

歯と口の健康に関心を持ち、自ら課題を見つけ、
進んで歯と口の健康づくりに取り組もうとする児童の育成

石川県白山市立広陽小学校
25学級625名

1. 研究の目標

「歯と口の健康に関心を持ち、自ら課題を見つけ、進んで歯と口の健康づくりに取り組もうとする児童の育成」を目指し、学校教育活動全体を通して、歯と口の健康に関わる健康教育や保健指導を実践した。

2. 実施した主な活動

(1) 学級指導

学年に応じたテーマを選択し、特別活動健康部が中心となって指導案を作成した。学年に応じて生活科・理科・体育（保健）・学級活動等の教科と関連付け、事前と事後の研修を行い、2年目はその反省を生かして実施した。自分の歯や口について興味を示し積極的に取り組む姿がみられた。

① 1年「大人の歯を大切にそだてよう」



鏡を見ながら一本ずつ丁寧に歯みがきをすることを学んだ。

普段鏡を見て歯みがきをしない児童が多く、自分の口の中を興味深く見る児童が多かった。【学級活動】

② 2年「ていねいな歯みがきとは」



歯の染め出しをして、みがき残しに気をつける歯みがきを学んだ。

歯の染め出しがみがき残しを示すため、それをきっかけに細かく丁寧に歯をみがくことが大切であることに気づく児童がみられた。【学級活動】

③ 3年「歯と口に良いおやつを選び方」



おやつの役割、歯と口によいおやつの選び方を学んだ。

児童は普段よく食べるおやつが歯によくないものであることに気づき、驚かされていた。今後の食生活を見直したいというふりかえりもあった。

【学級活動】

④ 4年「よくかむためにどんな工夫ができるかな」



よくかむことが心身に及ぼす影響について学んだ。

普段のかむ回数の少なさに気づく児童が多くみられた。よくかむことが学力や体力の向上に役立つことを学び、よくかむことの大切さを理解していた。【学級活動】

⑤ 5年「歯と口のケガを防ごう」



歯と口のけがが起こりやすい場所や原因からけがの防止について学んだ。

校内で起こるけがには歯と口のけがが多いことに気づくとともに、他の部位のけがの防止にも視野を広げていた。【体育（保健）】

⑥ 6年「病気の予防」



むし歯や歯肉炎を防ぐために、規則正しい生活習慣が大切であることを学んだ。歯と口の健康は、口腔の衛生を守るだけでなく、全身の健康にも影響を及ぼすことに気づくことができた。

【体育（保健）】

(2) 歯と口の健康教室

P T A 文教委員会との共催で、市内在住の歯科衛生士による健康教室を実施した。令和5年度6年度どちらも対象学年を2・4・6年生とし、学年毎に発達段階に合わせて、かむことや歯と口の病気、歯のみがき方、歯と口の定期健診の大切さについてご指導いただいた。

児童は興味深く講師の話に聞き入るとともに、ふりかえりでは歯科衛生士という職業に興味を示す児童もみられた。また、参観した保護者は「歯の白いところが虫歯の始まりであることに驚きました。」「子どもの仕上げ磨きをなるべく優しくしてあげることがポイントだということがわかりました。」などとふり返っていた。



(3) 児童委員会活動

各委員会で、歯と口の健康をテーマに自分たちができることは何かについて考え、創意工夫をしながら活動を企画し、実践した。

① 運営委員会：けが防止動画の作成

階段を一段ずつ昇降する、廊下を走らない、右側通行をすることによって、歯と口のけがを含めたけがを予防することができることを、よい例と悪い例を児童の実演によって示す動画を作成して放送した。

② 給食委員会：かむかむ献立の紹介

6月4日むし歯予防デー、11月8日いい歯の日に合わせて栄養教諭によりかむかむメニューが立てられ、その献立紹介や食材の工夫について給食時間に放送した。

③ 掲示委員会：歯と口に関するポスター作成

個々にテーマを決めて1枚のポスターを作成し、保健室前に掲示した。

④ 図書委員会：図書の展示

図書館司書とともにセレクトした、歯と口の健康に関する図書を図書館前に展示した。

⑤ 生活委員会：廊下歩行マークの作成

走ってけがをしやすい廊下の曲がり角にいろいろな動物の足型を貼り、視覚的に働きかける取組をした。児童だけでなく職員や来校者にも注意を引き、よい意識づけとなった。



⑥ **保健委員会**：常時活動および創造的活動

児童集会での呼びかけ・クイズ，歯みがきカレンダー作成，クラス対抗ビンゴゲーム，ポスターの作成，標語募集，放送での呼びかけを行った。

6月に歯と口の健康週間，11月にいい歯の日に合わせた多くの取組を行った。



(4) 教員による読み聞かせ「おはなしキャラバン」

本校では年5回，担任以外の教諭が各クラスに読み聞かせ「おはなしキャラバン」を行っている。そこで，その1回を歯と口の健康に関するテーマに設定し，図書館司書の協力を得て歯と口に関する図書（絵本等）を選定し，実施した。担任以外の先生が読み聞かせをするため，児童は新鮮な気持ちで本の内容に聞き入っていた。



山田マチ著『しかしか』



室井滋著『きらきら は・は・歯』

(5) 全校朝会による保健指導

11月の全校朝会では保健主事による「歯と運動の関係」についての保健指導を実施した。

気温が下がり外に出て遊ぶことや運動することに消極的になる時期をねらい，「かむこと」が運動にどう影響するのかを児童に投げかけた。実際に歯を食いしばったときとそうでないときの力の入り方を体験させたところ，歯をかみしめることの大切さを体感した子供たちに「なるほど」という納得の感覚を味わわせることができた。歯をしっかりと噛みしめて運動するには，歯を大切にすること，そのために，毎日の歯みがきと歯の定期健診が必要であることを指導した。



(6) PTA行事「権兵衛フェス」特別展示

本校では毎年11月にPTA行事が行われているが，令和5年度より「権兵衛フェス」というイベントを実施している。PTA文教委員会協力のもと，「歯と口の健康推進ブース」を設置し，歯と口に関するアンケート結果，朝食の大切さとおやつの選び方，親子で楽しみながら学ぶ歯と口のクイズを展示した。

「権兵衛フェス」の事後アンケートでは，クイズ展示や学校の取組がわかってよかったという感想が得られた。児童と保護者に対して，歯と口の健康に興味や関心を持たせるよい機会になったと思われる。



(7) 児童デザインによるクリアファイルの作成



保健委員会から歯と口の健康推進のためにキャラクターを募集したいという声上がり、全校児童に歯と口の健康をテーマにしたキャラクターを募集した。多数の応募作品の中から、保健委員会が候補を選定し、そのキャラクターがデザインされたクリアファイルを作成した。

合わせて、2年間（令和5年度・令和6年度）の取組をまとめたリーフレットを添えて保護者に配付し、情報を発信した。

3. 成果と課題

(1) 成果

組織的な運営

校内組織として「歯と口の健康推進委員会」を設置し、学期に一度開催した。構成メンバーは校長・教頭・主幹教諭・保健主事・各学年主任・養護教諭・栄養教諭で組織し、取組や方針について協議した。児童への保健指導は教科横断的に行い、各分掌と連携しながら指導することができた。取組の進捗状況や指導方法について、職員会議や校内OJTで共通理解を図ることができた。

歯と口の健康教室、PTA行事との連携

歯科衛生士を招聘し、「かむこと」「歯と口の病気」「歯のみがき方」「歯と口の定期健診の大切さ」についてご指導いただいた。また、PTA行事と連携することで、親子で歯と口の健康について考える機会を提供することができた。

学級指導

特別活動健康部が中心となって、学年に応じたテーマを選択し指導案を作成した。全クラスで学級担任による指導が行われた。2年目は指導案を再検討し日常生活により結び付けた内容に変更して指導を行うことができた。

児童委員会活動

多くの委員会がそれぞれの活動と歯と口の健康をコラボレーションさせ、活動内容を検討し実施することができた。児童自らが考えて行う主体的な活動は、歯と口の健康に興味や関心を持ち、大切な歯を守るためには何をしたらいいかと考えるきっかけとなり、よりよい健康行動へとつなげることができた。

(2) 課題

学級指導

指導案の検討や見直しを経て全クラスへの指導を行うことができたが、指導する教職員自身が歯と口について学ぶ機会を設けることができなかった。新たな内容でより専門的に指導するために、専門家を招聘した教職員研修会や校内OJTのさらなる充実が必要である。

家庭との連携と受診率向上

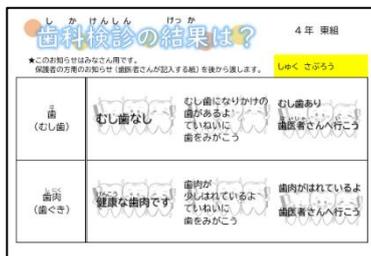
歯と口の健康推進を行ってきたが、受診率は令和5年度が68.5%であったのに対し、令和6年度は57.3%と前年度を下回った。校内での活動は充実したものの、保護者への啓発が十分ではなかったと考えられる。PTAとの連携を進めてきたが、より一層の保護者との連携が必要であると思われる。

(3) 今後に向けて

歯と口の健康に関する取組は、一過性のものではなく継続して推進していくことが大切である。今後は、歯と口の健康に対する意識の高まりを維持しながら、どのようにして健康行動につなげるかを追究していきたい。そのためには家庭や地域との連携を課題に掲げ、保護者への啓発活動とともに、地域コミュニティに働きかけ、学校家庭地域が一体となった取組を模索し、充実した保健活動を展開していきたい。

<かむおやつ食べ比べ> <タブレットを使って> <唾液の量を比べる> <よく食べるおやつは？>

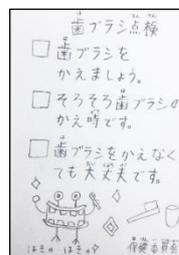
(2) 歯科検診時のアフターフォロー
町養護教諭部会で、児童生徒が歯科検診の結果をより自分ごととしてとらえるための工夫を考えた。地区統一様式を受診勧告書は保護者向けになっており、小学生が直接用紙を見ても理解



しにくいいため、一目で自分の歯や歯肉の状態がわかるような様式を作成した。検診の直後に、養護教諭が一言アドバイスを添えて直接手渡しするようにした。視覚的にすぐ理解できるため、渡した後は「歯医者さんへ行こうって」「よかった」など子供たちの素直な反応が見られた。

(3) 18の日歯ブラシチェック

各学校でやり方や実施の頻度がばらばらであった歯ブラシチェックを、毎月18日に設定した。保健委員会児童が給食時に各学級に出向き、作成したチェックカードを一人ひとりに渡し、歯みがきそのものや、持ち物に対する自己管理の意識が高まるようにした。担当の児童は担任と事前に打ち合わせをし、チェックを行う時間や方法を決めて実施した。本校ではこの日に合わせて歯ブラシを新しくする児童もいたことから、継続した取り組みが奏功している様子が伺えた。



(4) 歯っぴー給食の日の「ひと口30回かんで食べよう」放送

三国学校給食センターでは毎月8日等に「歯っぴー給食の日」として、よくかんで味わう食材を用いた献立を設定している。それに合わせて、各校の保健委員会で作成したオリジナルの音楽や台詞を放送した。本校では音声を作る際に給食委員会に協力してもらうなど、委員会の粋を取り扱った取り組みになった。



(5) 就学時健診時の学校歯科医による講話

就学時健康診断の保護者説明会時に、学校歯科医より検診結果の全体的な所見と、児童期における歯と口の健康を守るために大切にしてほしいことについて講話の時間を設けた。学校歯科医の視点から、心身の成長期における定期チェックの重要性や、家庭での歯みがき習慣等の日常の困り感が出てきた時に、学校の教職員も一緒に協力して解決していける体制があることを新入生の保護者に伝えた。



(6) 小中の歯と口の健康に関するアンケート

三国中学校区の歯と口の実態と健康課題を明らかにするため、共通のアンケートを実施した。Googleform等を使用し、結果をもとに前述の町内共通ほけんだよりで小中学校全体で共有している。朝夜の歯みがき習慣や歯みがきの時に気を付けていること、甘いものを飲食する習慣についてやしあげみがき実施率など、養護教諭部会で結果を考察した。2年目は質問項目を絞り、次年度以降の活動に生かしていく。

(7) 三国町小中共通ほけんだより「みくに歯っぴーすまいる」の作成

前項のアンケート結果や、その考察から得られた成長段階におけるポイントを掲載した。また、各校における様々な歯についての取り組みや、歯周病やう蝕についての知識を掲載することで、保護者や地域の歯と口の健康に対する意識の醸成を図った。



(8) 市養護教諭研究会夏期講習会での講演

令和5年度の坂井市養護教諭部会夏期研修会にて、本校の辻学校歯科医より、最近の歯科保健の話題について講義を頂いた。コロナ禍の影響もあり、長い間歯に関する指導や研修ができていなかったため、「久しぶりに歯の話が聞けて、改めて保健指導の重要性を感じた」等前向きな感想が上がった。新型コロナウイルス感染症が5類に移行してからも給食後の歯みがきが困難な状況の学校もある中で、歯科保健についての話題



を市の養護教諭で共有でき、有意義な研修となった。

(10) 共通のテーマで取り組む学校保健委員会

1年目は歯みがきや生活習慣について、2年目はかむことを中心としたテーマを設定し、各小学校で実施した。本校では創立150周年記念行事を次年度に控えており、タイムカプセルにちなんだ保健委員会の劇や教職員を対象にしたインタビューの発表をした。また、別の学校では握力系を使ってかむ力との関係について学んだり、よくかむ食べ物について縦割り班でグループワークをするなど、一生つきあい続ける歯と口の健康を守っていくことについて、学校全体で考える機会となった。



(11) 食育の実践（歯の健康によいおやつ調理実習）

三国コミュニティーセンターの食生活改善推進委員を招いて5年生を対象に学活の時間で歯によいおやつづくりを実施した。また、三国学校給食センターの栄養教諭の考案したよくかむおやつレシピを町内共通ほけんだよりで紹介した。



4 成果と課題

町内小中学校の歯と口の健康に関する2年目のアンケートで、取り組みの効果を把握する項目として、①「どこに気を付けてみがいていますか？」②「歯科検診の結果を一人ずつ渡しましたが、その結果を覚えていますか？」③「食べ物をよくかんで（30回位）食べていますか？」④歯を大切にするために、気を付けていることはありますか？という質問を設けた。

①では、1年目と比較し「特に気を付けていない」という回答の割合が減ったことから、みがく場所を意識している人が増えたことが分かる。②では、1・4年で追加歯科検診をしていることから、他の学年より「覚えている」と答える割合が多かった。全体で見ると自分の検診結果に半数以上の児童生徒が関心を持っていることが分かる。③では、1年目と比較して8.6ポイント増えており、2年目の取り組みで噛むことを重点的に取り組み、意識が高まった結果といえる。④では、フロスや歯間ブラシを使用していると答えた割合が20%以上増えた。また、学校から児童生徒への取り組みは委員会活動や定期的な染め出しなどで定着してきたと言えるが、歯科検診の結果や受診率の推移から見ると、三国町の児童生徒一人ひとりの歯と口の健康を守っていく行動変容にはつながっていないと考えられる。2年間を経て、町内全ての小中学校で歯治療率が明らかに上昇したとは言えない結果だったことから、改めて保護者へのさらなる啓発と、予防歯科の考え方を踏まえた指導や取り組みを継続していきたい。

主体的・対話的に学びながら、自分の生活を見直し、
心身共に健康で安全な生活を実践していく児童の育成
—生きる力を育む歯・口の健康づくりを通して—

富山県高岡市立古府小学校

9 学級 190 名

1 研究主題について

本校児童の歯・口の健康に関する課題として、乳歯や永久歯の未処置歯のある児童の割合が高い一方で、要受診者の受診率が6割程度と低いこと、給食後の歯みがきやよく噛んで食べる習慣が身に付いていないことが挙げられる。これらの課題解決のために、様々な機会を通して組織的かつ計画的に歯・口の健康づくりを展開し、生涯にわたって健康な生活を送る基礎を培うことを目指して研究に取り組んだ。

2 研究仮説

- (1) 児童の実態や発達の段階に応じた指導内容を精選してカリキュラムに位置付け、全教職員の共通理解の下に適切な時機に指導を行うことにより、児童が自分の健康について主体的・対話的に学び、実践していこうとする態度を育成することができる。
- (2) 児童会活動を活性化し、保健委員から全校児童や保護者に働きかける活動を充実させることにより、授業や学校行事等における保健教育との相乗効果を生み、全校の健康意識を高めることができる。
- (3) 家庭や地域と連携し、児童の健康生活をサポートする体制を充実させることにより、歯・口の健康づくりを通して生涯にわたる健康づくりの基礎を形成することができる。

3 研究内容

- (1) 児童の実態や発達の段階に応じたカリキュラムや指導内容の工夫
- (2) 児童会活動の活性化と児童の主体的な活動の在り方
- (3) 家庭や地域と連携した健康生活の充実

4 実践内容

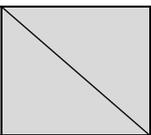
- (1) 児童の実態や発達の段階に応じたカリキュラムや指導内容の工夫

① 実態把握と目標値の設定

令和5年度は、目標値を【表1】のように設定し、達成に向けて取り組んだ。

【表1 令和5年度の実践内容と目標値に対する結果】○は目標を達成、▲は達成できなかったもの

取組内容	目標値【評価の時期と方法】	結果	改善した点
歯みがき習慣 給食後の歯みがき習慣の必要性を呼びかけることで、給食後に歯をみがく習慣を付ける。	給食後に歯をみがく児童が85% 【令和5年度末：カード】	○92.0% (強化週間) ▲75.8% (強化週間以外)	毎月の「歯っぴい週間」での呼びかけ
歯みがきのポイント 令和5年度に学校歯科医が指導した「歯みがきの四つのポイント」の呼びかけを継続することにより、歯みがきのポイントを身に付ける。	歯の染め出しの判定が4段階中「4(きれい)」「3(まあまあきれい)」の児童が85% 【11月染め出し後：染め出し結果】	▲80.7%	判定基準を示したカードの見直し

健康状態の改善 歯・口の健康への意識を高めることで、健康状態が改善する。	令和5年度と6年度の歯科検診結果を比較し改善がみられる。 【令和6年度歯科検診後：歯科検診結果】	○未処置歯や歯肉の異常の割合、受診率が改善。	
---	--	------------------------	---

令和5年度の結果から、児童自身が行動の必要性を理解し、自発的に取り組む動機付けが必要であると考えた。そこで令和6年度は、取組内容を改善すると共に、保護者アンケート等から明らかになった課題「よく噛んで食べる児童が70%」を目標に加えた。

② 6年間の継続した歯科保健教育の推進

ア 授業を通して学ぶ6年間の発達段階や時機に応じた指導計画

令和5年度を取組をベースにしつつ、令和6年度はより効果的な歯科保健教育を推進するために、歯・口の健康に関する他の保健指導や体育科保健学習等と関連付け、学校歯科医や歯科衛生士、養護教諭、学校栄養職員の専門性を生かせるよう、【表2】のように指導計画の見直しを図った。

【表2 発達の段階に応じた6年間の指導計画】（ゴシック体は、令和6年度追加や変更点）

1年	○親子歯みがき教室（学校歯科医、歯科衛生士による指導）【親子参加学習】 ○学級活動「歯の王子様を守ろう」（養護教諭とのチーム・ティーチング）
2年	○学級活動「歯みがき名人になろう」（養護教諭とのチーム・ティーチング）
3年	○学級活動「むし歯になりにくいおやつとり方を考えよう」（学校栄養職員とのチーム・ティーチング） ○体育科保健領域「毎日の生活と健康」
4年	○学級活動「よく噛むことの大切さを考えよう」（学校栄養職員とのチーム・ティーチング）【学習参観】
5年	○全国小学生歯みがき大会（DVD視聴） ○体育科保健領域「けがの防止」
6年	○体育科保健領域「病気の予防」

イ 自分事として主体的・対話的に学び、日常生活での実践につなげる工夫

3年学級活動「むし歯になりにくいおやつとり方を考えよう」の授業実践より

おやつの種類や、おやつを食べた後の歯みがきの必要性について考え、今後の目当てを決めて実践することをねらって学習活動を構想した。事前の「おやつ調べ」により、「むし歯になりにくいおやつとり方」への関心が高まり、課題意識をもちながら主体的に学習に取り組むことができた。

本時では、むし歯になりやすいおやつの特徴として「①甘い」と「②口の中に長く残る（歯につきやすい）」の二つの視点から考えることにした。②を理解しやすくするために、バナナとチョコレートを歯の模型にこすり付け、食べた後の歯の様子として提示した。バナナはだ液に見立てた水でさっと流れるが、チ



【水で流れないチョコレートの様子】

ョコレートはべったりと歯に付いて取れない様子を見て児童は驚いていた。教材の工夫により、分かっていたつもりであったことが可視化され、児童の実感を伴った具体的な理解につながった。児童が今後の目当てを決定する場面では、実生活の場面をより具体的に想像し、どう行動すればよいかを考えられるように教師が問い返した。このことにより、児童は自分の生活スタイルを想起しながら「砂糖の多いおやつは控える」「おやつのはうがいをするか、水かお茶を飲む」等の目当てを決定した。さらに、各自の目当てを実践につなげることをねらい、家庭での実践の機会を設定することで、保護者がおやつに関心を持ち、おやつを買い与える際に気を配ったり、保護者が児童に合ったアドバイスを送り、目当ての見直しにつながったりする効果がみられた。

(2) 児童会活動の活性化と児童の主体的な活動の在り方

① 保健委員会主催の学校保健委員会 **歯みがきのポイント** **よく噛む習慣**

令和5年度テーマ「歯と口の健康について考えよう ―歯みがき編―」（令和5年11月）
令和6年度テーマ「歯と口の健康について考えよう ―かみかみ編―」（令和6年12月）

本校の学校保健委員会は、全校児童と保護者が参加する集会形式で行い、運営においては保健委員会が中心的な役割を果たしている。保健委員が作成、集計したアンケート結果から、保健委員自身の課題意識が高まり、学校保健委員会ではクイズ形式で歯みがきの大切さを全校児童に伝えた。



【令和5年度学校保健委員会での発表】

学校保健委員会の企画に当たり、学校歯科医の専門的な知識や助言から参加者が直接学ぶ場とするため、歯科医と綿密な打

合せを行っている。令和5年度は、学校歯科医から「歯みがきの四つのポイント（①食べたらみがく、②えんぴつ持ち、③1本20回（こちょこちょみがきで）、④1本残らず順番に（コの字で）」を指導してもらい、学校歯科医と3名の歯科衛生士のアドバイスを受けながら児童は実際に歯をみがく練習を行った。

② 「歯っぴい週間」における「歯みがきの四つのポイント」の呼びかけ **歯みがき習慣**

令和6年度は、毎月8日（「歯っぴい」の8）を含む週を「歯っぴい週間」とし、保健委員会が中心となって定期的に歯と口の健康づくりを全校に呼びかけることにした。学期毎に、キャラクター（令和5年度に全校児童に募集して選ばれたもの）に扮した保健委員が給食時に各学級に出向き、「歯みがきの四つのポイント」を伝える「歯っぴい教室」を行っている。全校児童に人気のキャラクターたちが歯みがきを応援することで、意欲の向上につながっている。



【洗面所で歯みがきを応援】

③ 小・中学校の児童会・生徒会の連携

ア オンラインによる「小中歯っぴい会議」

保健委員会の児童が「自分が学校全体の健康を守る一員」という自覚をもち、活動を広げていく意欲をもち続けることができるよう、オンラインで「小中歯っぴい会議」を開催し、小学校保健委員、中学校給食委員長と副委員長が参加した。中学校では、給食後に歯をみがく生徒が少ないという課題があると聞き、小学校保健委員は「自分たちが行った歯っぴい教室の動画を見てもらえたら、歯をみがく生徒が増えるのでは」と提案した。

イ 小・中学校をつなぐ動画・録音メッセージ

上記の提案をきっかけとし、小・中学校で検討して「歯っぴい教室」の動画を中学生全員に見てもらう機会を設定した。その後も、中学生から送られた録音メッセージを校内放送したり、小学校の学校保健委員会の様子を掲示物にし、中学校で紹介してもらったりする交流が続いている。動画視聴後に中学生から届いた手紙を保健委員に紹介すると、「自分たちの活動が中学生にまで届いてうれしい」「他校の人にも古府小学校の活動を知ってもらいたい」など、児童は自分たちの活動が役に立ったという自己有用感を得た。さらに、中学生との交流を機に、保健委員の児童は家庭や地域とのつながりに目を向け始めた。

(3) 家庭や地域との連携の在り方

① 保護者への啓発を図る取組 **歯みがき習慣** **歯みがきのポイント**

1年「親子歯みがき教室」（令和5年6月、令和6年6月）の実践より

保護者の意識啓発や変容を促すため、テーマを「親子で大切な歯を守ろう」として開催した。より多くの保護者の参加を促すため、引き渡し訓練実施日に開催し、学校歯科医や歯科衛生士から、歯みがきや仕上げみがきのポイントを聞いて実際に練習したり、定期的な歯科医院への通院の大切さを聞いたりして、親子で学ぶよい機会となった。



【仕上げみがきの練習】

② 学校保健委員会での学びと関わらせ、実践化を目指す「親子で染め出し！ビフォーアフター」（令和5年11月）

学校保健委員会前後に家庭で歯の染め出しを行い、前述した「歯みがきの四つのポイント」を実践する機会を設定した。1回目と2回目の結果を比較することで、「本当に効果があった」「自分にもできた」という経験や、児童の実態に合った保護者からのアドバイス、家庭における日常の声かけが、児童の自信と意欲の向上につながった。その後も長期休業中に定期的に家庭での染め出しを継続している。

③ 学習内容を実践につなげるための家庭への啓発と連携

学校ホームページや各種たよりを通して、学習の様子を家庭に伝えている。特に学校ホームページは、保護者の関心も高く、児童が学習したことを保護者がリアルタイムで知ることができ、保護者と連携して取り組むことに役立っている。同時に、地域の理解と協力を得ることにもつながっている。

5 成果と課題

(1) 成果

- ・児童の発達の段階に応じた教材を工夫したり、体験活動を取り入れたりすることにより、児童は興味・関心をもって学習に取り組み、理解が深まった。そして、自分の目当てを決定し、日常生活で実践しようとする意欲をもつことができた。また、各自の目当てを家庭で実践する機会を設定することにより、児童は実践を継続することができた。
- ・歯・口の健康に関する保健指導を学校保健委員会等の取組と関連付けたり、学校歯科医と連携した取組を工夫したりすることで、児童や保護者の歯・口の健康づくりに対する意識が高まった。
- ・小・中学校の連携を図ることにより、保健委員会の児童は自分たちの活動が評価されていることを実感し、活動への意欲が高まり、オンライン会議をきっかけに各校での取組が広がった。

(2) 課題

- ・本校は、令和10年度に同じ中学校区の三小学校が統合される予定である。統合を見据えて小中連携の取組を小学校同士の連携にもつなげていきたい。また、地域全体の健康づくりに貢献できるような中学校区での「地域学校保健委員会」の開催も検討したい。
- ・健康とは何か、どのようにすれば健康の保持増進ができるかを自ら考え、生活習慣そのものを改善していこうとする態度を身に付けられるようにするための指導計画の作成や、組織活動について探っていきたい。

歯と口の健康づくりを通して心身を大切にできる児童の育成

～健やかな心と体を育む、歯と口の健康教育をめざして～

奈良県御所市立秋津小学校

8学級62名

1. 研究の目標やねらい

本校では学校保健目標を「知ろう、守ろう自分の歯～自分を大切にできる力をつけよう～」と定め、児童が自らの健康に関心を持ち、心身を大切にできる育成を目指して取組を進めることにした。これはコロナ禍における臨時休校や行動制限等があった以降、児童の人との関わり方の難しさと生活習慣の乱れが心身の成長に大きな影響が出ているのではと感じたことがきっかけである。特に歯の健康面では、むし歯を保有する児童の増加や感染予防のため歯科医受診を控える実態がみられた。また、歯石や歯垢の沈着、軽度歯肉炎といった症状をもつ児童も増加傾向にあった。そこで、コロナ禍前の生活を取り戻しつつある今、まずは自分の体を大切にできる力を養う第一歩として、歯と口の健康を一から見直すこととした。鏡を見ることによって体の状態や変化を直接的に観察できる歯や口は、極めて貴重な学習教材となること、「自分の体は、自分で気づけて、大切にすれば応えてくれる」という重要な実感を与えてくれるということに着目し、歯と口の健康づくりを通して得られる達成感を育み、児童が自らを大切にできる力をつけることができるよう取組を考えた。

2. 実践した主な活動

(1) 各学級における指導

	目標	内容
1年・2年	歯の王様（第一大臼歯）を大切にしよう	・第一大臼歯の役割を学び正しい磨き方の練習 ・むし歯になりやすい生活習慣について考える ・むし歯に関する絵本の読み聞かせ
	よく噛んで元気になろう	・食べるときの姿勢やよく噛むことの大切さを学ぶ
1年	おやつだいすきみがいてハッピー	・おやつに含まれる砂糖の量を認識し適切な摂取方法と効果的な歯磨きの方法を習得
3年・4年	歯磨きが大切な理由を知ろう	・むし歯ができる仕組みを学ぶ ・歯磨きで虫歯を予防するポイントを学ぶ
	噛むことと虫歯予防の関係を知ろう	・よく噛むことがなぜ良いのかを学ぶ ・むし歯を予防する方法 ・ガムを使って咀嚼力を測定（ガムの色の変化で咀嚼力を測定し、自分の咀嚼力を知る）
5年・6年	健康な歯茎を守ろう	・歯肉炎・歯周病について学ぶ ・歯茎を健康にするための生活習慣を学ぶ

	噛むことの大切さを再確認しよう	<ul style="list-style-type: none"> よく噛むことの重要性を改めて確認し学ぶ ガムを使って咀嚼力を測定（Chromebook を使用し咀嚼力を数値化して確認する）
5年	全国小学生歯みがき大会	
6年	噛むことから歯や体の健康を考えよう（保健）	<ul style="list-style-type: none"> 縄文時代から現代に至るまでの食事内容の変遷を辿り、食事時間や咀嚼回数の減少、それに伴う問題点を認識した上で、よく噛んで食べることの重要性を理解する

(2) 学校行事における指導と取組

① 歯みがき教室（全学年）

コロナ禍で中止にしていた「歯みがき教室」を4年ぶりに再開した。令和5年は養護教諭が歯垢染め出し液を用いて指導を行った。令和6年は奈良県歯科衛生士会の方々に専門的に正しい歯磨きの方法や、歯の健康に関する知識を学んだ。児童は自分の歯を鏡でじっくりと観察し、磨き残しがあることに気づき、工夫した磨き方を知る良い機会となった。指導後の児童の感想には「食べたらしっかり歯を磨こうと思った。」

「今日教えてもらった磨き方でみがく。」など積極的な感想が多かった。



② はみがきと防災教育（全学年）

11月8日（いい歯の日）に防災教育と歯科保健を組み合わせた集会を行った。近年、身近な地域でも大きな地震が増えており、児童たちにとって防災への意識や備えを学ぶ機会が必要だと考えた。事前指導では防災学習アプリ「デジ防災」を活用し、災害時に役立つ知識を学んだ。避難生活では歯みがきが困難な状況も想定され、誤嚥性肺炎や感染症などの二次被害のリスクがあることを児童に伝えた。また、集会当日は水がなくても歯みがきが可能な「はみがきセット」を開発されている企業のご協力をいただき、講話やクイズを通して全校で交流した。児童の感想は「防災リュックにはぶらしも入れる」「はみがきで救える命があると聞いてはみがきがとても大切だと思った」など、防災と歯みがきの関係性を理解した感想が多く児童たち一人ひとりが災害時における歯の健康管理の重要性を認識し、災害の時にも歯みがきをして自分と家族の命を守る大切さを学んだ。



③ 学校保健委員会

令和5年度は、地域の歯科衛生士の方を講師に迎え、「おいしく たのしく～人生のお楽しみは口から～」と題して、口のフレイル（虚弱）や学童期の保健指導、噛むことと脳や視力への影響などについて学んだ。教職員、保護者、学校薬剤師が参加し、児童の歯と口の健康を今後どのように見ていくかについて意見を交流しとても有意義な学びの場となった。令和6年は学校歯科医に来校いただき、日頃の歯と口に関する疑問や質問、児童からの質問に答えていただく形式で行った。年に2回の歯科検診に加え、学校歯科医に直接ご意見を伺う機会を設けることで本校児童の歯と口の様子をより深く理解することができ、

日々の指導につなげることができた。

④ 児童保健委員会

令和5年に4年ぶりに給食後の歯みがきを再開した。まず、開始前に児童保健委員会が全校集会で「はみがきエチケット」の啓発活動を行った。また、毎月のいい歯の日給食(18日)では、歯ごたえのある献立が提供されるのに合わせ献立紹介と噛むことのメリットや給食後のはみがきを呼びかけた。それから、学校内での歯や口のけがの防止に取り組んだ。校内で危険と思うところを児童が点検しChromebookで写真を撮影し、大きな地図を完成させた。また、全校朝会で危険個所や遊び方などを啓発した。Canvaを使用し「はみがきをしよう」や「ろうかはあるこう」などの啓発ポスターを作成し、限られた活動時間の中で児童たちが児童たちに向けて歯と口の健康や、学校での安全を伝えるにはどうすればいいかを考える機会となった。



(3) 日常における指導

① 給食後のはみがき

令和5年度に学校での歯みがきを再開した。当初は、感染への不安や顔をみられる恥ずかしさから、人前でマスクを外して歯みがきをすることに抵抗を感じる児童もいた。無理せず、できる児童から始めるようにした。令和6年から給食後に歯みがきの歌を流し、歯みがきへの動機づけを行った。手洗い場に鏡を設置し、歯みがきの順番を示した拡大ポスターを掲示し児童が楽しく、スムーズに歯みがきができる環境を整えた。児童保健委員会が作成した、むし歯の絵に白いシールを貼り、クラスみんなで白い歯を完成させるという目標を共有することで歯みがきへの意欲が高まった。目に見える形で歯みがきができていることを実感できるようにしたことで、学校で積極的に歯みがきをする児童が増えた。



(4) 家庭・学校医・職員間・地域の連携

① 学校と家庭をつなぐ情報発信

学期に1~2回、「いい歯の日通信」と「食育だより」を発行し、歯に関する情報や噛むことの大切さ、学校での取組などを保護者へお知らせしている。

② 歯科検診と治療勧告の工夫

本校は年に2回歯科検診を行っている。学校歯科医に一人ひとり丁寧に診ていただき児童への指導方法や保護者の方への伝え方などきめ細やかな対応していただいている。治療勧告は歯科医へ持参する書類と保護者がひと目で子どもの歯の状態を把握できるよう、C(要治療)やC0(経過観察)を乳歯と永久歯で色分けした資料を作成し、配布している。

③ 地域連携と情報共有

御所市歯科保健推進会議に参加し各関係機関と連携し意見交換を行っている。歯の問題は小学生の間だけでなく、生涯にわたる健康に関わる重要な課題である。会議での様々な意見を参考にさせていただきながら、学校での取組に役立てている。

④ 長期休み明けの取組

本校では、長期休み明けに人権推進教員が中心となり、児童の生活リズムを整えスムーズな学校生活復帰を支援するため、睡眠・朝ご飯・歯みがき・家庭学習の項目を1週間チェックする「のびーる大作戦」を実施している。各学級や人権集会での指導や保護者からの励ましコメント、賞状の授与などを通して、児童の生活習慣改善を図っている。

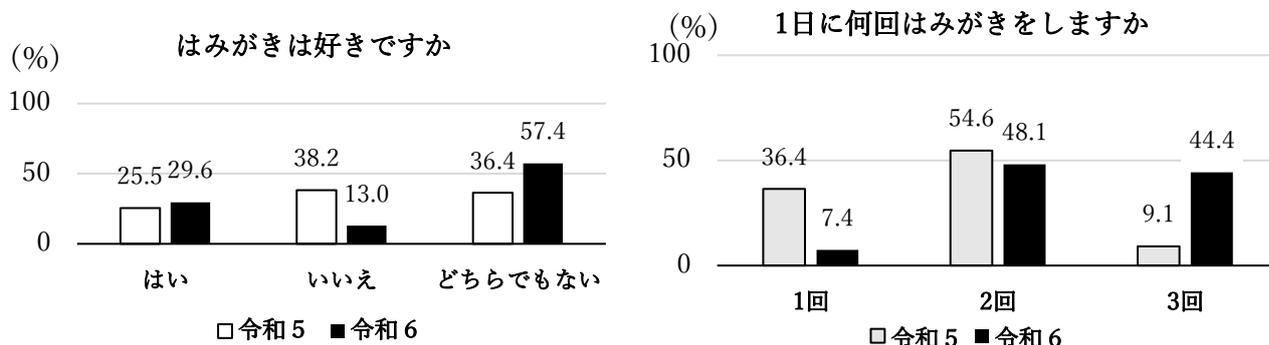
3. 研究成果と課題

(1) 研究成果

「はみがきアンケート」を令和5年と令和6年に行った。「はみがきが好きですか。」

「1日に何回はみがきをしますか。」の結果は以下の通りであった。

2年間の歯と口の健康を守る取組を通して、個人差はあるが児童が自分の歯について理解を深め、健康のために自分で歯を守ることの大切さを意識するようになった。校内では児童保健委員会を中心に、歯と口の健康を守る啓発活動を行い、コロナ禍で途絶えていた縦のつながりをもつ機会が増え委員会や他学年交流の活性化につながった。また、職員や各関係機関と連携し協力して児童の歯と口の健康について考えることができた。給食後のはみがきが再開でき、学校ではみがきができる環境を徐々に整えていき、児童の習慣化につなげることができた。歯と口の健康をむし歯予防、ケガの防止、食べる機能（噛むこと）、防災など広い領域で指導することができ一つひとつが児童の意識を変えていくことにつながった。



※令和5年は(1~5年) 令和6年は(2~6年)を集計した結果

(2) 今後の課題

2年間かけて学校全体で習慣化できたことを、推進事業終了後も学校全体で継続できるように取り組んでいく必要がある。習慣化につながらない児童もいるため、全体指導と個別に応じた児童への指導方法を考えていくことが今後の課題である。よく噛むことについて意識している児童数は大きな変化が見られなかったため、今後も取り組みの改善を図っていく必要がある。児童のよりよい生活習慣の定着には、保護者の理解と協力が不可欠であるため、今後も学校の取組内容などを発信し、連携をして児童の歯と口の健康を守っていくことが必要である。今後も自らの健康に関心を持ち、自分の心と体を大切にできる力を養うことができる取組を継続して考えていきたい。また、長期的な目標として自分だけでなく周りの人の心身も大切にできる児童の育成へとつなげていきたい。

歯と口の健康に関心を持ち、生涯にわたり自らの身体を大切に する心と態度の育成

京都府舞鶴市立中舞鶴小学校

10学級192名

1. 研究の目標

本校は、「海の京都」とよばれる日本海を抱く京都府北部にあり、10クラス計192人の児童が在籍している。教育目標「生活を見つめ、自分の可能性を拓いていく子どもの育成」をめざし、学校歯科医や地域と連携して歯と口の健康づくりに取り組んでいる。児童自身の歯や口を学習材として、見たり触れたりすることを通して健康の大切さに関心を持ち、食事や歯みがきの仕方、栄養の摂り方などの課題を自分ごととして主体的に改善できる力を育み、生涯を通じて健康で活力のある生活を送る基礎を培うことを目標とした。

2. 実施した主な活動

(1) 教科・教科外での実践内容

① 学級活動・総合的な学習の時間

ア 特別支援学級「じょうぶな歯をつくろう」

1年「かむことのよさを知ろう」

2年「自分の歯の模型をつくろう」

3年「よくかんで食べよう」

4年「オリジナルお口体操あ・い・う・え・お」

5年「学校歯科医、歯科衛生士さんにインタビュー」

イ 学校歯科医の指導「むし歯から歯をまもろう（歯の王さま）」

「こどもの歯とおとなの歯（歯の形による役目）」

「かむとよいことを知ろう（唾の働き）」

ウ 舞鶴市歯科衛生士の指導「正しいブラッシング」

エ 栄養教諭の食育指導「かむことの大切さを知ろう」

オ 全国小学生歯みがき大会参加「歯肉炎予防とデンタルフロス」

② 自立活動

ア 特別支援学級「歯みがきみがきのこしチェック（お家の人といっしょにみがこう）」

③ 学校行事

ア 学校歯科医による歯科健康診断時の個別指導の実施

イ 学校歯科医の全校集会での「歯と口の健康づくり」講話

ウ 養護教諭による「歯と口の健康づくり」保健指導

④ 児童会活動・特別活動

ア 健康笑顔委員会…学校歯科医も参加して、歯と口のクイズ

イ あかね放送給食委員会…かみかみ献立の掲示や食後歯みがき曲の放送

ウ 図書委員会…歯に関する絵本の紹介

⑤ 日常指導

ア 歯ブラシチェックの実施（7月、12月、3月）

イ 歯の磨き残しチェックの実施（夏休み、冬休み）



特別支援学級授業



学校歯科医の指導



自分の歯の模型



栄養士の食育指導



健康笑顔委員会クイズ



「歯を守る安全な歩行」の児童会劇とポスター

- ウ フッ化物洗口の実施（週1回 虹の輪タイム（朝））
- エ 体重測定前の保健ミニ指導
- オ 業間休みを利用したのC0、G0のあった児童への個別指導
- カ 歯科健康診断後の「受診済み証（治癒報告依頼）」配布
- キ からだの学習プリント「歯と口のけんこうづくり」発行
- ク 歯と口の健康についてのアンケート実施（1学期）



体重測定前のミニ保健指導

⑥ 教材・教具の作成・整備

- ア 各学年の手洗い場にミラーシートや歯科保健掲示物を設置
- イ 保健室に「歯と口のコーナー」を設置
- ウ 歯と口に関する図書コーナーの設置
- エ 「むし歯地図」の作成



ミラーシートを使って歯みがき

⑦ 学校保健委員会

ア 組織と運営

- ・ 学校医、学校歯科医、学校薬剤師、PTA代表、学校教職員による学校保健会を組織、運営した。年1回の会議開催（紙面開催）

イ 歯科保健に関する議題

- ・ 給食後歯みがきや、歯みがき大会等、保健指導の取組状況
- ・ 安全な廊下歩行等、歯を怪我から守る指導
- ・ カミカミ献立、歯と口の健康に関わる食育の取組状況
- ・ 歯と口の健康づくり研究発表会の報告



歯と口の健康づくり研究発表会

ウ 活動内容と主な成果

「歯と口の健康づくり」の実践状況についてお知らせすることができた。

(2) 家庭、地域との連携を密にすることに配慮した活動

① 家庭との連携

- ア 家庭での歯垢染め出しの実施
- イ 歯科検診前の事前アンケートによる校医への健康相談
- ウ ほけんだより、給食だより、学校だよりの発行



家庭での歯垢染め出し表

② 地域との連携

- ア 学校だよりにて「歯と口の健康づくり」の実践状況を紹介
- イ ホームページにて学校歯科医に協力いただいた授業の様子等を情報発信

3. 成果と課題

1年次は、歯や口の健康や安全に関する知識や技術の基礎を身につけることに重点をおき、2年次は基礎的な力をもとに児童自らが働きかけるように取り組むことができた。歯と口の健康に関する基本的な学びをもとに、他教科（国語・図工・体育など）や総合的な学習や委員会活動などに広げて、学んだことを生かす姿がみられるようになった。自分もまわりの人も大切にできる力の育ちは、自己肯定感や非認知能力の向上にもつながっている。歯や口の健康やからだの大切さを窓口に、児童が自ら考えたり、働きかけられたりするような指導の機会を、学校教育全体の中で今後も工夫して取り入れていきたい。引き続き保護者や学校歯科医や市歯科衛生士と連携した歯科保健教育、歯科保健管理を行っていくことが大切である。

授業づくりから つながる、つなげる！歯と口の健康づくりがんばり学校 ～歯・口の外傷防止にとりくんで～

大阪府箕面市立西小学校

37（うち支援学級12）学級 833名

1. 推進校のとりのくみの概要～歯・口の外傷防止を重点事項として～

（1）研究テーマ

心・体・つながりを育て合う協働的な学びのある授業づくり ～ICT活用の推進とともに～

（2）研究活動の目標と重点事項

〈目標〉歯・口の健康づくりや歯・口の外傷の防止を通して心・体・つながりを育て合う

〈重点事項〉歯・口の外傷の防止と安全な環境づくり

〈重点事項設定の背景〉

2022年度定期健康診断結果において、6年児童のDMFT歯数は0.17本であり、府内の平均歯数0.48本と比較して極めて低かった。2022年度6月時点での全児童865人のうち、永久歯に未処置歯のある児童は11人だけであった。また、全児童のうち、乳歯も含む未処置むし歯のある者の割合も、府平均19.8%の半分以下の9%という状況であった。

一方、外傷に関して課題があった。推進校となる前の2カ年に、日本スポーツ振興センターに申請した災害（以下、災害と表記する）の半数は、受傷部位が首から上、顔、頭部、歯・口などのけがであった。さらに、2021年度においては、歯・口を部位とする外傷がその半数を占めていた。つまり、年間の災害の4分の1の受傷部位は歯・口であった。また、災害件数の増加も大きな課題であった。2022年度は年間の災害件数が、過去5年間で最多の82件であった。

以上のような健康実態から、むし歯に関する健康課題に加えて、外傷防止を重点として取り組み、課題解決を目指すこととした。

〈重点事項の児童への周知〉

児童へは、「歯・口の健康づくりがんばり学校」と周知し、「なにをがんばる？」と本校の健康課題である歯・口の外傷防止に子どもたちが主体的に取り組めるよう働きかけた。けがの統計を見える化し、成果と課題を教職員はもちろん、子どもたちと評価していくこととした。

（3）重点事項のほかの事項について

本市は従前から、市の歯科衛生士によるブラッシング指導を毎学期実施するなど、むし歯や歯周病予防方法の理解と実践が継承されており、本校でも実践を継続している。また、食べる機能や食べ方を通じた食育に関する実践的な歯・口の健康づくりにも推進校として計画をたてて取り組んでいる。本報告では、重点事項について研究した内容と、推進校として新たに実践した取り組みに焦点をあてて報告する。

(4) 研究の3つの柱

本校の特色あるとりくみを活かし、①つながり(社会的健康)を育む、②授業づくり、③ICTの活用 の3つを柱にす

本校の研究
3つの
キーワード
重点課題
歯と口の外傷防止



えて、研究をすすめた。心と体だけでなく、「つながり(人間関係)」を観点として、健康観や自他の保健実践力を考え育てていく保健管理・保健教育を展開しているのが本校の特色である。授業づくりを起点として、とりくみを創造していく「児童の学びを活かした健康づくり」をすすめていくことを、本校の研究活動とした。

2. 授業実践

(1) 2カ年の授業実践

表のとおり、2023・2024年度歯・口の健康づくりをテーマとした授業を立案し、実践した。養護教諭もしくは栄養教諭が学級

月	2023年度	6	7	11	1	2	2024年度	6	7	9・10	11
1年											
2年											
3年											
4年		歯と口のけがを防ぐ安全点検(①)		歯とわたしのおつきあい～歯医者さんとわたしのつながり～	相談するところ・人 家内所	きらきらがやぐため にできること～「動」に 表現しよう～		けんこうってどんなこと?けんこうな生活		歯と口のけがを防ぐわたしたちのアクション(④)	
5年									学校歯科医授業・歯医にならない元気な体をつくるために(③)		カルシウムたっぷりメニューを作ろう
6年			歯・口の病気予防対策チーム○○課(②)								

担任とチーム・ティーチングでの授業実施したものを表に示した。所属市の授業支援システム(とも学)を活用したICTを活用する授業を立案・実践した。

(2) 実践内容

①2023年6月：歯と口のけがを防ぐ西小安全点検隊

25学級全てで授業をおこなった。歯・口の外傷防止のために、児童が安全な環境づくりの大切さに気づき、自ら実践する意欲をはぐくむ学習活動をめざした。児童の学習の様子から「歯・口の外傷」を対象として安全点検を考えられているかというところには課題が残った。

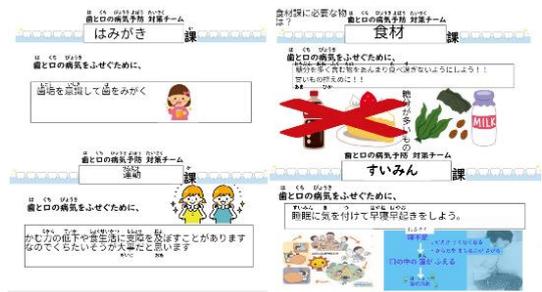
授業後、災害件数は前年度と比べて7月は80%減、8・9月も37%減と、著しい成果があった。学校保健委員会で来校して下さった地域の方などの委員のみなさまに、この授業の報告とともに、放送も聞いていただく機会があった。「子どもの力で学校を安全にしようとするのがいい。」「地域運動会でけがが減っていた。学校でこのような授業があったからだったのですね。」と、とりくみに対してお言葉をいただいた。



②2023年7月：歯・口の病気予防対策チーム〇〇課（6年体育科保健領域）

6年生4学級で養護教諭・栄養教諭・学級担任のチーム・ティーチングで実施した。予防対策チーム〇〇課を設立し、班活動でタブレット端末を活用して調べ、表現する活動をすすめた。

また、食育では、骨や歯を丈夫にするために必要なカルシウムについて考えるとりくみも行っている。今年度は、本校独自でカルシウムのトランプ「かるんぷ」を作成し、カードゲームでカルシウムが多い食べ物について触れ、楽しみながら、歯と口の健康について児童と考えている。実施後、食に関する授業中に、子どもから、「かるんぷにあったから覚えた！！」という声があり、児童にカルシウムを多く含む食材の知識が定着している様子がみられた。牛乳が苦手な児童も、牛乳はほかの食材よりもカルシウムが多く含まれることを知って、「歯を丈夫にしたいから、苦手だけど飲んでみる！」という変容もあった。



③2024年7月：学校歯科医授業「生きるってどういうこと？元気な体をつくるために」（5年）

昨年度、児童保健委員会の活動で、学校歯科医へのインタビューを実施した。インタビューの回答から、全校児童、保護者や地域の人へ健康づくりを啓発する資料を作成し、活用した。本校のとりくみにご指導ご助言をくださっている学校歯科医寺村薫先生に、今年度5年生に授業を実施していただいた。生きる上での呼吸の大切さや、あいうべ体操について教えていただいた。

学校歯科医が授業参画することで、児童と「学び」でつながる関係性を新たにすることができたのは大きな成果であった。



④2024年9・10月：ろうかは歩こう！だけ？！じゃない！歯と口のけがを防ぐわたしたちのアクション（資料2：指導案参照）

「安全点検隊」の授業において、歯・口の外傷に焦点化する点が不十分であった反省を活かして、授業づくりをした。3年間に本校であった災害の8つの事例

から、班で選択し、そのけがを防ぐためには、「ろうかは歩こう」だけではなく、どんなアクションを呼びかければよいか考えるという学習課題を設定した。本授業では、それぞれの児童が自身のタブレット端末を使い、グループで1枚のワークシートにアクセスして表現する工夫をした。5年4組の授業は、市内全教職員に周知し、公開授業を実施した。学校歯科医のお2人の先生、児童へのブラッシング指導をしてくださっている市教育委員会の歯科衛生士の先生もご参観いただいた。

(3) とりくみの評価～歯・口の外傷防止への成果と課題～

2023年度の災害件数は62件であった。前年度に比較して25%の減少がみられ、1カ年目のとりくみが外傷防止に奏功したと評価できた。また、歯・口の部位の災害件数は、7件で前年度より36%減少した。今年度も1月末時点の災害のうち、歯・口の外傷は8件であり同様の水準を維持して



いる。また、学校から緊急で病院を受診した災害件数は、2022年度は25件あったが、2023年度は20件と減少し、さらに今年度は2月末時点で9件のみであり、大きく減少した。緊急性の高いけがは、子どもの心身へも、そして子ども同士や家庭、学校とのつながりにも影響を及ぼす可能性がある。とりわけ、歯・口の外傷、特に永久歯のけがは、もとおりにならない一生にかかわるけがになることもある。外傷を防止できることは、安心安全な学校づくりにつながる。子どもたちの心身を守るだけでなく、つながりを健康的に保つという観点でも、災害の減少は大きな成果である。件数のみだけでなく、災害の内容をしっかりと評価し、成果と課題を明らかにしながら引き続き外傷防止に取り組んでいく。

3. 成果と課題

〈成果〉

- ① 災害（学校事故）の統計的にも、課題の改善につながった：推進校1カ年目の年間の災害件数25%減少、歯・口の部位の災害36%減少 ※ともに2023年度の日本スポーツ振興センターへ申請（予定を含む）した災害件数を2022年度の件数と比較
- ② 歯・口の外傷防止についての指導モデル（授業）を創造し、評価できた
- ③ 学校歯科医との協働授業を実施し、授業を通して学校医と教職員だけでなく、児童と学校医の関係性が深まった
- ④ 授業づくりを起点として、児童委員会活動などの主体的なとりくみにつながった
- ⑤ 2回の公開授業を実施し、授業実践という一つの健康づくりのあり方を、保護者だけでなく、市の教職員や地域の方にも発信できた

〈課題〉

- ① 2カ年目の授業づくりを学校歯科医や市教育委員会歯科衛生士などチーム学校での授業づくりにチャレンジする予定であったが、校内のチームでの授業づくりになり、公開した授業を参観していただき指導助言をいただくにとどまった
- ② 家庭に対しては、とりくみや授業内容の発信はできたが、保護者と連携したとりくみは実施できなかった

歯と口の健康を守る取組を構築する

大阪府大阪市立今津中学校

18 学級 709 名

1. 研究のねらい

生徒に自分の歯・口の状況を正しく把握させ、健康な状態を保つ生活習慣と適切な口腔清掃を続ける力を育むために、学校教育活動において歯・口の健康を守る学習の機会を増やし、生徒、教職員、保護者の歯・口の健康への関心を高められるよう、校区の小学校と連携を図ること、特別活動の時間確保が難しい中学校においても継続できる取組を構築することを本研究の主題に設定した。

2. 実施した主な活動

(1) 生徒一人ひとりの将来を考えた歯科健康診断

① 歯科健康診断の受け方や記号の意味などの保健指導を、健康応援放送（給食指導中に生徒保健委員が放送で健康に関する様々なテーマを伝える活動）や保健だよりを活用し学級で行い生徒が主体的に歯科健康診断を受けることができるようにした。

② 学校歯科医より歯列咬合において顎発育の影響を受けている疑いがある場合、15歳の乳歯残存、永久歯未萌出（図1参照）に対しては積極的な受診勧奨が必要であることについて指導を受け、歯科健康診断の結果のお知らせにメモをつけたり、スタンプを使用したりするなどして受診につながるよう工夫した。

男子			女子		
	歯種	標準萌出期間		歯種	標準萌出期間
上顎	1	6歳6か月 - 7歳10か月	上顎	1	6歳3か月 - 7歳7か月
	2	7歳6か月 - 9歳2か月		2	7歳2か月 - 8歳8か月
	3	9歳10か月 - 12歳1か月		3	9歳2か月 - 11歳4か月
	4	9歳1か月 - 11歳7か月		4	8歳11か月 - 11歳0か月
	5	10歳3か月 - 13歳2か月		5	10歳1か月 - 12歳11か月
	6	5歳11か月 - 8歳7か月		6	5歳10か月 - 8歳4か月
	7	12歳1か月 - 14歳5か月		7	11歳9か月 - 14歳3か月
下顎	1	5歳6か月 - 7歳0か月	下顎	1	5歳5か月 - 6歳7か月
	2	6歳3か月 - 8歳3か月		2	6歳3か月 - 7歳8か月
	3	9歳2か月 - 11歳3か月		3	8歳8か月 - 10歳5か月
	4	9歳5か月 - 11歳6か月		4	9歳1か月 - 11歳1か月
	5	10歳4か月 - 13歳0か月		5	10歳2か月 - 13歳1か月
	6	5歳10か月 - 7歳6か月		6	5歳6か月 - 7歳0か月
	7	11歳3か月 - 13歳10か月		7	11歳2か月 - 13歳10か月

図1：日本人永久歯の標準萌出時期

日本小児歯科学会：日本人の永久歯萌出時期全国調査

③ 教職員に、歯科健康診断の記録を依頼することで、学校歯科医から教職員に直接、癒合歯や欠損歯など前年度の記録を確認し前年度との整合性を保った歯科健康診断を継続していることや、生徒の歯・口の健康を保つことの大切さを伝える機会とした。また、教職員が記録することへの準備として、負担感を減らすことが必要だと考え、練習用スライドを作成し練習の機会を作った。

④ 事後指導として、歯科健康診断の結果を説明し、う歯や歯肉炎を防ぐための生活習慣や歯みがきの方法、受診の必要性を伝えるスライドを作成した。スライドに生徒保健委員が音声を入れて各学級で視聴できるようにした。教職員のアンケートには「結果を配付したときに見せたので真剣に見ていた」「歯医者行かないとあかん」「内容、症例の写真が分かりやすかった」といった感想があり、今後も、生徒に分かりやすく伝える内容のスライドを作成し保健教育に活用したい。

(2) 中学1年生 歯・口の健康づくりの取組

- ① 令和3年度より学校歯科医より指導をうけ、養護教諭と中学1年の保健委員が協働し「歯・口の健康教室」を実施している。学習の目的は、第1・2大臼歯にう歯ができやすいことを知ること、歯周病の原因を理解し自分にあったブラークコントロールができるようになること、歯・口へのケガの予防と対処法を知ることとしている。
- ② 生徒保健委員と相談し、「歯医者へ行こう」と実際に学校歯科医の医院へ保健委員が行き質問する様子を映した動画や効果的な歯みがきの方法を紹介する動画を作成する、劇でケガの予防や対処法を伝える、卵の殻を使った実験を取り入れるなど生徒の集中が途切れない工夫を取り入れた指導を行っている。
- ③ 指導後には、確認テストを実施し、しっかり内容を伝えることができたか保健委員と共に振り返りを行っている。正解率は高く感想にも「奥歯も鏡を見てしっかりみがくようにする」「早く歯医者に行く」など具体的な振り返りがあり、生徒保健委員は「分かってもらえた」と達成感を感じている。また、「自分たちのためにありがとう」「劇分かりやすかった」といった、生徒保健委員へねぎらいが書かれている感想を見て、「短い期間にこれだけのことが出来てよかった」「またみんなの前で発表したい」と活動に意欲的になっていく様子が毎年見られる。後述する「歯みがき教え隊」に自主的に参加する生徒が多かったことは、本活動の効果もあると考えている。

(3) 歯みがき週間

- ① 歯みがきを含めた生活習慣を見直す機会とすることとデンタルフロスの効果と使い方を指導し家庭での実践を促すことを目的として6月の1週間を歯みがき週間として設定した。
- ② 歯みがき週間の取組について、ポスター掲示や全校集会、ホームページを活用し生徒や保護者の関心を高めるよう周知した。また、歯みがき週間中は、歯・口の健康に興味を持つような内容の原稿を養護教諭が作成し健康応援放送で伝えた。
- ③ 生徒が、毎日の食事の時間、昼間の眠気、就寝時間、歯みがきの状況を記録し、日々の生活習慣を振り返ることができるライフチェック表を作成した。歯みがき週間後には、生徒がライフチェック表をもとに振り返りアンケートを入力し、健康教育部で結果の集計を行った。結果をもとに生徒保健委員会で自分たちが健康に過ごすために知りたいことについて協議し掲示物を作成、文化祭で展示発表した。
- ③ デンタルフロスの使用の定着をねらい、学年集会で養護教諭が効果や使い方について指導し生徒に1本ずつ配付した。令和5年度に行った教職員アンケートから保健だよりを使った学級の指導の方が効果的ではないかという意見を受け、令和6年度は指導方法を変更した。また、生徒保健委員会で2種類の型のデンタルフロスを実際に使用し、配付する型を決定したことや保健委員の使用感を保健だよりに掲載するなどしてデンタルフロスの使用を勧めた。
- ④ 歯みがき週間についての教職員にアンケートより「ライフチェック表は、保護者の意識付けをねらい、懇談の際に返却するとよいのではないか」や「時間の確保が難しいと



ころだが、生徒が歯・口の健康について考えるよいきっかけになった」「健康応援放送が興味を持てるものでよかった」という意見があり、意見を参考に学校保健委員会でも検討し、今後の歯みがき週間の実施について、年間保健計画に位置付け、ポスターや健康応援放送での啓発活動を中心にデンタルフロスの効果や使用方法の指導も継続していくことにした。

(3) オリジナル歯みがきかるたの作成

- ① かるたの作成を通して歯・口の健康に関わる知識の習得ができ、作成したかるたを小中学校で使用することで小学生へ歯・口の健康づくりについて伝えることができるのではないかと考え、全校生徒でオリジナル「歯みがきかるた」を作成することにした。
- ② 「オリジナル歯みがきかるた」の作成にあたり、全校生徒で、「あ〜わ」の44音で始まるかるたの文章を養護教諭が作成した資料を参考にして考え、教職員が採用する文章を選定した。
- ③ 採用したかるたの文章を掲示発表（図2）し、文章に合わせた読み札と取り札を生徒が1人1セット以上作成し、18学級分18セットの「オリジナル歯みがきかるた」（図3）が完成した。



図2 掲示発表の様子



図3 「オリジナル歯みがきかるた」抜粋

(4) 中学2年生による小学3年生への出前講座

- ① 中学生が小学生に教えることで、歯・口の健康づくりへの理解をより深めること、中学生の自己肯定感や達成感の獲得につなげることを目的として出前講座を計画し、校区2校の小学校の協力を得て実施することができた。
- ② 小学生の課業時間に中学生が小学校に行ける日程を調整し、実施日は定期考査最終日の午後とした。令和5年度は、中学2年生の保健委員12名で実施、令和6年度は、中学2年生から参加を希望する生徒を募り38名の「歯みがき教え隊」を結成した。
- ③ 令和5年度の出前講座は、小学3年生全員を対象として一斉に行った。めあては、「永久歯をむし歯から守ろう」とし、歯・口の健康クイズや萌出している自分の第1大臼歯を中学生と一緒に鏡で確認する活動、むし歯の原因の劇、作成した効果的な歯みがきの動画を見るなど小学生が楽しく学べるよう工夫した。また、出前講座後に小学校でオリジナル「歯みがきかるた」を用いたかるた大会（図4）を開催し、小学校の教職員から「かるたで楽しく学びながら、出前講座で学んだことを確かめられてよかった」と感想が寄せられた。また、出前講座の様子をスライドショーにして文化祭で展示発表し全校生徒、保護者に活動の様子を周知した。
- ④ 令和6年度は、各学級に中学生4〜5人が入り出前講座を実施した。めあては、「むし歯にならない方法を考えよう」とし、内容は、絵本読み聞かせ、クイズ、かるたでビン

ゴ(図5)、「むし歯にならない宣言」を考え発表する活動などを取り入れた。小学生は、かるたを参考に「おかしを食べた後は歯みがきするのでむし歯になりません」や「奥歯もみがいているのでむし歯になりません」と考えた宣言をワークシート書き込んだ。

- ⑤ 「歯みがき教え隊」の応募理由は、「令和5年度に作ったオリジナル歯みがきかるたに自分の文章が選ばれたから」「兄弟が小学校にいるから」「先生になりたいから」と様々であったが、小学生に分かりやすく教えたいと高い意欲を持って参加した生徒ばかりであった。出前講座後の感想に「はじめは緊張したけど、小学生が楽しそうで自分も楽しめた。よい経験になった」と書いていることや自信にあふれた笑顔が見られたことから中学生にとっても学びが深まったと感じた。
- ⑥ 出前講座実施後、小学校では3年生に歯みがきカレンダーの記録を指導し、歯みがきの習慣化につなげるようにした。また、小学3年生から中学生への手紙やむし歯にならない宣言に、中学生がコメントを記入して返却し継続した交流となった。



図4 かるた大会の様子



図5 かるたでビンゴの様子

3. 成果と課題

本研究に取り組むまでの本校の歯科保健活動は、歯科健康診断と中学1年生の歯・口の健康づくりの取組を柱としていた。本研究では、教育活動のなかで歯・口の健康を守る取組を構築することを主題として取り組んだ。取組の立ち上げとして、「オリジナル歯みがきかるた」を全校生徒で作成しこれを軸として小学校への出前講座が実現したことで、これまでは中学1年生のみの実施であった歯・口の健康づくりの取組が中学2年生へ継続した形となった。また、中学3年生へ栄養教諭による「噛むことから口腔環境を考える」として食に関する指導も追加されたため3年間通して歯・口の健康について考え学ぶ機会ができた。また、生活習慣の指導を合わせた歯みがき週間や給食後に歯みがきを推奨する昼休み歯みがき週間が年間計画に位置付けられたこと、健康応援放送やスライド教材を用いた学級での指導が定着したことが大きな成果である。そして、様々な取組を通して教職員の理解と協力が得られたことも成果である。また、かるたの作成で、「かるたを兄弟が作っているのをみて、自分の弟の学年にも来てほしい」という小学校の保護者の意見があったことや、学校保健委員会で「歯ブラシの選び方について教えてほしい」や「歯・口の健康は子どもの将来に関わる大切なことだ」といった具体的な感想があったことから、保護者の関心も高まったといえる。

一方、う歯の受診率の低さは今後の課題である。取組前より18.6ポイント上昇したが、まだ半分程度の受診率となっている。しかし、個別指導後に受診する生徒が増えることが分かったため、集団への指導も継続実施しつつ、歯科健康診断後、早い時期から生徒へ個別指導と保護者への啓発活動を積極的に行っていきたい。

今後は、本研究で構築した歯・口の健康づくりの取組を本校健康教育の柱として位置づけ「自分の健康は自分で守れる」生徒の育成に取り組んでいきたい。

自分の歯と口に関心を持ち、

望ましい生活習慣を身に付けていこうとする子どもの育成

兵庫県養父市立高柳小学校

7学級 90名

1. 主題設定の理由

校内の歯科アンケートから、多くの児童は歯の学習の大切さや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、自分の歯の特徴や状態を知らず、ただなんとなく歯みがきをしている児童がいる。また、給食後の歯みがきは実施しているが、1日3回の歯みがきができていない児童が7割程度であり、はみがきの習慣や正しい歯のみがきかたが身につけていない児童がいる。そこで、歯と口の健康づくりに関する学習を通して、自分の健康状態や課題を知り、課題解決のための方法を実践していく児童を育てたいと考える。その実現に向け、研究主題を「自分の歯と口に関心を持ち、望ましい生活習慣を身に付けていこうとする子どもの育成」とし、めざす児童の姿を次の3つとした。

- 【めざす児童のすがた】
- ・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
 - ・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づき、進んで解決しようとする児童

2. 実施した主な活動

(1) 歯と口の健康づくり（歯科保健教育）

児童の発達段階や歯と口の発育状況を踏まえ、6月と10月を歯と口の健康づくり月間とし、学校歯科医、地域歯科衛生士、栄養教諭と連携して、各学級で歯科保健授業や指導を行った。10月は歯と口の健康づくりの授業参観日とPTA教育講演会を実施した。

学年	内容	指導者
1年	・6歳臼歯について知ろう（6月） ・めざせ！かむことマスター（10月） ・しちふくじんのかみかみレストラン（食育）	地域活動歯科衛生士 学級担任 栄養教諭
2年	・むし歯のなり方と歯のみがき方（6月） ・かむかむメニュー（10月・食育）	学級担任・地域活動歯科衛生士 学級担任・栄養教諭
3年	・歯の役割（6月） ・おやつとむし歯（10月） ・お米のいいところを知ろうー噛むー（食育）	地域活動歯科衛生士 学級担任・地域活動歯科衛生士 栄養教諭
4年	・むし歯と歯の生えかわるしくみ（6月） ・噛むことの大切さ ー咀嚼チェックガムを使用してー（10月） ・じょうぶな骨と栄養（食育）	学級担任・地域活動歯科衛生士 学級担任・地域活動歯科衛生士 栄養教諭
5年	・歯周病について（5月） ・スポーツと歯（10月） ・五感をいかしておいしく食べよう（食育）	地域活動歯科衛生士 学級担任 栄養教諭
6年	・全国小学生歯みがき大会（6月） ・病気の予防（10月） ・咀嚼とだ液のひみつ（食育）	学級担任 学級担任・学校歯科医 栄養教諭



咀嚼ガムを用いて噛む様子を視覚的に確認



歯に良いおやつを考える



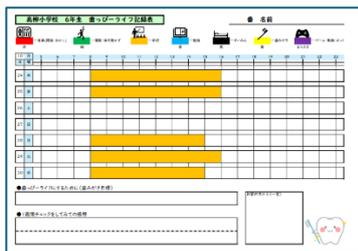
(2) 家庭・地域との連携

学校で学んだことが継続して取り組めるよう、家庭と連携して生活習慣の定着を図った。

① 歯と口の健康づくり授業参観日後の「家庭チャレンジ週間」の実施

1週間、家庭でも日常的に意識して取り組めるようチャレンジカードを作成し取り組んだ。

学年	テーマ	家庭でのチャレンジの内容
1年	咀嚼	チャレンジシート ・左右の奥歯で噛む ・小さくなるまで30回噛む ・姿勢を良くして食べる (足をゆかに ・背中をまっすぐ)
2年	咀嚼	かむかむがんばりカード ・よく噛んでご飯を食べる (朝・昼・夜) ・食後の歯みがき (3回)
3年	おやつ	おやつ記録シート (むし歯になりにくいものをおやつに選ぶ) ・食べたおやつ ・おやつを食べた時間 ・おやつの量
4年	咀嚼	かむかむチャレンジ ・主食から1つ、おかずから1つ選んで、30回意識して噛む
5年	生活習慣	歯の健康を守ろう！歯ッピーチャレンジ ・よく噛んで食べる ・だらだら食べ、寝る前の飲食をしない ・1日3回食後の歯みがきをていねいにする
6年	生活習慣	歯ッピーライフ記録表 (生活を見つめなおす取組) ・歯みがきの徹底・生活リズムの改善 (就寝時刻、メディアの時間)



② P T A教育講演会の実施

10月の歯と口の健康づくり授業参観の後に、P T A教育講演会を実施した。姫路市で歯科医院をされており、姫路市内の小学校の学校歯科医でもある長谷川洋一先生を講師とし、「親子で歯じめよう予防歯科」について講演をしていただいた。4年生以上の児童と教職員、保護者、学校運営協議会委員、養父市内の小中学校の養護教諭が参加した。子どもたちは、歯科医の話に説得力を感じ、興味を持って聞くことができた。正しい知識を得たことで関心が高まり、講演後は多くの質問が出るなど、学ぼうとする意欲が見られた。保護者からは、「親子で聞くことで、親子で歯と口の健康について考える機会になり、改めて歯を大切にしなければならないと思った」と感想をいただいた。

③ P T A活動ふれあい委員会「親子はみがき週間」

学校では、6月に1週間「歯ピカウィーク」を実施した。その後、1週間「親子で歯ピカウィーク」を実施し、親子で一緒に歯みがきと染め出しチェックに取り組んだ。家庭で歯みがきの仕方を見直す機会とした。

④ 図書ボランティアによる、歯と口に関する絵本の読み聞かせやデジタル紙芝居の実施

⑤ 長期休業中の歯みがきカードの作成－夏休み「一文字歯みがきカード」－

歯をみがいたら日にちのところに指定された色を塗る。夏休み終了時には、ひらがなの一文字になり、他の人のカードをつなげると、歯と口に関する文章になる。文字を完成するために、毎日欠かさず歯をみがく習慣をねらった。

⑥ ねるねるウイーク（睡眠日記）

低学年は夜9時まで、高学年は夜10時まで^に就寝すること、寝る1時間前はノーメディア、夜の歯みがきなどの生活習慣を1週間記録し、自分の生活を振りかえり、生活習慣の定着を図った

(3) 日常指導



歯を磨く順番を示した動画を見ながら歯みがき

姿勢、けがの予防「パワーアップタイム」(朝の体幹トレーニング)

(4) 環境整備

- ① 学習したことを復習できる「歯っぴーボード」の設置（掲示板の活用）
- ② 歯っぴーロードの設置（児童が作成した歯と口の作品の展示など）
- ③ 歯に関する絵本の紹介を図書室に設置（本の展示、内容の紹介）
- ④ 手洗い場に砂時計の設置（給食後の歯みがき時に使用）



設置することで、子どもたちが3分間を意識しながら歯みがきを行うようになった。

(5) 教職員の取組

- ① 歯科健康診断に向けて事前指導
- ② 遊具、校内安全点検（毎月1回、職員による安全点検実施）
- ③ 職員研修



ア 救急法（歯と口に関するけがの救急法と外傷予防）

イ 日本学校歯科医会の意見交換会への参加（教職員で傍聴し、他校の実践を学ぶ）

ウ 夏季休業中、歯科医による歯科研修（歯の病気や予防について質疑応答、解説）

(6) 児童健康給食委員会活動を通して

学校での課題を解決できるように話し合い、安全に楽しく過ごせるように企画した。

① 歯と口の健康週間「歯っぴーウイーク」

6月「歯っぴーHYOGO（標語）」・「歯っぴーキャラクター」の募集

1・2年生に、歯と口の健康を守る「歯っぴーキャラクター」、3年生以上に、歯と口の健康づくりに関する「歯っぴーHYOGO（標語）」を募集した。よかった作品を選び、児童集会で発表した。

11月「みんなで歯っけん！歯と口の健康クイズラリー」

給食後に集会を持ち、縦割り班になって、各ポイントを周りながら歯と口に関する



クイズに答えていった。楽しみながら、歯と口の健康について学ぶことができた。

② 企画集会委員会 「廊下を歩こうウィーク」の実施。

廊下に段ボールで作成した、ロボットを設置し、廊下を走らないよう、けが防止を図った。

③ 環境美化委員会 「あったらいいな こんな歯ブラシ」のイラスト展示会

3. 成果と課題（成果○、課題●）

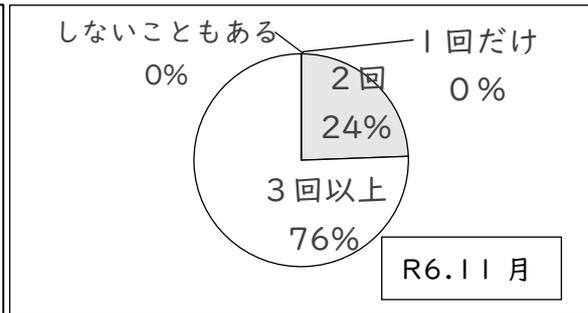
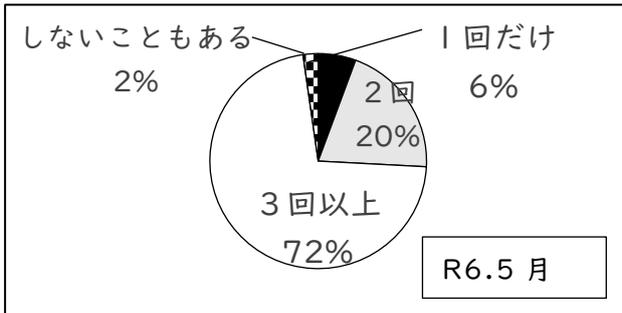
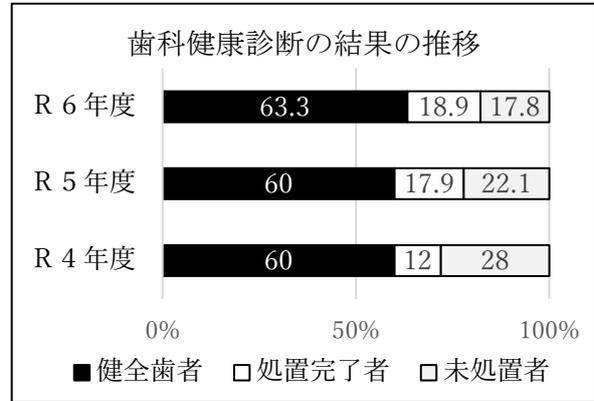
○歯ブラシの個別指導を実施することで、適切な歯ブラシを持参する児童が増えた。

○歯科健康診断の結果が年々よくなっている。

（健全歯者が増加、未処置者が減少）

○未処置者へは歯科健康診断後の家庭通知以外に、治療勧告を配付した。その結果、ほぼ全員が歯科医院へ受診することができた。

○歯みがきの習慣が定着した。生活アンケートより、1日1回しかみがかない児童が0人になり、2回以上みがいていることが確認できた。全員毎日2～3回できている。



○「歯ブラシは鉛筆持ち」、「砂時計を見る」、「力を入れすぎない」など、児童同士でも気をつけるように呼びかける姿が見られた。

○専門家との連携により、正しい歯の磨き方やむし歯予防の知識を直接学ぶことができ、知識の向上が図られた。

○図書ボランティアや児童委員会活動との連携により、子どもたちの興味関心が高まり、自分でもやってみようという意欲が向上した。

○学級では授業で学んだことを反復し、継続した指導を行うことで、児童の行動変容が見られ、歯を大切にする習慣が身についた。さらに、学校で学んだことを家庭で実践することで、習慣化が図られた。

●知識を身につけても、歯みがきの習慣化につながらない児童もいた。一度学んでもすぐに忘れてしまうので、繰り返し何度も教えていく必要がある。

●歯みがきの意識は高まっているが、噛むことや口のけがの防止については まだまだ意識は高くないので、工夫をして取り組む必要がある。

●家庭への啓発の仕方に課題を感じる。児童だけでは難しい面がある。仕上げ磨きや定期検診、フロス使用は、家庭の協力が必要である。家庭の協力が得られないと難しい。そのためには、保護者に興味関心を持ってもらえるような工夫をし、知識や技能を主体的な行動につなげるために、歯みがきの習慣化を目指して、家庭とのさらなる連携を図りたい。

望ましい生活習慣の形成を目指す歯・口の健康づくり

兵庫県神戸市立布引中学校

7学級 185名

1. 研究のねらい

- ・むし歯や歯周病、唾液の役割について理解を深める。
- ・自身の歯や口の健康について関心を持ち、得た知識やスキルを生活習慣の見直しや歯みがきの習慣化等毎日の生活に生かすことができるようになる。

2. 取組内容

(1)外部講師の活用

歯科に関する某専門機関に協力・依頼し、総合的な学習の時間や学校の教育活動全体を通して2年間計画を立て、出前授業を実施した。

① 出前授業

以下の内容で年に2回出前授業を実施した。

1年生	「むし歯や歯周病の理解と予防の実践」(図1)
2年生	「自分に合ったブラッシング方法の習得と唾液の役割の理解」(図2,図3)
3年生	「咀嚼の役割理解と災害時における口腔ケアの重要性」



図1



図2



図3

② 事前アンケート

出前授業をするにあたって、実態を把握するため事前アンケートを実施した。授業の導入部分で活用され、実態を踏まえながら授業を進めていった。

③ 歯みがきチェックシート

「歯みがきチェックシート」を生徒達に配布し、取り組んだ。

④ 保護者向けおたよりの作成

(2)他教科との連携

① 家庭科との連携

家庭科と関連して「噛むこと」について取り上げ、「ひみこのはがいーぜ」の言葉の紹介や、歯の健康すごろくを使った授業を行った(図4)。

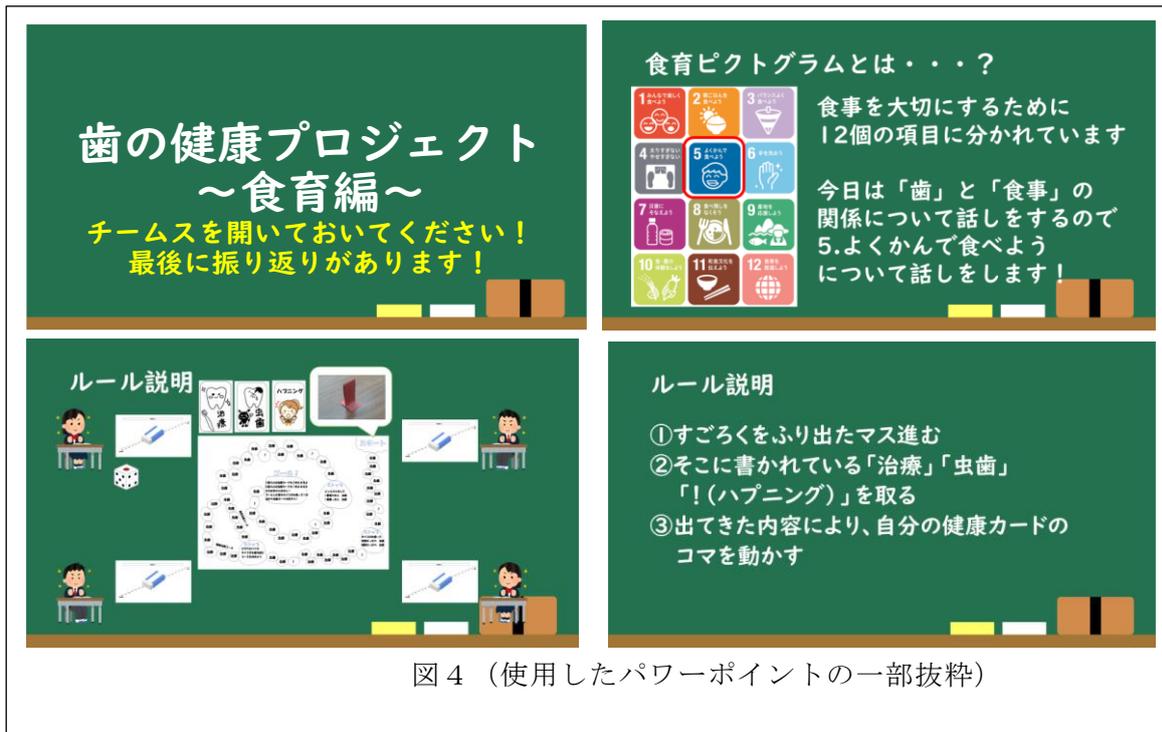


図4（使用したパワーポイントの一部抜粋）

② 防災学習との連携

事前指導として、防災学習を行い、災害時の歯磨きに着目させた。展開した授業として、出前授業では、具体的にどのように対応をするのかを取り上げてもらった。

(3) 学校保健活動

① 学校保健委員会

ア 歯科校医との連携

保健委員の生徒から質問を募集し、校医の先生に回答していただいた。内容は文化祭の掲示としてポスターとして展示した（図5）。

イ 保健委員への染め出し指導

放課後、保健委員を中心に染め出し指導を行い、磨き残しやすい箇所を自分たちで確認した。その後、すみずみまで磨けるよう養護教諭が中心となり、ブラッシング指導を行った。

ウ 文化祭展示（図6）

保健委員の活動として、染め出しから分かった磨き残しやすい箇所を歯の模型（磨き残し）として分かりやすく提示した。

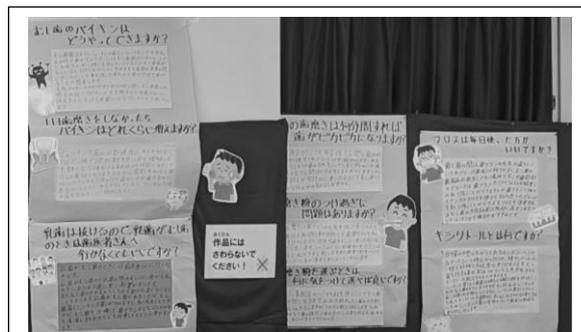


図5

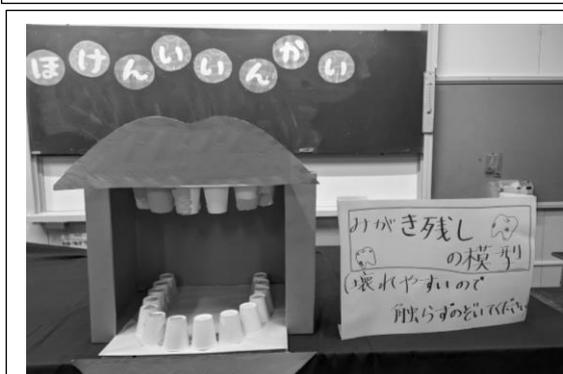


図6

② 昼食後ブラッシングの励行

昨年より、出前授業を終えた後、昼食後ブラッシングをする生徒が数名出てきたことから、さらに全校に広げるため、2学期より昼食後のブラッシングの呼びかけを行った。

(図7、図8)



図7



図8

③ はみがきチェックシート

実態を把握するため、歯みがきチェックシートを作成し、実際に平日の歯みがき習慣を調査した。ほぼ毎日磨いている、時々磨いている、磨いていないの3つに分類し集計した。結果は、朝・夜ともに9割以上の生徒がほぼ毎日磨けていることが分かった一方で、昼食後の歯みがきは3年生の3割程度はほぼ毎日磨いていたが、他学年では磨いていない生徒が大半となった(図9)。

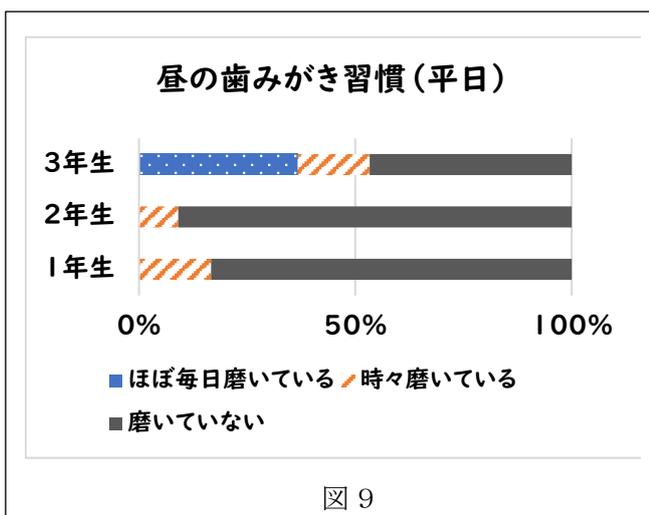


図9

3. 成果と課題

日本学校歯科医会より依頼を受けて実施した「歯・口の健康と生活習慣のアンケート」では、77回生(令和6年度2年生)、76回生(令和6年度3年生)において、歯みがき習慣等について7割以上の項目でよい変化が見られた。特に就寝前の歯みがきは95%以上が実施できている。フッ化物入りの歯磨き剤の選択や、唾液の役割等歯に関する知識の向上も明らかであった。

(1)77回生

項目	令和6年度	令和5年度
①朝食後、歯みがきをする	89.1	86.7
②昼食後、歯みがきをする	34.8	22.2
③夕食後、歯みがきをする	78.3	88.9
④就寝前に歯みがきをする	95.7	88.9

⑤歯・口のけがをしないように気を付けている	80.4	73.3
⑥フッ化物入りの歯みがき剤を選んでいる	60.9	42.2
⑦フッ化物洗口をしたり、歯科医院でフッ化物を塗ってもらったことがある	87.0	77.8
⑧歯肉（歯ぐき）が腫れることはない	84.8	86.7
⑨歯をみがくと、歯肉から出血することはない	78.3	80
⑩唾液の働きを知っている	73.9	53.3
⑪定期的に歯科医院で口の中を診てもらっている	76.1	60
⑫口臭はない	63.0	48.9

(2)76回生

項目	令和6年度	令和5年度
① 朝食後、歯みがきをする	82.5	71.1
② 昼食後、歯みがきをする	50	78.9
③夕食後、歯みがきをする	70	65.8
④就寝前に歯みがきをする	97.5	94.7
⑤歯・口のけがをしないように気を付けている	80	65.8
⑥フッ化物入りの歯みがき剤を選んでいる	67.5	57.9
⑦フッ化物洗口をしたり、歯科医院でフッ化物を塗ってもらったことがある	60	55.3
⑧歯肉（歯ぐき）が腫れることはない	92.5	97.4
⑨歯をみがくと、歯肉から出血することはない	85	86.8
⑩唾液の働きを知っている	97.5	86.8
⑪定期的に歯科医院で口の中を診てもらっている	57.5	44.7
⑫口臭はない	82.5	92.1

全学年を通して、歯と口の健康づくりにおける正しい知識をもち、実践を踏まえた指導を受けることで意欲や行動面に変化が表れたと感じる。一方で、76回生では、2年時には多くの生徒が実施できていた昼食後ブラッシングも実施する生徒が減ってきており、現在では3割程度となっている。

全学年での昼食後のブラッシング定着や継続に関しては、水道の数、時間や人員の確保などの課題で難しい面もあるが、「自分自身でできる」歯と口の健康づくりとしては、今後も取り組んでいきたいと考える。これからも、歯に関する情報を発信していきながら、イベントや検診時期を活用して、引き続き歯と口の健康づくりを啓発していきたい。