業を保護者が参観する機会を設けた。授業後はほけんだよりに授業の様子を掲載することで取組を「見える化」し、参観することができなかった家庭へも学習の内容が伝わるようにした。

保護者参観の感想の中には、「生活習慣を見直すよい機会となった」などの前向きな言葉が多くみられ、学校での学びを家庭で実践しようとする意欲が向上した。また、保護者の目線から「こういう事も指導してほしい」といったご意見をいただき、新たな実践のヒントを得ることができた。

②ポスター・標語の作成

夏休みの課題として、歯と口の健康ポスター・標語の作成に全校で取り組んだ。親子で一緒にポスターや標語を作成することで、歯と口の健康への意識を高めることができた。



(3) 児童会活動

①歯みがき週間

6月の歯みがき週間の取り組みの一つとして、健康委員会による歯みがき指導を行った。給食後の歯みがきの時間に各学級を回り、全校のみんなに正しい歯みがきの仕方を伝えた。児童から児童へと発信することで、児童同士による歯・口の健康に対する意識の醸成と高揚が見られた。



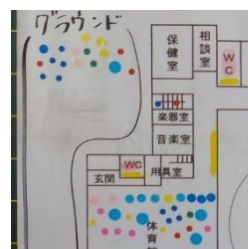
②カミカミ週間

給食委員会の児童が給食の放送の時間にカミカミクイズを出題し、よく噛んで食べることの大切さを全校児童に伝えた。また、健康委員会の児童は口の筋肉を鍛え口呼吸を改善する「あいうべ体操」についての動画を作成し、全校に普及した。



③けがマップの作成

9月に行ったけが予防の取り組みでは、健康委員会で協力して「けがマップ」を作成した。「けがマップ」には、学年別で色分けされたシールを校舎図の中のけがをした場所に貼ることで、けがした場所を「見える化」。けがしやすい場所が一目で分かるようになり、口腔外傷の予防につながった。けがマップは保健室前に通年掲示している。



④学校保健委員会への児童の参加

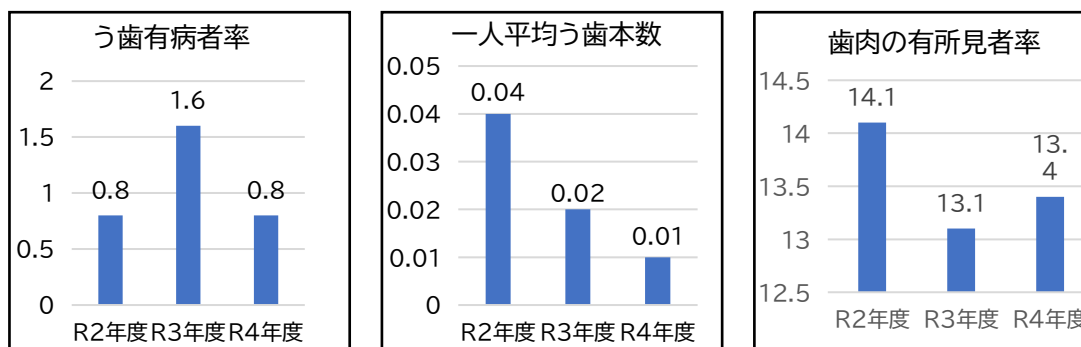
健康委員会の児童が代表として学校保健委員会へ参加。生活リズムチェックや歯みがきカードの結果から岩室小学校の健康課題について考え、取り組みたいことを発表した。学校保健委員会終了後は「健康委員会だより」を作成し、考えたことや話し合ったことを「見える化」。全校児童や保護者、地域に向けて配付を行う。



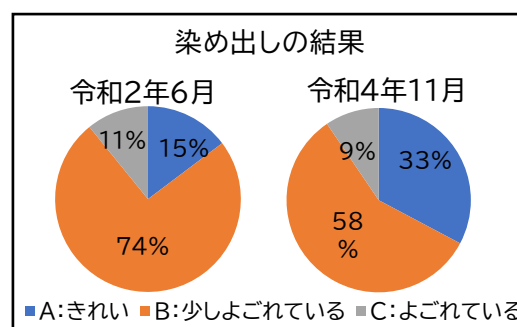
3. 成果と課題

(1) 成果

今年度の歯科健康診断結果では、う歯所有者率は0.8%，一人平均う歯本数は0.01本となり、事業に取り組む前の結果と比較して、おおむね改善したといえる。本校は以前よりう歯に関する項目は結果が良好であるため、今後もこの数字を維持できるように継続して取り組んでいく。



家庭での染め出しの結果も、「きれい」と答えた児童が15%→33%に増加している。さらに、「よごれている」と答えた児童の割合は11%→9%に減少しており、事業の取り組みを通して、ただみがくだけでない「きれいにみがく習慣」が身につくといえる。



総合的に見ても、本事業を通して様々な歯と口の健康に関する取り組みを行ったことで自分自身の健康に関心をもつ児童が増え、本校全体のよりよい生活習慣を实践する意欲を上げることができた。特に、実践する児童本人だけではなく実践の場である家庭にアプローチすることが、学校で学んだことを家庭で生かすための大きなポイントになったと考えられる。

(2) 課題

歯科健康診断や歯みがきカードの結果がさらに良好になった一方で、児童の中には、「授業のすぐ後はていねいに歯みがきできたけど最近忘れてしまっていた」といった声もあり、継続して児童に意識づけをさせることが困難であった。

そこで、今後の課題を、①児童がよりよい生活習慣を实践するための行動を継続して自己決定できるよう支援すること。②保護者とより一層連携し、学んだことの实践と受診率UPを含めた家庭での健康管理を強化すること。の2点とし、今後も児童のよりよい生活習慣の实践のために、働きかけを行っていく。

自ら歯と口の健康づくりに取り組める子の育成 ～学校・家庭・地域が連携した継続的な取組を通して～

愛知県豊川市立赤坂小学校

14学級 262名

1 主題設定の理由

豊川市のう歯罹患率は、他地区と比較して高く、豊川市の健康問題の一つとして掲げられており、学校教育の中で歯科教育を推進していくことは重要であると考えます。さらに、新型コロナウイルス感染症が流行し、緊急事態宣言発令による休校や外出自粛を求められ、その結果、本校では令和2年度の健康診断において前年度と比較して未処置歯のある児童が4.3ポイント、肥満傾向の児童が4.4ポイント増加しました。これは、自宅で過ごす時間が増えたことにより、間食の機会が増えたり、運動時間が減少したりしたことも原因として考えられる。また、歯垢の付着のある児童も多く、特に小学校3年生から増加傾向にあった。その原因としては、歯みがきチェックカードを見てみると2年生の途中から仕上げみがきをしてもらう子が減っており、子どもたちが自分の健康を自分で守っていく時期へと変化してきていることが関係していると考えられる。

そこで、コロナ禍でもできる歯と口の健康に関する学習を通して、自分の生活を見つめ直し、主体的に歯と口の健康づくりに取り組むことができる児童の育成を願い、本研究を実践した。

2 目的とねらい

自分の健康を自分で守る意識向上と技術の獲得を目的とし取組を行う。

めざす子ども像に向けて、コロナ禍におけるセルフケアの大切さを理解させ、みがき残しのない歯みがきを習得させる。むし歯や歯肉炎予防には、歯みがきだけでなく生活習慣が関係していることに気づかせ、自分の生活を振り返り、改善することができる力を身につける。

【めざす子ども像】

- ・歯と口の健康の大切さを理解し、みがき残しのない歯みがきができる子
- ・自分の生活を振り返り、むし歯や歯肉炎予防を意識して生活する子

3 実施した主な活動

(1) 学級活動の充実

① 1年生「歯の王様を守ろう」

手作りの歯の模型を作成し、生えかけの第一大臼歯をみがく方法を考える活動を取り入れた。発達段階に合わせたみがき残しのない歯みがきのポイントとして、歯ブラシを横にしてみがく「ピタコチョよこみがき」を重点的に指導した。歯の模型を使ったことで、子どもたちは背の低い第一大臼歯をみがくにはどうすればよいか、歯ブラシの動かし方を具体的に考えながら学ぶことができた。

② 3年生「みがき残しをなくそう」

保健センターの歯科衛生士の助言を受け、授業案を作成した。手作りの歯の模型を作成し、混合歯列期の特徴である生えかけの歯や歯並びがでこぼこしている部分をきれいにみがく方法を考える活動を取り入れた。発達段階にあわせたみがき残しのない歯みがきのポイントとして、歯ブラシを縦にして歯にピ



【1年学級活動「歯の王様を守ろう」】



【3年学級活動
歯みがき実習をする様子】

タツと当ててみがく「ピタコチョたてみがき」を重点的に指導した。グループで話し合いながら歯ブラシの向きや動かし方を考える中で、多くの子が歯ブラシを縦にして1本ずつみがくとよごれが落ちることに気づくことができた。

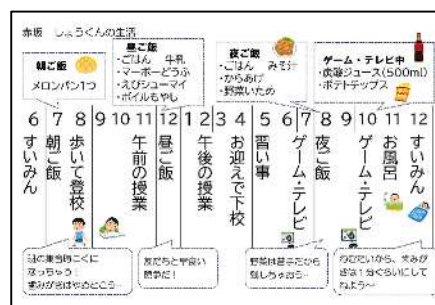
③4年生「全国小学生歯みがき大会参加」

DVDを視聴し、歯と口の健康についてのクイズを解きながら、自分の歯肉を観察させ、歯みがきの仕方やデンタルフロスの使い方について指導した。コロナ禍のため、歯みがき実習は家庭で行うこととした。大会参加後に、児童の様子や学習内容を掲載した保健だよりを発行し、家庭へ取組の様子を伝えた。

④5年生「健康な歯肉になろう」

手作りの歯の模型を作成し、歯と歯肉の境目をみがく方法を考える活動を取り入れた。発達段階に合わせたみがき残しのない歯みがきのポイントとして、歯ブラシをななめ 45 度にして歯と歯ぐきの境目にあてる「歯肉の境目ピタッ」を重点的に指導した。

さらに、歯みがき習慣は生活習慣と関連していることに気づかせるため、自身の生活について振り返る時間を設けた。



【5年学級活動
生活習慣を見直すための生活モデル】

(2) 児童会活動の取組

①集会における発表（保健委員会）

歯科健康診断や生活リズムチェックの結果から健康課題をとらえ、保健委員が児童集会で発表を行った。本校の実態を劇で発表し、ピタコチョみがきや歯と口のけが防止、よくかんで食べることを全校に呼びかけた。発表内容に健康診断や生活リズムチェックの結果を取り入れることで、歯と口の健康は普段の生活と関係していることに気づかせ、進んで歯と口の健康を守る生活を送ることの大切さを意識させた。

②掲示物における啓発（保健委員会・給食委員会）

保健委員会は歯と口の健康について、書籍やインターネットを使った調べ学習をした。給食委員会はアンケートで多くの児童が苦手だと答えた食べ物の栄養や食べ方について調べ、掲示物を作成した。作成した掲示物は給食室前や保健室前に掲示し、「食」と健康のつながりを意識させた。

(3) 教科にまたがる指導の充実

①栄養教諭による食育指導

栄養教諭と連携して、1年生「きゅうしょくのひみつをしろ」3年生「朝ごはんを食べよう」5年生「お米のひみつを知ろう」をテーマとしたミニ指導を行った。

②1年生図工「びたこちょみがきで、ぴっかぴか」

1年生の図工の学習で、歯みがきをテーマに紙版画の制作をした。今年度、全校校で行われた歯みがきチェックや学級活動での歯みがき指導など、よりよい歯みがきの仕方を意識させる取組を行ってきたため、他教科でも活かさないかと考え、実践した。授業では、自分が歯をみがいている姿を iPad で撮影し、その姿を画用紙で形作っていった。顔のパーツを作っていくにあたり、歯の並び方やハブラシの持ち方、向き、目線など、様々な視点で工夫をし楽しみながら作ることができた。歯みがきする自分の姿を絵で表現することも、子どもたちにとって心に残る取組の一つになった。



【1年図工版画
「ていねいにみがいたよ」】

(4) 家庭との連携

①生活リズムチェック

家庭の協力を得ながら自分の生活リズムをチェックし、健康課題を見つけることを目的と

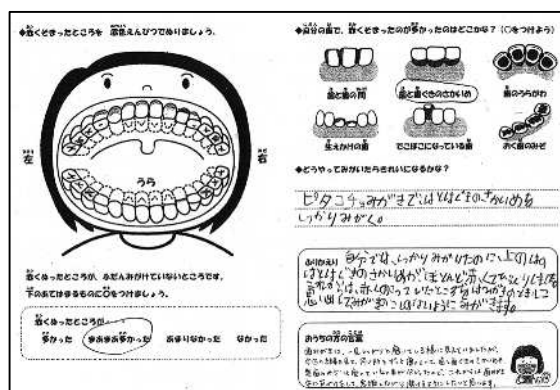
して、生活リズムチェックを行った。早寝早起き・メディア利用時間・朝食・排便・歯みがき習慣について5日間点検した。保護者からのコメントによって自身の課題に気づいたり、励ましの言葉によって行動を継続したりすることができた児童が多くいた。

②歯みがきチェックカードの活用

みがき残しのない歯みがきを定着させるため、学級活動後や学校保健委員会後に歯みがきチェックを行った。えんぴつ持ち・ピタコチョみがき・学年に応じたポイント(低学年:ピタコチョよみがき、中学年:ピタコチョたてみがき、高学年:歯肉の境目ピタッ)の3つが達成できたか、5日間チェックした。また、保護者からもメッセージをもらうようにし、家庭との連携ツールとした。

③夏休み親子染め出し・咀嚼力チェック(2年目)

コロナ禍でも体験的に学習を進めることができるよう、学級活動や学校保健委員会の事前事後の取組を家庭で実施した。令和4年7月に自分の歯と口の状態や歯みがきを振り返り、家庭での仕上げみがき推進にむけた啓発として、保護者の協力を得て家庭での染め出し体験を行った。12月には咀嚼力判定ガムを使用して、咀嚼力チェックを行った。



【親子染め出しワークシート】

④保健だより「歯と口の健康号」の発行

学級活動の学習内容や集会の発表内容を保健だよりで家庭に伝え、歯と口の健康を守る生活の意識づけを図った。

(5)地域との連携

①学校保健委員会における講話

保健センターの歯科衛生士を講師に招き、健康課題解決のための講話を行った。保健委員が本校の課題を示し、その課題を解決するための方法を講師が話すことで、学習内容を印象付けさせた。

②フッ化物洗口

コロナ禍で中止していたフッ化物洗口を保健センターの歯科衛生士と協力して再開した。再開にあたって、まずは保護者希望調査を実施し、水での洗口や実施しないなど保護者の希望に合わせて実施することとした。実施前には、安全に安心して再開できるよう、学校歯科医と保健センター歯科衛生士と連携し「コロナ禍でも安全に実施できる実施手順」と「口腔衛生の重要性」を動画で児童と職員に周知した。その、令和4年6月よりフッ化物洗口を再開し、週に1回、火曜日の始業前に学校全体で取り組んでいる。



【保健だより「歯と口の健康号」】

(6)環境整備

①歯と口のけが対応の環境整備

歯と口に関するけがが発生した場合の対処方法や歯牙保存液の保管場所について、周知を徹底するためマニュアルを作成し、集会を利用して校内全体に周知した。



【歯と口のけが対応マニュアル】

②歯と口の健康図書紹介コーナー設置(学校図書館巡回司書との連携)

6月の歯と口の健康週間に合わせて、司書と連携し、図書室に歯と口の健康に関する本を紹介するコーナーを設置した。



【図書室 歯と口の健康図書コーナー】

5 成果と課題

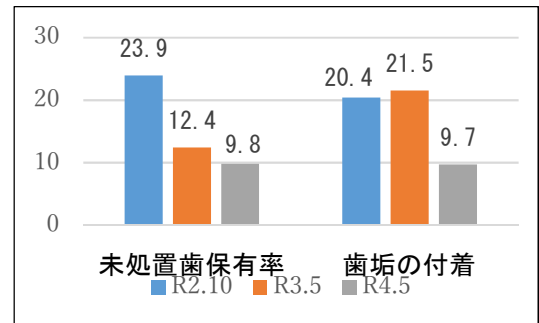
◇成果

(1)未処置歯保有率と歯垢の付着率が減少した (歯科健康診断結果より)

歯科健康診断の結果から、

- ・未処置歯を保有する児童の割合
- ・歯垢の付着がある児童の割合

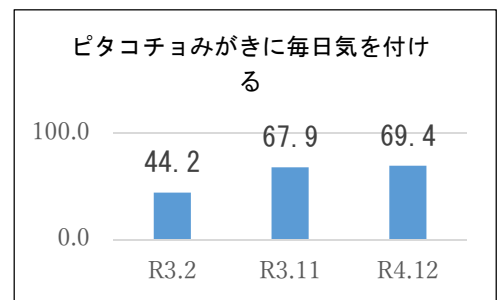
がともに減少した。学級活動においてコロナ禍でもできる体験学習を取り入れたことで、多くの児童が具体的な歯ブラシの向きや動かし方を理解し、行動に結びついたと考えられる。



(2)ピタコチョミがき「毎日気を付ける」と答えた子が増加した (歯みがきチェックより)

歯みがきチェックの結果より、ピタコチョミがきを意識して歯みがきをする児童が増加した。これは、学級活動後に学習内容とリンクした歯みがきチェック週間を行ったことで、意識の継続につながったと考えられる。

また、歯みがきチェックカードから、児童だけでなく保護者も一緒に家庭でピタコチョミがきに取り組む様子が伝わってきた。これは、家庭でできる染め出し体験や、歯みがきチェックシートに具体的な3つの達成目標をわかりやすく掲載し、保護者からのメッセージ記入欄を設けたことが意識向上につながったと考えられる。



(3)間食の内容や食べ方に気を付ける様子が見られた。(学校保健委員会の振り返り・歯みがきチェックより)

学校保健委員会の振り返りでは、92.3%の子が自分の生活を振り返り、「おやつは時間や量を決めて食べる」「甘いおやつが好きだから、食べた後は歯みがきする」など、これからの生活で気を付けたいことを書くことができた。歯みがきチェックでは、77.0%の子が5日中4日「飲み物で流し込まずに食べることができた」と答え、よくかんで食べることを意識して食事することができていた。

保健だよりを通して学級活動や学校保健委員会の学習内容を家庭に発信し続けてきたことが、望ましい生活習慣や食行動への意識を高めるのに効果的であったと考える。

◆課題

- ・未処置歯があっても受診につながらない児童の存在

継続して実践を行ってきた結果、子どもたちが意欲的にみがき残しのない歯みがきに取り組む姿が見られた。しかし、毎日の歯みがき習慣が確立できていない児童や未処置歯があっても受診につながらない児童がいる。今後は全体への指導を継続しながら、課題のある子や保護者に個別に働きかけ、歯みがき習慣の確立や受診につなげたい。

生涯にわたって歯と歯肉を大切にできる児童の育成

名古屋市立牧野小学校

8学級 147名

1 研究のねらい

本校の子どもたちは、う歯罹患率（R2）が1.2%で名古屋市の平均7.1%と比べるとむし歯が少ない。また歯と口に関するアンケートでは、79.1%の児童が「定期的に歯科医院で口の中のチェックをうけている」と回答し、むし歯や歯肉炎の予防に関心が高く、学校での取組にも協力的な家庭が多い。しかし、実施した歯みがきカードには、「歯みがきをがんばりました。」と記述する児童に対し「もっと丁寧にみがいてほしい。」という保護者の感想が多数見られた。子どもたちは、歯みがきしているが十分な知識がないため目的意識が低く、自己の健康課題に気付く力や歯や口の健康を維持するための技術力が不足している状況にある。

そこで、家庭や地域との連携を推進しながら計画的に授業実践や日常指導の充実を図ることで、自己の課題に気付く、主体的に改善する児童を目指していきたい。そして、歯と口の健康を守る知識を広く身に付けることで、生涯にわたって歯と歯肉を大切にできる児童を目指し、本研究に取り組むこととした。

2 実施した主な活動

(1) 保健指導

①発達段階に応じた歯みがき学習

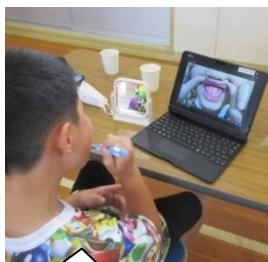
毎年本校では、学校歯科医・歯科衛生士と連携して全学年に歯みがき学習を実施している。研究を進めるにあたり、6年間を通して身に付けたい知識・技能を見直し、発達段階や系統性を考慮した計画内容になるよう再検討した。また、大型歯科模型を作成したり、普段食べているおやつの写真カードを作成したりして、視覚的に分かりやすく関心がもてるようにした。



中央に集まって講義を聞く様子

染め出しは、コロナ禍であることに配慮して体育館に長机を準備して実施した。一方向で座席の間隔を広く取れたため、個々が口の中の様子を落ち着いて観察し、みがき残しの多い部分を工夫してみがこうとする姿が見られた。

学年	学習内容	歯みがき到達目標
1年	6歳臼歯の特徴	第一大臼歯をていねいにみがけるようになる
2年	切歯・犬歯・奥歯の役割	上下の前歯の外側をきれいにみがけるようになる
3年	むし歯になる原因	上下の前歯の内側をきれいにみがけるようになる
4年	間食の工夫	小臼歯をきれいにみがけるようになる
5年	歯肉炎の予防法・口呼吸	第一・第二大臼歯をきれいにみがけるようになる
6年	習癖と歯並びの関係	自分の歯に合ったみがき方で、すべての歯をきれいにしよう



個人用タブレットで、染め出し状況を撮影。家庭でも確認してもらった。



紙粘土で作成した大型歯科模型。前歯・犬歯・大臼歯が取り外せるよう作成。歯根の形や長さの違い等に驚いていた。



ワークシートには各学年、自分の様子をふり返ることができる内容を入れた。

②フロスを使用した歯肉炎予防学習

4年生を対象とした歯科特別健診（春・秋）では、PMA検査を行い歯肉の腫れを数値化して保護者にお知らせした。また、模型と実際のフロスを使いながら、一人一人に使い方を指導した。



③保健だより・掲示物による啓発

保健だよりには、毎月歯と口の健康づくりに特化した内容を「歯っぴーコーナー」として掲載した。

保健室前には、健康な歯肉と腫れた歯肉の違いが分かるような掲示物や「これは何の野菜の花かな？」

「大豆は何に変身するかな？」等食に関心を持てるような掲示物を貼った。クイズ形式で紙をめくったり、写真や立体物を取り入れたりして、子どもたちが興味をもてるよう工夫した。



(2) 児童会活動

①保健集会・歯のキャラクター作成(保健体育委員会)

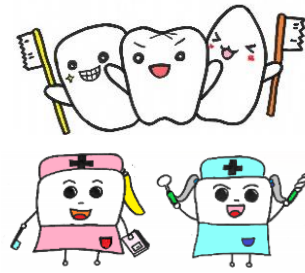
保健体育委員が「ははは博士」と「ばいきん君」になり、歯のクイズ集会を行った。握力計を使った「かみしめることでより発揮できる力」を体験する活動も行い、しっかり歯をかみ合わせて、力を最大限に発揮できるよう健康な歯を守ろうと呼び掛けた。また、全校に歯みがきキャラクターを募集し、掲示物や保健だよりに活用した。



クイズ集会発表の様子



握力計で体験する様子



歯のキャラクター

②短縄集会・短縄大会(保健体育委員会)

外遊びを推奨し、楽しく体作りができるよう短縄大会を企画した。集会では、縄跳びの持ち方・跳び方のコツを紹介したり、縄跳び名人に練習方法をインタビューしたりした。多くの児童に優勝できるチャンスがあるように短縄大会は、次のような設定にした。

- ・4部門のうち得意な種目にエントリーする。
- ・低・中・高学年ごとの優勝者を決める。

また大会に向けて、休み時間に委員による跳び方講習会を開催した。多くの児童が、チャレンジする気持ちを持ち、意欲的に練習に取り組んでいた。



短縄集会で持ち方講習をしている様子

③階段アート・安全パトロール(保健体育委員会)

委員会で「どうすれば安全な生活が送れるか」を本校のけがの発生状況や発生場所を調べて話し合いをした。子どもたちからは、階段のおどり場や、廊下から階段につながる場所を走らず歩くことが大切だという意見が出た。

そこで、1年目は階段ステッカーを作成して注意を促した。2年目は、さらに活動を広げて大きな階段アートを作成、大放課に安全パトロールを行った。階段アートは、温かなイラストとメッセージで「おちついてあるこう」と唱えながらゆっくりと階段を上がっていく低学年の姿が見られた。パトロールでは、目立つ手のひら型の棒とポスターで、大きな声を張り上げて呼び掛けなくても多くの児童に歩いて教室に戻るよう意識させることができた。



分担して色塗りをする様子



階段ステッカー

手のひら型のストップ
グ棒とポスターを持って
パトロールする様子



完成した階段アート

④かみかみキャンペーン(給食委員会)

ビデオ集会では、「ひみこのはがいいぜ」の合い言葉でよくかんで食べることの大切さを発信した。また、発表後かみかみキャンペーンを実施した。給食時、献立に使われている噛み応えのある食材について紹介したり、卑弥呼に扮し30回よくかんで食べるよう呼び掛けたりした。



⑤本の読み聞かせ・特設コーナー設置(図書委員会)

「歯と口の健康週間」に合わせ、朝の活動時間に縦割り班ごとに歯に関する本の読み聞かせを行った。また、図書室に歯の本コーナーを設け、歯の健康に対する意識づけを図った。

(3) 家庭・地域との連携

①親子でかみかみクッキング

夏休みを利用して、「親子でかみかみクッキング」に挑戦した。事前に献立がイメージしやすいように、かみ応えのある食材や切り方の工夫、給食調理員さんおすすめのかみ応え給食レシピ等を載せた保健だより特別号を発行した。活動記録は、参観日に掲示した。「切り方が工夫してあるね。」「これ、作ってみたいな。」等、友だちと活動を交流し合う姿が見られた。

【保護者の感想】

- ・ 普段あまり好まない野菜もおいしく食べられました。これからも、食材や料理に興味をもっておいしく料理を楽しんでほしいです。
- ・ よくかんで食べることを意識し、「あごが痛いね。」と言いながら子どもと食事をした経験は初めてでした。一緒に調理をし、「かむこと」について考えるよい機会になりました。



②親子染め出し

4年生のフロス指導後、家庭で染め出しと歯みがきカードを実施した。染め出し綿棒は、保護者の分も配布し一緒にみがき残しをチェックしてもらえるようにした。

③米作り体験

地域の耕作経験者を講師に招き、田植えから稲刈り、脱穀、調理までを体験した。本校は、名古屋駅から徒歩5分に位置する場所で、ほとんどの子どもたちにとっては、初めての米作りであった。一年を通して、食文化や自分の食生活を意識する貴重な経験となった。



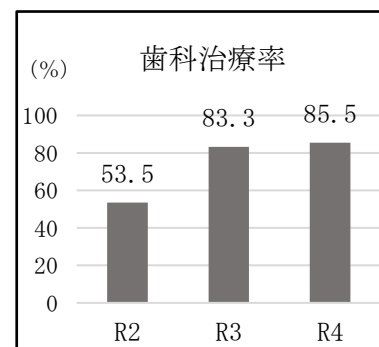
3 成果と課題

歯みがき学習を、児童の成長段階に応じた指導計画に再構築したことで、自分の歯や口の様子と照らし合わせやすく身近な問題として捉えることができた。自分の歯と口の健康状態に合わせた歯みがきの仕方を考え、工夫してみがく姿が見られた。また、学校歯科医・歯科衛生士との連携を深めて役割分担を明確にしたことで、専門性を生かした指導ができた。

委員会活動では、集会発表と日常生活での地道な啓発活動の両面を充実させたことで、より自分たちの生活を見直し改善しようとする主体的な態度が育った。

継続的にたよりの発行やアンケート活動を行ったことで、保護者の歯と口に関する意識がより高まり、歯の治療に行く児童が増えた。

今後の課題として、治療が必要な児童にとっては、自分ごととして捉えて受診したり歯みがきの仕方を改善したりしていたが、健康な歯と歯肉の児童にとっては意識の継続は難しかった。今後も、学習内容を精選しながら6年間を通した継続的な指導を進め、学んだ知識や技能を自ら考え、自分の行動に取り込めるよう支援していきたい。



主体的に自己の健康管理や生活習慣を身に付ける子どもの育成
～自ら課題を追究・解決できる活動を通して～

岐阜県岐阜市立長森東小学校

19学級 484名

1. 研究主題の理由

本校における歯に関わる指導は、給食後の歯みがきタイムや、養護教諭によるブラッシング指導を中心として行ってきた。しかし令和2年度、新型コロナウイルス感染拡大の影響から、学校での歯みがきが見合わせとなり、歯みがきに対する児童の意識が低下した。その影響のため、要観察歯・歯石や歯肉炎といった症状の児童が徐々に増えつつある。この状態が続くと、さらに歯の健康状態は悪化し、将来の歯と体の健康を脅かす危険性が考えられる。生涯にわたって自分の歯や体の健康を維持していくためには、よりよい生活習慣を身に付けようとする意欲を高めていかなければならない。

このような生活全般にわたる指導を効果的に行うためには、担任だけでなく、学校と家庭、学校歯科医等との連携も必要と考える。

そこで、本校では、研究主題を『主体的に自己の健康管理や生活習慣を身に付ける子どもの育成～自ら課題を追究・解決できる活動を通して～』と設定し、「一人一人の実態を把握し、指導内容を明確にした日常の指導や、児童自らが課題を粘り強く追究し、自己の変容に気付く授業（学級活動）を計画的に実施、蓄積していけば、自己の健康に関心をもち、よりよい行動を選択できる子を育成できる」と考え、以下の研究内容で実践を積み重ねてきた。

研究内容①	ゆたかに つかむ 一人一人の実態把握 主体的に学ぼうとする導入の工夫
研究内容②	かしこく 探る・見付ける 主体的に課題を追究する場の設定 指導・援助の具体化
研究内容③	たくましく 活かす 自分の生活につなげる場の設定

2. 実践の主な内容

（1）一人一人の実態把握 主体的に学ぼうとする導入の工夫【研究内容①】



授業の導入では、課題を自分事として捉えて課題追究することができるような手立てを工夫した。

1年生「何でもよくかんで食べよう」では、事前に給食の好き嫌いアンケートを実施した。食べ物にはそれぞれ大切な働きがあるが、自分たちは嫌いなものを残していることを残菜量から知り、バランスよく食べることができていないことに気付いた。好き嫌いせず食べることとともに、健康な体づくりのためによくかんで食べることの大切さも学んだ。



の形や重なり方をじっくり見ながら、個々に工夫してみがいてみる姿がみられた。また、模型を自分の歯に見立て、自分の歯に適したみがき方も考えることができた。

4年生「臼歯をみがこう」では、歯科健診の結果を提示することで、児童の認識と事実のズレから、「きれいにみがいているつもりだったのにみがけていない。もっとしっかりみがかないとむし歯になってしまう。」と、一人一人が危機感をもち、自分自身の歯みがきの課題に気付くことができた。

そして、本事業費で購入した「歯の模型」を使って、みがき方の追究活動を行った。全ての児童が、1人1つずつ模型を持つことで、奥歯



(2) 主体的に課題を追究する場の設定指導・援助の具体化【研究内容②】

授業を「指導者が教える、説明する」という展開から、児童が主体的に取り組む展開とした。



3年生「前歯をみがこう」では、一人一つの「歯の模型」を使って、みがきにくい前歯の裏側をきれいにみがくには、歯ブラシのどの部分を使ってどのように動かすとよいのかを、「色分け歯ブラシ」を用いて追究した。



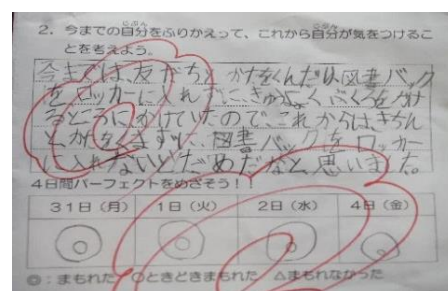
5年生「歯肉炎を予防しよう」では、1日3回歯みがきを行っているA児とB児の生活の様子を比較することで、歯みがきだけでは歯の健康を守ることはできないこと、生活の仕方も影響していることに気付いた。さらに、健康的な生活習慣を身に付けることで免疫力が高まり、体全体の健康増進につながるという考えを深めることができた。



特別支援学級「1本1本ていねいにみがこう」では、カラーテストの結果から、みがきにくい歯がどこなのかを知り、一人一人の課題を明らかにした。タブレット端末に記録した「カラーテスト後の歯の様子」を見ながら、歯の模型を使って、自分に合った歯ブラシの動かし方を見付けることができた。

(3) 自分の生活につなげる場の設定【研究内容③】

全ての学級で、授業の終末には、「本時の学びを通して、これから自分はどのようなことを頑張っていくのか。」等、今後の取組を明確にする場を設定した。個にあっためあてを決めて家庭でも取り組めるようにすることで、授業の学びを本時のみで終わらせるのではなく、持続的・継続的に意識付けさせることができた。





2年生「歯や口のけがを防ぐにはどうすればよいだろう」では、学校生活において、廊下を走ったり、階段から飛び降りたりする姿が見られるが、その行動は頭をぶついたり、衝撃で歯が折れてしまったりという大きなけがにつながる危険性があることに気付くことができた。そこで、大切な歯を失うような大きなけがを防ぐにはどのような行動をすればよいのか、個の課題を設定し、取組カードを使用して継続して取り組んだ。



6年生「骨や歯を丈夫にする食事を考えよう」では、健康な体をつくる成長期には、骨量を増やすカルシウムを十分に摂取する必要があることに気付く、「さしかえる・くわえる・つけたす」をキーワードに、自分の朝食を見直した。また、ゲストティーチャーとして授業に参加した栄養教諭から、カルシウムを効率よく取り入れるための食材や調理の仕方についてアドバイスを受け、朝食の献立を作成することができた。

個に応じたためあてを設定し、今後の学校生活や家庭でも実践する方法を考えさせることで、授業の学びを本時のみで終わらせるのではなく、持続的・継続的に意識付けることができた。

(4) その他の活動

①児童の活動

○児童委員会活動での取組

- ・保健委員会「歯みがき教え隊」からの歯みがきアドバイス
- ・「はっぴか通帳」での歯みがき実践の蓄積
- ・1階廊下に設置した「はははコーナー」による歯の健康に関する紹介



○お昼の放送での啓発活動

- ・「歯によいおやつ」の劇
- ・「ベロベロベロリン体操（ベロ体操）」「鼻呼吸・口呼吸（あいうべ体操）」
- ・「歯肉炎予防、デンタルフロスの使い方」
- ・「歯と口の健康について」（毎月8のつく日）
- ・歯に関する本の読み聞かせ
- ・かみかみメニューの紹介



○その他の取組

- ・歯と口に関する絵画コンクール、標語づくり等への参加
- ・卒業生から在校生へ歯を大切にすることを呼びかけたメッセージ



②家庭、地域、学校歯科医等との連携

○学校歯科医・歯科衛生士との連携

- ・ハイリスク児童への健診（年2回）
- ・保健委員会へのコロナ禍における歯みがきについての講話
- ・正しい姿勢でよくかんで食べることを指導するための学校給食の訪問
- ・口腔機能発達不全症についての職員研修
- ・ゲストティーチャーとして授業への参加
- ・歯科衛生士によるハイリスク児童への個別歯みがき指導



○家庭、地域との連携

- ・PTAによる親子歯みがきカレンダーづくり（夏・冬休み）
- ・親子プラークテストの実施（年1回）
- ・「我が家の歯みがきめあて」の設定
- ・PTA 保健体育委員会通信に歯みがきに関する記事の掲載
- ・PTA 安全見届けボランティアを募って実施したフッ素洗口と給食後の歯みがき
- ・養護教諭や栄養職員らが実際に「歯と口によいおやつ」を作り、作り方やコツをまとめ、「親子クッキング」としてホームページで紹介



3. 成果と課題

【成果】

- 事前のアンケートで児童の実態を把握し、認識とのズレのある事実を提示することで、児童にとって必然性のある課題を設定し、追究意欲を高めることができた。
- 個々のめあてを設定したり、取組表を作成したりすることで、歯と口の健康づくりへの意欲を高めることができた。
- 歯と口の健康を守る方法は、歯みがきだけではなく、普段の生活習慣が大事なのだと児童の視野を広げることができ、生活習慣の改善につながった。
- 学校医や家庭、地域と連携を図り、全教育活動を通して、歯・口の健康づくりに取り組むことで、自己の健康管理や生活習慣を身に付けた児童の姿が増えてきた。

【課題及び課題解決の方途】

- 日常の様々な機会を捉えて、歯と口の健康を話題にすることで、歯と口の健康への関心を高め、個の課題に応じた活動の定着を図っていく必要がある。
- 学校では様々な取組を行っているが、やはり家庭での歯みがき習慣が重要となる。そのため、いかに家庭の意識を高めるかが課題である。さらなる家庭や地域への啓発方法を工夫し、実践を継続していく必要がある。

歯・口の健康の大切さを知り、

自ら、歯・口の健康的な生活習慣を身につけた子どもの育成

三重県紀北町立船津小学校

5 学級 37 名

1. 研究の目標と重点事項

子どもたちが生涯にわたって、自分の健康な歯を保ち、歯科疾患の予防だけでなく、口腔以外の疾患になるのを防ぐために、「児童一人ひとりが、歯と口の健康に興味を持ち、その大切さを理解し、生涯にわたって歯と口の健康を保つよう、実践できる力を育てていく」をテーマに設定した。そして、以下の3つの取り組みを研究の目標、重点事項として実践してきた。

(1) 「むし歯や歯周病の予防方法の理解と実践」

- 各学級での授業実践
- 保健委員会の活動
- 給食後の歯みがきの実践
- 歯科衛生士による染め出しによるみがき残しチェックと、みがき残しをなくす歯みがきの実践
- 4, 5 年「全国小学生歯みがき大会への参加」

(2) 「歯・口のけがの防止と安全な環境づくり」

- コロナ禍における安全な環境での歯みがき
- 月1回の校内安全点検の実施
- 毎朝の健康観察による健康状態の把握

(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」

- 食育を通じた、バランスの良い食事の大切さの理解
- カミングデーの設定（月1回）
- 歯・口の健康に関するアンケート

2. 児童の実態

本年度の児童数は37名（男子21名、女子16名）である。歯科検診の結果では、永久歯のむし歯の罹患率は、5.9%（男子5%、女子7.1%）。乳歯段階でのむし歯の罹患率は、32.4%（男子35%、女子28.6%）である。

令和3年度に実施した、生活習慣アンケートの「歯みがき習慣」の設問に、朝食後は約9%、寝る前は約18%の児童がしていないという結果であった。まだまだ、児童に十分に歯みがき習慣が身についているとはいえない面があることが分かった。

本推進事業の活動を通し、少しでも児童が、正しい歯みがきの仕方を実践し、自分の歯を守ることの大切さを理解し、実際の生活の中で習慣づけていけるよう取り組みを進めた。

3. 本校の取り組み

(1) 各学級での実践

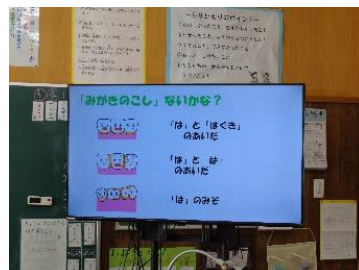
① 1年生 「6さいきゅうし」をだいじにしよう！

「6歳きゅう歯のことを知る」を目標に、「6歳きゅう歯とは、どんな歯なのか?」「は



え立ての6歳きゅう歯はむし歯になりやすいこと。」「歯みがきしていない口の中にはミュータンス菌が3億匹いること。」などの説明を聞き、実際に自分の6歳きゅう歯を、鏡を使って見る活動を行った。その後、「新しい生活様式による正しい歯のみがき方」で、工夫して歯をみがく練習を行った。

児童は、「6歳きゅう歯」の大切さを知り、歯みがきの大切さやコロナ禍における新しい生活様式による歯みがきを学び、給食後の歯みがきで実践している。



② 2, 3年生 「きゅうしょくをしらべて たべもののひみつをさがそう」



「丈夫な体を作るには、好き嫌いせずにしっかりと食べることが大事であることを知る」を目標に実践を行った。児童に、給食のメニューを伝え、どのような食材が入っているかを考えさせ、3つの食品群の働きについて赤・黄・緑に色分けをしながら説明した。その後、2・3年生が食べないといけぬ量を

実際の給食で見せて確認させた。

児童は、しっかりと食べることの大切さを学び、給食の残飯の量が減ってきた。



③ 4, 5年生 「しっかりとんで歯っぴーになろう」



実際に、一口ゼリーやせんべいを食べ、噛む回数やかたいもの、やわらかいものをかんだ時の口の中の様子やあごの動きを確認した。今の食事はやわらかく、噛み応えがなく、あごや歯並びに影響してきていることも学んだ。

また、「あいうべ体操」(口呼吸を鼻呼吸に改善し、口元の筋力を鍛え、様々な病気の原因治療につなげる体操)を紹介し、口呼吸を鼻呼吸に直す大切さについても学んだ。

児童は、噛むことの大切さに気づき、毎日の食事の中で、「30回噛むようにする。」「噛みごたえのあるものを食べる。」「口の中に一度にたくさんの食べ物を入れない。」など、よく噛んで食べる意識を持ついい機会となったようである。



④ 6年生 「歯と口のけがの防止」

「歯や口のけがをするとどうなるか?」「どのような場面、けがをしやすいか?」「けがをせず安全に過ごすためには



どうすればいいか？」を考えさせ、実践に結びつけることを目標に授業を行った。

児童は、「かけたり折れたりした歯はもとに戻らない。」「歯がかけると、ご飯が食べにくくなる。」「けがをしないように、遊具は安全に使う。暴れたり危険なことをしたりしない。」「ハンドポケットに気をつける。」など、歯や口のけが防止への意識を高めることができた。

(2) 全国小学生歯みがき大会への参加

「歯肉炎」について学ぶことができた。「健康な歯ぐき」と「歯肉炎の歯ぐき」の2枚の写真を見て、違いはどこかを考え、健康な歯ぐきの特徴（歯ぐきの形、歯ぐきの色）を理解した。

また、4つの歯肉炎の見分け方（色・形・かたさ・出血）や健康な歯ぐきはピンク色をしていること、デンタルフロスの使い方と正しい歯みがきの仕方について学んだ。

(3) 保健委員会の活動

保健委員会では、年間を通して、以下の活動に取り組み、全校児童に歯と口の健康についての意識づけを図った。

①歯ブラシチェック

保健委員が各教室を回り、各児童の歯ブラシが開いていないかのチェックをした。

②全校集会での「歯のクイズ」

全校集会で、歯に関するクイズを行い、歯の大切さについて楽しく考えさせることができた。

③給食後の歯みがきビデオの設置

本校では、給食後の歯みがきを行う際に、タブレットで歯みがきビデオを見せ、それに合わせて歯みがきするようにしている。そのためのタブレットの設置と回収を毎日、保健委員会で行った。

④毎日の給食メニューの紹介

食育の一環として、保健委員が、毎日の給食メニューを保健室前にあるブラックボードに書き、全校児童に紹介する活動を行っている。

(4) 新しい生活様式による給食後の歯みがき

日本学校歯科医会作成の動画「新しい生活様式の歯みがきの仕方」を、各クラスで見て、コロナ禍において行う歯のみがき方を学習し、実践している。



(5) 歯科衛生士による染め出しによるみがき残しチェック

学校歯科医院の2人の歯科衛生士に来ていただき、「どうしてむし歯になるのか?」「染め出しによるみがき残しチェック」「正しい歯ブラシの持ち方・正しい歯みがきの仕方」について指導してもらった。児童は、毎日歯科医院で多くの人に歯の大切さ、正しい歯みがき指導をしている経験豊富な専門的な立場からの話に真剣に授



業に取り組んでいた。

(6) 学校歯科医による保護者研修会



10月に、学校歯科医による保護者研修会を行った。本来なら、全保護者を対象に実施する予定だったが、新型コロナの感染状況により、PTA役員会の際に行い、その際、使用した資料を全保護者に配布する形となった。

内容は、むし歯になる仕組み、歯みがきなど予防方法、様々な病気予防のため、生涯にわたって歯を大切にする重要性などであった。

非常に分かりやすい資料を用いて、保護者啓発するいい機会となった。



(7) 本事業の保護者報告会



1月下旬の学習参観に合わせて、保護者対象の「歯と口に関する健康づくり推進事業成果報告会」を実施した。

令和3年度、4年度に取り組んできた歯と口の健康に関する実践報告を活動の写真等をスライドショーにまとめ、紹介した。

保護者には、これまでも学校だより等を通じて、活動の様子を伝えてきたが、コロナ禍の中、昨年度は保護者報告会を開くことができなかったため、本年度は実施できてよかった。その中で、活動の報告だけでなく、「歯や口の健康を守る大切さ」「そのための歯みがき等、予防の大切さ」「各家庭での歯と口によい生活習慣を身につける大切さ」等について、改めて啓発することができ、有意義な成果報告会となった。

4. 成果と課題

2年間の実践を通しての成果と課題は以下の通りである。

(1) 成果

- ①児童が、歯の大切さ、正しい歯みがきの仕方等について学ぶことができた。
- ②生活習慣アンケートから、家庭での歯みがき習慣の割合が高くなったことがわかった。
- ③学校歯科医による保護者研修会、本事業の保護者成果報告会を通して、歯と口の健康に関する保護者啓発をすることができた。
- ④生涯にわたって歯と口の健康を保つ実践力の下地を育むことができた。

(2) 課題

- ①家庭での歯みがき習慣の割合が高くなったが、100%ではないので、引き続き児童や保護者に歯みがきの大切さを訴え、実践に結びつけていく。
- ②永久歯のむし歯罹患率が5～7%ほどあり、低学年からの歯みがき指導を一層進めていく。
- ③歯が痛くなる前の予防歯科の重要性について保護者啓発を行っていく必要がある。
- ④この取組を2年間だけで終わらせることなく、今後も継続していかなければいけない。