

歯と口に関する正しい知識と望ましい生活習慣を 進んで身に付けていこうとする児童の育成

福岡県北九州市立白野江小学校

6学級89名

1. 研究のねらい

本校の子どもたちのう歯がある児童の割合（R4）は、50.0%で全国平均の39.0%と比べると、約1.3倍であった。また、「歯垢の状態が2（相当の付着がある）」と判定された児童の割合は、36.0%で全国平均の3.2%と比べると約11倍であった。更に、「歯肉の状態が2（歯肉に炎症があり、専門医による診断が必要）」と判定された児童の割合は、10.5%で全国平均の1.8%と比べると約6倍であった。加えて、生活習慣についてのアンケートの結果から、「寝る時刻が遅い→朝、早く起きられない→朝ごはんを食べる時間がない→朝ごはんを食べない」という生活習慣を送っている児童が、全体の約20%いるという実態があった。

以上のことから、「早ね 早起き 朝ごはん 歯みがき」が本校の児童の課題である。そこで、「歯と口に関する正しい知識と望ましい生活習慣を進んで身に付けていこうとする児童の育成」を目標とし、取り組むこととした。

2. 実施した主な活動

（1）保健教育

① 教科等での指導

全学年で歯と口の健康に関する指導を行った。その際、目標とする児童の育成に向け、歯と口の健康に関する各教科等の目標や内容を学年の発達段階や実態に応じて吟味・整理した指導の全体計画を作成した。また、全体指導計画に基づき、歯と口の健康に関する指導内容を以下の視点で整理・分析し、歯と口の健康に関する学級活動（2）と総合的な学習の時間の指導計画を作成した。

ア 学級活動

a 1年生

学級活動（2）「はのおうじさまをまもろう」で、第一大臼歯の特徴を知り、大切な歯を守るための歯みがきの仕方を見つけた。



1年生 第一大臼歯を工夫してみがく様子

b 2年生

学級活動（2）「はみがき名人になろう」で、自分の歯のみがき残しが多い場所を知り、自分の歯並びや歯の生え方に合う歯みがきの仕方を見つけた。



2年生 歯垢染めをし、歯垢が残しやすい場所を見つける活動

イ 総合的な学習の時間

a 3年生

「歯によいおやつ」について学習し、グループで、調べたことをパワーポイントにまとめ、2年生に発表した。



3年生 歯につくおかしを確認する様子

b 4年生

「歯によい食事」について学習し、調べたことをスライドやペープサートにして3年生に発表した。

c 5年生

「よくかむことの健康との関わり」について学習し、調べたことをクラス内で紹介した。また、作成した献立を家庭で家族に伝えた。

d 6年生

「歯と口の健康と生活習慣との関わり」について学校歯科医と一緒に学習した。学校歯科医に質問し、調べたことをまとめ、保育園や幼稚園の園児に発表した。



6年生 園児に発表する様子

② 学校歯科医、歯科衛生士との連携

取組を始めるにあたり、学校歯科医に職員向けに歯と口の健康づくりに取り組む意義や、う歯や歯周病の予防法等、基本的なことについて説明をしていただいた。また、6年生の総合的な学習の時間でG Tとして、児童の質問を受けたり、発表を聞いていただいたりした。

令和5年9月には小倉北区の「いたや小児歯科大人歯科医院」院長、小児歯科専門医の板家隆先生を講師に招き、3、4年生に向けて「はははの話」の講話をいただいた。

令和5年、令和6年の6月に2年生と5年生で、歯科衛生士による歯科保健指導（学級活動（2））を実施した。2年生は、「第一大臼歯」をむし歯にしてはいけないことを、5年生は歯周病の予防について学習した。更に、5年生は6月に全国小学生歯みがき大会（学級活動（2））に参加した。

③ 学校行事

歯科健康診断では「歯科医が何を見ているのか」という点について、事前に保健だよりで伝えたり、待ち時間の掲示物で知らせたりした。歯科健康診断後には「すくすくカード」の歯のイラストに、むし歯（C）は赤色、むし歯になりやすい歯（CO）は黄色、治療した歯（O）は青色で色を塗り結果を伝えた。自分の歯と口の状態を知り、自分の歯と口の健康を保とうとする意欲につながった。



健康診断後の「すくすくカード」

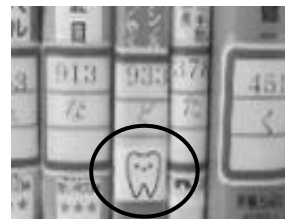
④ 常時活動

ア フッ化物洗口・給食後の歯みがき

令和4年10月より、フッ化物洗口を実施率100%で全校で取り組んでいる。新型コロナウイルス感染症警戒中は中止していた給食後の歯みがきも令和4年度より再開し、全校で取り組んでいる。

イ 教材・教具の作成や整備

調べ学習がしやすいように、歯と口の健康に関する絵本や書籍を紹介するコーナーを設けている。学校図書館職員が歯と口の健康に関する書籍に歯のマークを付け、児童が活用しやすいようにした。



歯のマークを付けた本

(2) 保健組織

① 代表委員会

健康委員会の児童が学校保健委員会に参加し、養護教諭からの歯科健康診断結果の報告や、学校歯科医からの話を聞いた。白野江小の児童はむし歯が多く、歯肉の状態が悪いことを知り、危機感をもった健康委員会の児童が、「白野江小のみんなの歯と口の健康を守るためには何をしたらいいか、学校全体で話し合ってもらいたい。」と提案してきた。そこで、そのことを代表委員会にかけることとなった。

10月の代表委員会で、「歯と口の健康を守るためにできることを考えよう」と全校で取組を考えた。各学級と、各委員会で考えた意見を持ち寄り、どの取組が実行できそうか、どの委員会が受け持つかなどが話し合われた。その結果、おやつ調べや「あいうべ体操」の紹介、歯に関する本の紹介、ペープサート劇、歯のクイズ、歯に関する音楽の放送などの取組が決まり、各委員会で分担して活動することになった。そして、それらの取組の様子を学習参観後に行われた「いい歯集会」で、保護者にも見ていただいた。

② 各委員会の取組

ア 健康委員会

学校保健委員会の際に学校歯科医から教えていただいた、「あいうべ体操」を紹介する動画を作成した。「いい歯集会」で動画を流し、全校児童に紹介した。さらに、「あいうべ体操」を促す掲示物を作成し、給食後の歯みがきの後に取り組みやすいように各クラスの手洗い場に掲示した。また、フッ化物洗口をする金曜日を「歯のピカピカデー」とし、「フッ化物洗口」、「給食後の歯みがき」、「あいうべ体操」が全部できたらチェック表に「しらはっちシール」を貼れるようにした。「しらはっち」とは、健康委員会児童が考えた白野江小の歯のキャラクターである。



「いい歯集会」であいうべ体操を紹介の様子



健康委員会児童が考えた歯のキャラクター「しらはっち」

イ 計画委員会

「むし歯のこわさを知ろう」という、内容のペープサート劇を作って動画にまとめ、全校で視聴した。

ウ 図書委員会

歯に関する本の紹介文を作って図書室に掲示した。また、歯に関するクイズを作って、昼休みに各クラスを回り、クイズを出した。



歯と口に関する本の紹介

エ 放送委員会

歯に関する歌「歯みがきの歌～きらきら星バージョン～」を「いい歯集会」で全校児童に紹介した。「口を大きくあけて～」と歌い始める「うたえバンバン」も、歯と口の健康によい歌詞ということで、全校に紹介して歌った。

オ 環境給食委員会

「おやつアンケート」を実施して、よく食べられているおやつを調べ、そのおやつの「むし歯のなりやすさ」も調べた。

(3) 家庭や地域との連携

学校だより、保健だより、学級通信等で、歯と口の健康づくりに関する情報や取組の様子を家庭、地域に発信し、理解と協力を得られるようにした。保健だよりには令和5年4月号から毎月「白野江小むし歯ゼロへ!」というコーナーを設け、歯と口の健康づくりに関する話題を載せ、保護者に啓発をしている。その内容は、歯と口の健康についての学習をしたことや、学校歯科医からのアドバイスや、児童会活動の取組についてなどである。

3. 成果と課題

(1) 成果

- ① 「う歯がある」児童の割合は、令和6年度は53.0%で、3.0%「増加」している。
しかし、未処置歯の割合は、27.1%で7.8%「減少」している。
- ② 「歯垢の状態が2（相当の付着がある）」と判定された児童の割合は、令和6年度11.8%で、24.2%減少し、「歯垢の状態が改善」した児童の割合が「増加」した。
- ③ 「歯肉の状態が2（歯肉に炎症があり、専門医による診断が必要）」と判定された児童の割合は、令和6年度は7.1%で、3.4%減少し、「歯肉の状態が改善」した児童の割合が「増加」した。
- ④ 実践を通して、歯と口の健康を保つ、自分の歯列等の状態に応じた適切な歯みがきの仕方が身に付いてきたことに加え、歯みがきも含めた生活習慣が定着してきていると考える。
- ⑤ 導入で具体的な活動や体験を通じたことで、児童の歯と口の健康に対する興味、関心や活動意欲を高めることができた。
- ⑥ 共通体験から課題を設定し、調べる活動を通して、課題解決に向けて調べる方法を自分で選択できるようになり、調べる力が育った。
- ⑦ 歯と口の健康に関して学んだことを下級生に発表することで、相手意識をもったまとめ方や発表の仕方を工夫する力が育った。

(2) 課題

- ❶ 就寝時刻の若干の改善は見られたものの、「早起き」の生活習慣が十分に定着していないことが原因の一つとなり、「寝る時刻が遅い→朝、早く起きられない→朝ごはんを食べる時間がない→朝ごはんを食べない」という生活習慣を送っている児童がいるという実態である。今後も、改善に向けた継続的な取組が必要であると考えます。
- ❷ 歯科健康診断の結果に改善はみられたものの、依然としてう歯、歯垢、歯肉の状態には課題が残っている。引き続き、改善に向け、取組を続けていく。

自分の歯と口の健康を自分で守ることを意識し、
自ら考え、予防や生活習慣の改善を実践できる生徒の育成

佐賀県 鳥栖市立鳥栖西中学校

24 学級 624 名

1. 研究の目標

(1) 研究主題

「自分の歯と口の健康を自分で守ることを意識し、自ら考え、予防や生活習慣の改善を実践できる生徒の育成」

(2) 学校での研究活動の目標や重点事項

本校は生徒の主体性を育てる教育を推進しており、生徒会活動を通して生徒自ら歯と口の健康について関心を持ち、課題解決に取り組む生徒の育成を目指している。そこで、歯と口の健康づくりに取り組む中で、よりよい生活習慣を確立していく生徒の育成を目指した。

校内の研究会では、「歯と口」の健康に関する研究部会を立ち上げ、生徒自ら歯と口の健康について関心を持ち、課題解決に取り組む生徒の育成を目指し、生徒会活動、学級活動、保健指導、日常活動、学校歯科医や家庭・地域との連携の5つについて取り組むこととした。

2. 実施した主な活動

(1) 生徒会活動

- ① 「歯の健康について調べ、保育園児に歯の健康や歯みがきの仕方を伝えよう」を目的に保育園を訪問した。紙芝居やクイズを通して歯と口の健康について学ぶとともに、園児と一緒にブラッシングを行った。



- ② 「歯に良い食材を使い、自分たちで作り、全校のみんなに教えよう」を目的に、夏季休業中に保健体育委員の希望者で、メニューや作り方の手順を調べ、歯に良いおやつ作り（野菜チップス、牛乳ゼリー、フルーツグミ）を、家庭科教諭と共に実施した。



- ③ 文化発表会では「歯と口の健康」をテーマにステージ発表と展示発表を行った。ステージ発表では、歯と口に関するクイズを出して関心を持たせ、歯垢染色液を使用して歯垢の付きやすい歯の確認とその磨き方を動画で撮影し説明するスライドを作成しプレゼンを行った。自分たちでガムを噛んで、咀嚼時の唾液の分泌量を測定し、噛むことの大切さを伝えた。保育園訪問やおやつ作りなどの活動の様子も紹介した。



-
- A photograph showing two students, a girl in a white shirt and a boy in a white shirt, looking at a display of posters on a wall. The posters are titled in Chinese and appear to be related to the 2008 Sichuan earthquake relief efforts, featuring text, photos, and small illustrations. The posters are pinned to a light-colored wall, and the students are standing in front of them, looking at the content.



あじゴマフライとカミカミサラダ

「歯と口」の健康に関する研究部会で指導案、ワークシート等を作成し、1年生を対象に学級活動を行った。咀嚼判定ガムを用いて噛むことの効用を考え、噛むことの良さを理解し、自分の歯を大切にしていこうとする態度が身についた。

[illegible][illegible]

(4) 日常活動

- ① 毎月1週間、給食後の歯磨きの強化週間を設け、保健体育委員会が歯みがきを呼び掛けた。
- ② 毎週金曜日の朝、希望者を対象にフッ化物洗口を実施した。



(5) 学校歯科医や家庭・地域との連携

- ① 二人の学校歯科医が歯並びやむし歯・歯周病の予防とケア、口腔内のけがの処置と予防について歯科講話を実施した。2年目は、佐賀県口腔保健支援センターの歯科衛生士による歯科講話を実施した。



歯のかみ合わせによって、頭痛や鼻炎などの他の疾病を発症することがあること、むし歯のでき方、歯磨き後のうがいの仕方や飲料水の糖分量、酸蝕症について興味深いお話を聞くことができた。講話を聞いていない学年もあるので、歯科講話の内容の一部を、文化発表会での展示物や掲示物として、酸蝕症の説明や、飲み物の酸性度を表した一覧表、ジュースの糖分量を表示することで全校生徒へ伝えることができた。



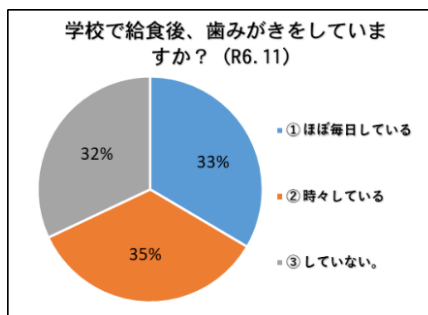
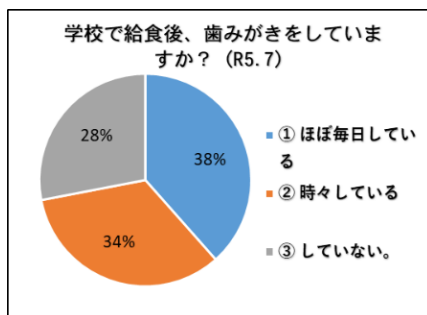
- ② 小学6年生と保護者対象の学校説明会時に、生徒会活動の紹介として文化発表会時のスライドを発表し、本校の保健体育委員会の活動を伝えた。
- ③ コロナ禍で中止していた保育園訪問を再開し、生徒が歯磨き指導を実施した。訪問時の生徒の態度や内容について保育園の先生方にループリックによる評価をしてもらった。小さな子供と接する機会が少ないため、生徒はぎこちない動きがあったが、「クイズや紙芝居を通して、楽しみながら歯について学ぶことができた。」「鏡を使って、よく観察しながら丁寧に磨くことができた。」と中学生が保育園児に寄り添う姿に、高い評価をいただいた。
- ④ 給食献立委員会では、学校給食課の栄養士の協力・指導を受け、1月の給食週間に合わせて、「カミカミメニュー」を取り入れ、メニューの紹介をするとともに噛むことの大切さを伝えた。



- ⑤ 学校保健安全委員会では、歯と口の健康に関する生徒会の活動や生活習慣調査の結果を報告した。学校三師からの助言を頂き、各家庭での協力が必要なことを PTA 役員に理解してもらった。

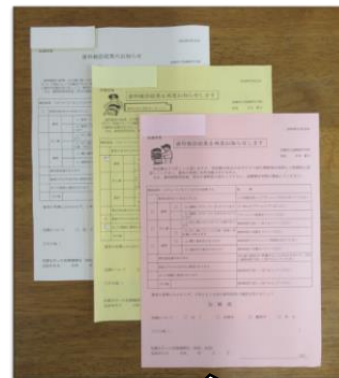
[illegible]

ループリック評価表



生活習慣調査の結果、残念ながら歯磨きの実施率は5ポイントダウン

- ⑥ 中学生は部活動や塾が忙しく、なかなか歯科検診後の受診ができていないことから、年3回、治療勧告書の色を白⇒黄色⇒ピンクと変え、二者三者面談時に担任から保護者に「大切なプリント」として直接手渡した。生徒や保護者に歯科受診の必要性を感じてもらうことができ受診につながった。その結果、7.7%(R4)⇒13.9%(R5)⇒25.1%(R6) と歯科検診後の受診率が向上した。



3色に色分けした治療勧告書

3. 成果や課題等

(1) 成果

- ・ 生徒会活動を通して、歯と口の健康について進めていく中で、生徒が健康リーダーとしての意識をもって、積極的に活動することができた。活動した内容を文化発表会という場で全校生徒へ伝えるため、どのようにすれば生徒の興味関心を引くことができるのか、どのように発表すればよく伝わるのか等それぞれが考え、主体的にそして意欲的に活動することができた。
- ・ 歯科講話を聞いて、歯のかみ合わせや歯みがきの仕方、歯磨き粉の使い方、酸蝕症などの新しい情報を知ることによって、今後の歯みがきや食生活への関心が高まった。学級活動でも噛むことの大切さを講話での話と結び付けて考える生徒もいた。それぞれの活動を通して、生徒自身が自分の生活の中でどのように改善すべきか考えることができるようになった。
- ・ 歯科検診後の受診については、生徒だけでなく保護者の協力も必要なため、治療勧告書を二者面談時に担任から手渡すことで保護者の意識も向上し、歯科検診後の受診率向上につながった。

(2) 課題

- ・ 基本的な生活習慣として給食後の歯みがきを定着させたいが、学校の洗口場の数が少なく、昼休みの時間が短くなったことで、なかなか実施できていない。短い昼休み時間で、クラス全体で歯磨きを実施するためにはどのようなアプローチが必要か、保健体育委員とともに検討し、生徒主体で実施できるように工夫したい。
- ・ 生徒会活動を実施する中で、活動時間の捻出が難しかった。保健体育委員長、副委員長とともに事前の細やかな計画の立案が必要である。

自分の歯と口の健康について自覚し、主体的に健康づくりを進めていく子どもの育成

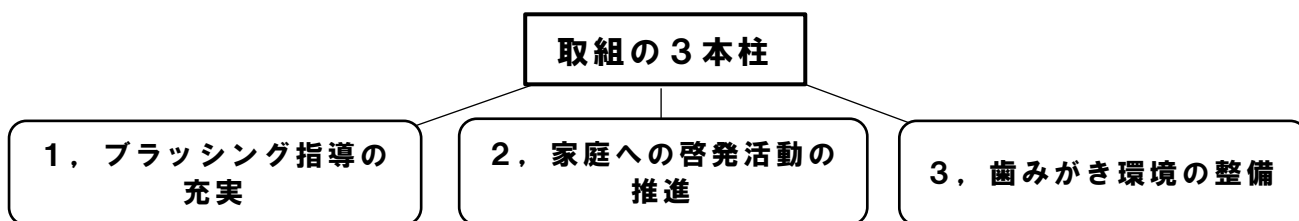
大分県津久見市立津久見小学校

9 学級 205 名

1. 研究のねらい

本校は、「他を思いやり 学ぶ楽しさをもって 挑戦する 『つくみっ子』 の育成」の教育目標のもと、「◎よく ◎じけず ◎んななかよく」する子どもをめざし、教育活動に取り組んでいる。

研究を進めるにあたり、事前にとったアンケートではコロナ禍のため給食後の歯みがきを3年間中止していた影響もあり、昼食後の歯みがきの定着がとても低い実態が明らかになった。また、歯科健康診断結果からは、むし歯未治療者が17,5%であり、本市の平均(23,3%)よりは低かったが、1人で複数保有している児童が数名おり、歯みがきの仕方や習慣に課題があることがわかった。そこで、給食後の歯みがきを再開し、丁寧なブラッシングの習慣をつけることで、主体的に歯と口の健康づくりを進めていく子どもの育成をめざし、実践を行った。



2. 実施した主な活動

(1) ブラッシング指導の充実 [保健指導・保健学習]

①担任と養護教諭による保健指導

コロナ禍で給食後の歯みがき経験がない学年に保健指導を行った。第一大臼歯の特徴をおさえ、乳歯から永久歯の生えかわりでのみがき残しが増えることで、むし歯ができやすくなることをおさえた。また、5年生では担任が「歯の一生」という教材を使い、赤ちゃんの時に生えてくる歯から、老いて最後の歯までの様子をおさえ、乳歯から永久歯にかわる時に注意することや生活の中で歯と口の健康が深いつながりがあることを指導した。



②全国小学生歯みがき大会への参加

5年生が全国小学生歯みがき大会に参加し、ブラッシングと歯肉炎について指導した。また、津久見市内の小学校間で情報共有し、他校でも実施。指導のしやすさや、児童が楽しく学べるため、毎年継続して取組をしていきたい。

③歯科衛生士による歯科保健指導

歯科衛生士会より歯科衛生士の方を招き、1年生は第一大臼歯を中心に、3年生は生えかわりの歯を中心に指導していただき、発達段階による歯のみがき方を学ばせた。



④栄養教諭による咀嚼指導

栄養教諭と担任による咀嚼指導を2年生に行い、食事をよくかんで食べると、頭がよくなる・スポーツで力が出る・むし歯になりにくくなる等、「かむ」ことは「いいことがたくさんある」ということを学ばせた。また、たくさんかんで、だ液を出すことがむし歯予防になることを養護教諭から指導した。



⑤教科による健康教育

図工：5・6年 『歯と口の健康図画ポスターコンクール』 入選2名

国語：3年生以上 『歯と口の健康標語コンクール』

大分県知事賞1名，教育委員会賞1名，入選2名

大分県知事賞作品

歯と歯ぐき 一生大事な たからもの

⑥児童委員会活動

1) 保健委員会の活動

令和5年度は，コロナ禍で歯みがき活動が中止され，久々の再開となるため，みがきだけでなく，持ち物から手洗い場の使い方の注意事項までの動画を撮り，給食後の歯みがきが再開される日に各クラスで試聴してもらった。また，歯みがきクイズやみがき残しの多い3つの場所を紹介する歯の模型を作成し，11月の「いい歯の日」に合わせて全校集会で，奥歯のみぞ・歯と歯の間・歯と歯茎の境目には食べカスが残しやすいので，歯ブラシの当て方やみがき方について発表した。

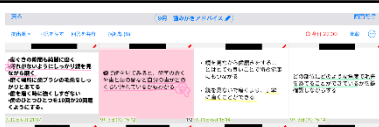


令和6年度は，保健委員会のテーマを「うつくしい歯をめざすつくみっこ」とし，特に気をつけてほしいことを毎月，歯みがき目標として考え，その内容を「歯みがきボード」に書いて，全校児童に紹介後，手洗い場に掲示した。

<歯みがきボードができるまで>



目標が達成できるようなアドバイスをiPadで調べ、ロイロノートにうちこむ



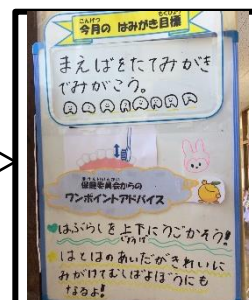
ロイロノート内で養護教諭に提出し，全員の意見をまとめて，その月のアドバイスを決定する



ホワイトボードに目標とアドバイスを書きこむ

学習支援アプリのロイロノートの活用は、挙手での発表が苦手な児童も意見が出せること、全員の意見を画面上で確認できること、板書の時間がカットされまとめが早いという利点があり、45分という短い委員会活動でICTの活用は大幅な時短となり効率のよい委員会活動となった。

完成した歯みがきボード



また、歯みがき目標の達成状況を確認するために毎週金曜日の帰りの会でふりかえりを行った。歯みがき目標が守れた児童は95.7%とほとんどの児童が達成できており、歯みがきボードの効果によって全校に毎月の歯みがき目標が意識づけられていた。



ii) 放送を使った〇〇週間の活動

ア. 歯みがきピカピカ週間

… 保健委員会で、給食中の放送で歯みがきポイントを紹介し3分間の歯みがきソングを流して、その日にがんばるみがき方と3分間みがくことの意識付けを行った。

イ. よくかんで食べよう週間

… 給食委員会で、かみかみメニューのある献立の週を「よくかんで食べよう週間」として、一口に30回かむことを目標に給食放送で呼びかけた。

②学級懇談会にて歯と口の健康教育の啓発



児童にとっての歯と口の健康アンケートの結果をクラスごとにまとめた資料を作成し、その資料をもとに担任がクラスの状況を保護者に伝えた。学校の取組も含め、家庭でも歯と口の健康についての協力依頼をした。

(2) 歯みがき環境の整備

- ①全校児童に歯ブラシ配布 ②各手洗い場にデジタル時計の設置 ③各手洗い場に鏡の設置



給食後の歯みがき再開に向けて、全員が歯みがきができるように全校児童に歯ブラシを配布した。そして、3分間みがくことを意識させるために手洗い場にデジタル時計を設置し、口の中を意識してみがらせるために鏡も設置した。

(4) 家庭での啓発活動の推進

①学校歯科医による“歯みがき講演会”

令和5年度に学校歯科医による歯みがき講演会を参観日に全校児童と保護者に向けた講演を開催した。子ども向けでわかりやすく、クイズ形式で児童と関わりながらの講演だったため、楽しく聴くことができ、保護者アンケートでも高評価だった。



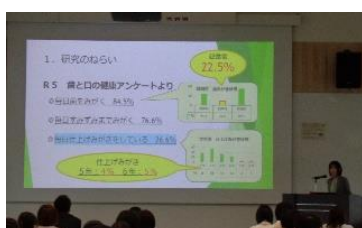
(3) 職員の指導力の向上

①職員研修

歯と口の健康について指導者向けの基礎研修を行った。事前にアンケートとクイズを行った結果、全問正解者がいなかったことから、歯と口の健康についての知識は、大人になっても機会がないと知らないままにいるという実態がわかった。そこで、5年生の保健学習でも活用した教材「歯の一生」を使って、生活の仕方と口の中の状態には深い関係があることを学習し、実演として歯ブラシとはかりで歯みがきに必要な力の150gを体感した。また、6年の体育科保健領域の病気の予防「生活習慣病の予防②」の指導案を作成し、歯と口の健康について研修を深めた。



②大分県教育委員会主催 『令和6年度 歯と口の健康教育研修』での実践報告



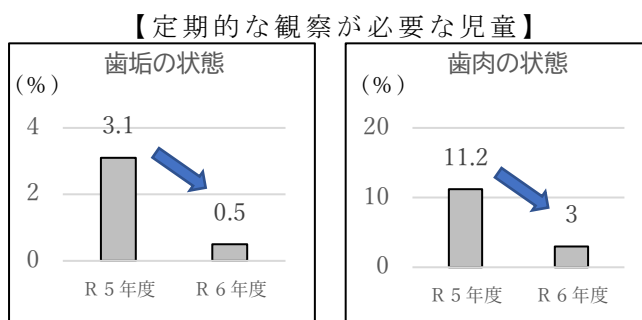
歯と口の健康教育研修で実践報告を行った。発表資料の作成のため、管理職、教育委員会の指導主事から指導を受け、パワーポイントと原稿を完成させた。参加者は約100人程度で、本校の取組を県内の学校に報告し、歯と口の健康教育の啓発をすることでその意義を再確認することにもなった。

3. 成果と課題

(1)成果

①令和6年度の歯科検診の結果より

定期的な観察が必要な児童が、歯垢・歯肉ともに減少した。この結果から児童が正しいブラッシングができていていることがわかる。



②児童の様子から

手洗い場の時計や歯みがきボードを見ながら歯をみがく児童がほとんどで、令和6年度の学習においても、昨年度習ったことを発言する児童が多く、学習の知識が身につけていることがわかった。また、アンケートの結果から、高学年のデンタルフロスの利用が、28, 6%から41, 5%に増えるという、いい結果も出た。成長段階もあって、高学年になるにつれて、仕上げみがきが減少する実態がわかってから、高学年には、自らのブラッシング技術の向上が大切になることの指導に力を入れてきた。全国小学生歯みがき大会でフロスの活用にふれたことがきっかけで、その後の学習や保護者啓発でも、フロスなどの歯ブラシ以外の道具も使って、丁寧に歯みがきをしていくことの指導ができた。

(2)課題

令和6年度の歯科検診の結果では、むし歯未治療者が増加した。背景に1年生の多さが目立った。そのため、1年生の参観日に歯科衛生士による親子歯みがき教室を実施し、丁寧なブラッシングの定着の指導を行った。そして、むし歯未治療者のうち、きょうだいとも1人でむし歯の複数保有をしているケースが含まれていることから、今後も保護者啓発が一番の課題となる。



自ら気付き、考え、行動できる児童の育成 ～「歯・口の健康づくり」を通して～

熊本県上天草市立姫戸小学校

7学級60名

1 研究主題について

本校の児童は、明るく素直で、学年関係なく仲が良く、指示されたことに一生懸命に取り組むことができる。しかし、自分の考えを持ったり、相手に伝えたりすることが苦手な児童が多く、自ら考えて行動するまでには至っていない。

そこで、本校では、夢や目標を持ち、その実現に向けてチャレンジし、様々な人とのつながりを大切にしながら、予測困難なこれからの時代を生き抜いていく児童を育てていくという基本理念のもと、児童に身に付けさせたい資質・能力を「自己管理能力（セルフコントロール力）」、「確かな学力」と設定した。

そして、研究の方向として、歯・口の健康づくりを通して、児童一人一人が、自らの課題に気付き、改善のためにできることを自分事として考え、行動しながら、自己管理能力（セルフコントロール力）を育成することとした。

2 研究の実際

(1) 学習・活動研究部の取組から

① 自分の歯を知ろう

歯科健診の結果をもとに、児童自らが「歯マップ」を作成することを通して、自分の歯・口の状態を知り、課題を把握した上で、染め出しによる学習を全学級で行った。染め出しによって、自分の歯みがきの仕方の課題に気付き、正しいみがき方を習得した。



② 学級活動の取組（一部紹介）

ア 第1学年「歯の形とはたらき」

動物の歯と比較しながら、人間の歯には、前歯、犬歯、奥歯があり、それぞれに役割があることを学習した。さらに、歯を守るために、自分にできることを考え、決定し、実践につなげていった。



イ 第3学年「歯によりおやつとり方を考えよう」

事前学習「おやつ調べ（家庭と連携）」で撮影した写真を基にした3つの事例から、自分のおやつとり方の課題に気付き、歯にとって、よりよいおやつとり方について考えた。さらに、おやつシートを使って実践につなげていった。（右は、児童一人一人のおやつ写真入りの学習シート）



③ 委員会活動の取組（一部紹介）

毎月第3木曜日に健康集会を行い、各委員会から「歯・口の健康」についての取組を発表した。それぞれの委員会の視点からの取組により、日常生活の様々な場面において活用できることを楽しく知ることができ、「歯・口の健康」についてより深く理解することができた。

ア 保健委員会

「歯みがきの必要性」「正しい歯みがきの仕方」について発表した。歯をみがくタイミングについても触れ、むし歯予防の大切さについて新しい知識と実践方法を学んだ。



イ 体育委員会

「運動時の歯の使い方」について発表した。「スポーツ歯学」と言われる、かむこととスポーツの関係から、スポーツや運動をする場面での歯の大切さについて理解を深めた。



ウ 給食委員会

「かむことの大切さ」について発表した。かむことによる唾液分泌と、それが与えるむし歯予防効果について伝えた。クイズを交えた発表で、かむことに対する理解を深めた。



④ 掲示物の充実

歯・口の掲示コーナーを設け、児童が歯・口の健康づくりについてより関心を持てるように、掲示物の工夫を継続して行った。子供たちは、掲示コーナーの前で足を止め、自分たちが学習したことだけではなく、他学年の学習内容にも興味・関心を持って注視していた。



(2) 家庭・地域連携部会の取組から

① 家庭の取組

ア 染め出しチャレンジ

冬季休業前に、染め出し錠剤を家庭に2つずつ配付し、家庭での染め出し体験を行った。保護者からは、「自分の歯みがきの仕方を見直すなど、家庭で歯・口の健康について考えるよい機会となった。」「今、子供の歯がたくさん生えかわっているの、しっかりみがいてほしい。」等の感想が見られた。



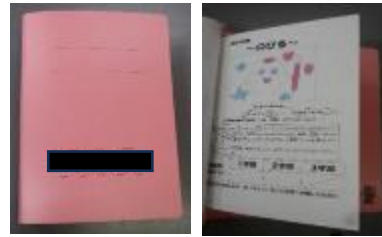
イ 学習シートの工夫

学習したことを実践し習慣化していくために、保護者と一緒に取り組める学習シートを作成した。学習後に持ち帰った学習シートについては、学級通信等でお知らせをし、家庭での子供の頑張りや保護者からのコメントについても同様に周知を行い、実践への意欲付けとした。



ウ 個人ファイルの活用

歯・口の健康づくりに関して活用した学習シート等を個人ファイルに残し、いつでも学習の振り返りができるようにした。また、家庭に持ち帰ることで、学習内容を家庭と共有し、その後の実践化につなげた。



② 地域学校保健委員会等による教育講演会

ア P T A主催による講演会

姫戸町担当の保健師を招聘し、上天草市の歯・口の現状を知る機会となった。保護者の方々は、上天草市のむし歯の保有率の高さに驚かれており、正しい歯みがきの仕方を知って自分の歯を守る重要性を痛感されていた。



イ 学校歯科医による講演会

歯科治療の写真等を実際に見せていただき、口腔ケアの必要性について講話をしていただいた。参加者からは、「健康について分かっているけど、普段意識することがないので、改めて必要さが分かった。」「日頃、歯医者に行くのを後回しにしてしまうので行こうと思った。」等の感想が見られた。



③ 地域人材の活用 ※本校では、MTT（マイタウンティーチャー）と呼んでいる。

ア 第1・2学年 生活科「かりんとう作り」

食生活等改善推進員会より、5名のMTTに来校していただき、郷土の名産（ちりめんじゃこ）を入れた、かりんとう作りを行った。とても噛みごたえがあって、なかなか噛み切ることができない児童もおり、「かむのに力がある。」など、よくかんで食べようとする姿が見られた。



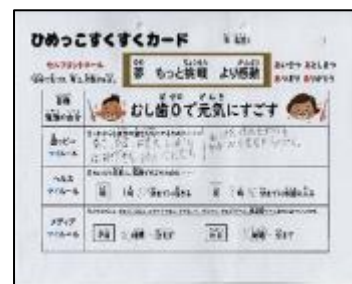
イ 第5学年 社会科「バケツ稲作り」

自分たちで育てた米を使って実際に炊飯し、30回噛んで食べることの大切さを学ぶことを目的として、バケツ稲作りにチャレンジした。農家のMTTから、苗の植え方から育て方まで具体的に教えていただき、収穫後には、「1つの苗から、たくさんの米ができていてびっくりした。」といった感想が見られた。

④ 保・小・中連携

ア ひめっこすくすく週間

毎月第2週目をひめっこすくすく週間とし、早寝早起き、朝ごはん、歯みがき、メディアルール等の基本的生活習慣の振り返りを保・小・中で取り組んでいる。ひめっこすくすくカードを基に家庭と連携して取り組み、その取組の状況については、定期的に「ひめすく通信」で家庭への啓発に努めている。



イ かみかみメニュー（保・小・中共通献立）の実施

毎月第2週目に保・小・中なかみかみメニュー（かむ回数を増やすことのできるメニュー）の共通献立を実施し、かむことへの意識の向上を図っている。また、「ひめっこすくすく献立募集」として、地産地消や咀嚼などをテーマにした給食献立の募集を夏季休業期間中に保・小・中で行っている。

ウ 食育指導の実施

小学校所属の栄養教諭が、毎月第2週目の給食時間に、保育園や中学校を訪問し、食育指導を行っている。小学校の取組や園児・生徒の実態を基に、保育園や中学校の食育担当者と内容を検討しながら、歯・口の健康を中心とした指導を行っている。

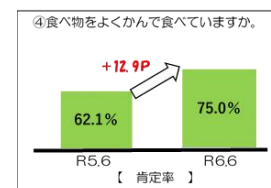
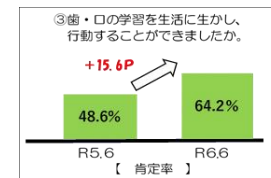
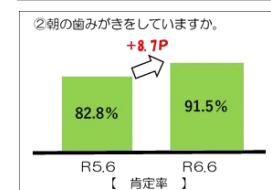
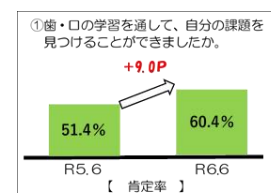


3 成果と課題

(1) 児童の実態より

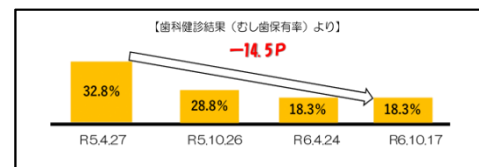
「歯・口の学習を通して、自分の課題を見つけることができましたか」については、9 Pの伸びが見られた。歯マップ作りを通して、「自分にはむし歯がある」「ぼくは歯医者に行ったから青色の歯（治療した歯）がある」など、児童自らが自分の歯・口の状態に気付くことができた。また、染め出し学習では、「前歯のすきまを歯ブラシのわきでみがく」など、みがき残しをなくすためには、どのようにみがけばいいのか考えながら、自分に合った正しいみがき方を習得することができた。

「歯・口の学習を生活に生かし、行動することができましたか」については、15.6 Pの伸びが見られた。歯・口に関する学習や活動においては、自己目標を設定し、その後の生活行動につなげることができた。給食中にあまりかんでいなかった児童が「ひと口30回かむぞ」と意識してかんだり、よくかんで食べる大切さを家庭で伝えたりするなど、学習や活動をきっかけとして、自ら考え、行動する様子も見られるようになった。



(2) 歯科健診の結果より

本校では、歯科健診を5月、10月の年2回実施している。本研究の取組をスタートした令和5年4月の32.8%のむし歯保有率に対して、令和6年10月では、18.3%と、-14.5Pの成果が見られた。しかし、未だ、むし歯保有率がゼロではないため、今後も継続した取組を進めていく必要がある。



(3) 県学力・学習状況調査結果より

学力・学習状況調査 i-check「あなたは、ものごとを行うとき、次に何をしたい方がいかに自分なりに考えて、行動しますか」では、現5、6年生において、それぞれ約10 Pの伸びが見られた。歯・口の健康づくりを通して、本校が目指す自己管理能力（セルフコントロール力）が身に付き、自ら気付き、考え、行動できる児童が少しずつ増えてきていると分析する。本研究の取組の成果を今後の教育活動に生かしていきたい。

全校体制による「むし歯治療率100%」をめざした取組

鹿児島県鹿屋市立鹿屋東中学校

32学級977名

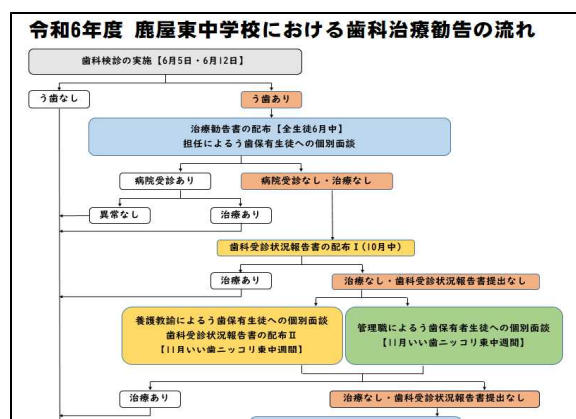
1 主題設定の理由

本校の学校教育目標は「向学の意気に燃え、心身ともに健康で、たくましく生き抜く生徒を育成する」である。歯科保健の状況として、令和2年度からフッ化物洗口を実施しており、中学1年生において、むし歯のない生徒や歯肉に炎症所見を有する者の割合は全国や県と比較して低い。一方、歯科健康診断でむし歯があるとされた生徒の治療率は、年々上がっているものの、課題があるため、「むし歯治療率の向上」を学校経営の重点課題の1つに掲げ、全校体制で治療率100%を目指した取組を行った。

2 実施した主な活動

(1) 歯科治療勧告の流れ

年度始めの職員会議で「歯科治療勧告の流れ」を示し、全職員で共通理解を図った。これは、文書の配付や健康相談の実施時期等、年間を見通し、養護教諭、教諭、管理職各々の役割を明確化し、フローチャートにまとめたものである。(図1)



【図1 歯科治療勧告の流れ（一部抜粋）】

(2) 養護教諭や管理職による健康相談

＜方法＞一人5分程度 放課後に養護教諭と個別面談（2・3学期）

教育相談週間に管理職と個別面談（3学期）

＜手順＞① 今年度の歯科検診結果の説明(健康相談用紙活用)

- ② 口腔内の歯垢の確認（鏡、カリエスハンターを使用）
- ③ むし歯の部位や痛みの有無確認（冊子写真活用）
- ④ 治療が進んでいない理由、部活動加入の確認
- ⑤ 対象者の実態に合わせてアドバイスをする。

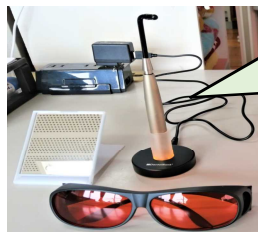
- ＜相談＞
- ① 部活動生⇒体のメンテナンスも大切であるため、治療を優先させるように伝え、「部活動休養日」や「テスト前部活動停止期間」を利用し、治療を促進する。
 - ② 保護者や本人が忙しい場合⇒自宅近くの歯科医院や土曜午後、日曜診療の歯科医院を確認する。校区内の歯科医院なら2回目以降は生徒のみの受診も検討する。
 - ③ 歯科受診に抵抗を感じている生徒⇒女性（男性）医師がいる歯科医院を案内。



【養護教諭による健康相談】



【管理職による健康相談】



【使用した教材】

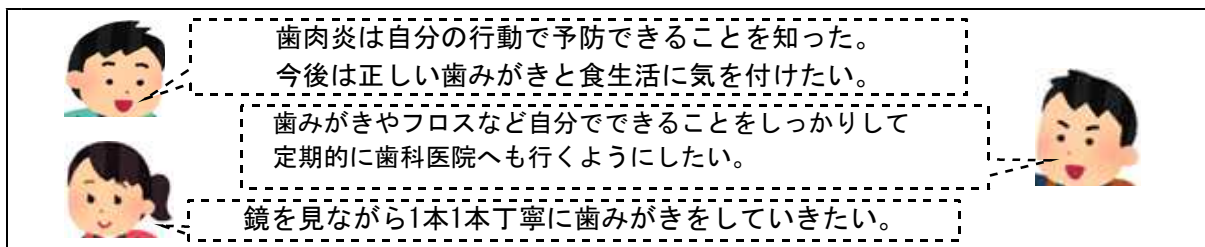
【カリエスハンター】
専用LEDライトを当てる。
赤色⇒むし歯や歯石・歯垢
◎染色錠を使わず、むし歯
を視覚化できる。

(3) フッ化物洗口～毎週火曜日（図2）



【図2 フッ化物洗口の様子】

(4) 歯・口に関する授業～2年生「歯肉炎を予防しよう」R5.12



【図3 生徒の感想】

(5) 歯・口に関する掲示物（図4）

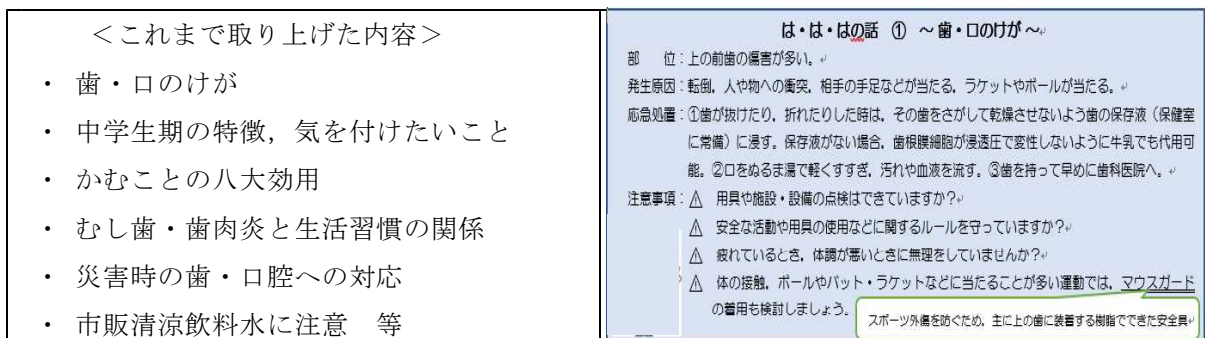
生徒に健康に関する関心をもたせるため、実際に触れて学べる工夫を行った。昼休みや放課後、月始めの掲示物を新しく替えた時等は保健室前の掲示板に多くの生徒が集まっている。



【図4 歯・口に関する掲示の様子】

(6) 保健だより（図5）

毎月発行する保健便りに「は・は・はの話」と題し、歯・口の健康を保つための情報を掲載し、生徒や保護者、教職員へ啓発を行った。



【図5 保健便りの一部】

(7) 生徒保健委員会の活動

ア 歯に関する標語募集

生徒保健委員会が全校生徒に健康に関する標語を募集し、各学級1点ずつ優秀な作品を選んで掲示を行うとともに、鹿屋市学校保健会作品展に応募した。

1 年	・ きれいな歯 ずっと使うよ 大切に ・ 白い歯は 一生分の 宝物 ・ 歯みがきで 未来もすてきな いい笑顔
2 年	・ 歯みがきの あとにフロスも しっかりと ・ 丁寧な歯みがきで 80歳まで 健康な歯を ・ よくかもう 健康な歯に なるために
3 年	・ 口臭・肥満・認知症 お口のケアで 防げるよ ・ 歯みがきで 心もお口も ピカピカに ・ 歯が痛い こうなる前に 歯医者へGO！



【図6 歯のポスター入賞作品】



【図7 保健班長が示した資料】

イ 歯に関するポスター作成～美術部（図6）

ウ 「歯と口の健康週間（前期6月）と「いい歯ニコリ東中週間」（後期11月）の取組（図7）

<目的>生徒一人一人の歯・口の健康意識の向上を図る。

<方法>各学級の保健班長が黒板に資料を掲示し、給食の一口目を30回噛むよう呼びかけた。

エ 校内放送の内容（R6年度）

11/5（火）	11/6（水）	11/7（木）	11/8（金）	11/11（月）
かむことの効用	むし歯予防	エチケット歯みがき	むし歯治療	歯肉炎予防

(8) 学校保健委員会（図8）

学校歯科医から歯科検診結果を伝え、養護教諭から、中学生期の特徴や長期休業を利用したの治療について啓発した。保護者間で行った歯・口に関する意見交換の内容について「学校保健委員会だより」で共有した。



【図8 使用したPP資料と会の様子】

【お子さんの歯・口の健康で気を付けていること】

- ・ なるべく歯間ブラシや糸ようじを使わせている。
- ・ ジュースをだらだら飲ませないようにしている。
- ・ 鏡を見ながらみがくように声かけをしている。
- ・ 定期検診へ連れていくようにしている。
- ・ するめや小魚等の固い物を食事に取り入れている。

【お子さんの歯・口の健康で困っていること】

- ・ 休日の歯みがき回数が減ること。
- ・ 口を開けて寝ていること。
- ・ 夏場の部活動で、スポーツドリンク等を多く摂取してしまい、熱中症予防とのバランスが難しかったこと。
- ・ 中学生にもなれば、小さい頃のような仕上げみがきをしないため、むし歯チェックができないこと。
- ・ 定期検診はどのくらいの頻度が理想的か。
- ・ ホワイトニングの効果について。等

(9) 食に関する指導（図9）

ア 栄養教諭による食に関する指導（総合1）

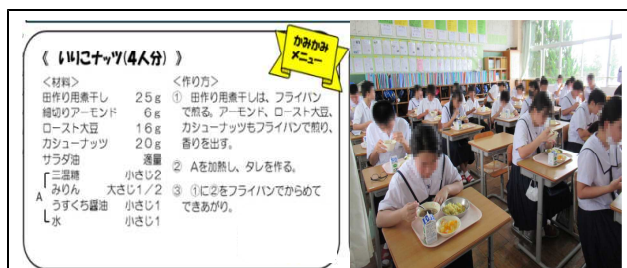
1 年「成長期の中学生の食事を考えよう」

2 年「朝食で集中力アップを目指そう」

イ 給食センターとの連携

校内放送で献立メモを紹介

毎月の食育だより



【図9 かみかみメニューの紹介と給食の様子】

(10) 小学校との連携

鹿屋東中学校区小中一貫教育研修会で年3回分科会を開き、三つの小学校と情報交換を行った。令和5・6年度は「むし歯治療率の向上、早寝早起き朝ごはん運動、メディアコントロール」を共通実践事項とし、継続して取り組んだ。同分科会では、中学校のテスト時期に合わせて「生活リズムアンケート」を実施した小学校や各学校保健委員会の様子、治療勧告書をカラーペーパーや窓付き封筒で渡す等工夫したという意見等が挙げた。このように、小・中学校が連携し、切れ目のない指導を積み重ねることが自己管理能力の育成につながると考える。

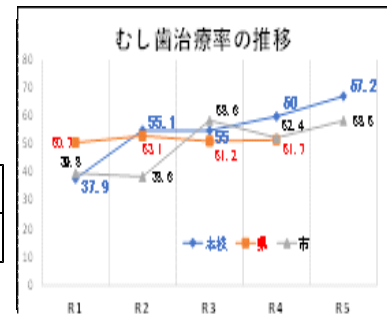
3 成果と課題

(1) 成果

ア むし歯治療率の向上（健康行動の変化）（図10）※R7.3.10現在

年度	R1	R2	R3	R4	R5	R6
むし歯治療率(%)	37.9	55.1	55	60	67.2	66

各家庭の状況に配慮しながら、担任や部活動顧問、管理職等、学校全体で治療率向上に取り組んだ結果、県や市の平均を大きく上回ってきた。この背景には、生徒や保護者、教職員の意識の変化や向上があると考えられる。



【図10 むし歯治療率の推移】

イ むし歯の減少（健康状態の改善）

年度	R1	R2	R3	R4	R5	R6	全国 (R5)
むし歯保有者 (人)	102	76	79	55	58	71	—
むし歯保有率(%)	11.9	9.0	9.0	9.2	6.6	7.8	11.05
むし歯処置完了者(%)	10.5	14.4	13.1	13.4	16.0	17.1	
むし歯のない生徒(%)	77.6	76.6	77.9	80.5	77.4	75	74.2
一人平均むし歯本数	0.4	0.4	0.6	0.3	0.2	0.4	0.55
要観察歯保有者	16.8	16.6	15.4	11.5	16.4	9.7	—
歯垢相当付着(%)	1.3	1.2	0.7	0.3	0.6	0.2	4.11
歯肉要精密者(%)	1.3	0.8	0.9	0.3	0.3	0.1	3.67

むし歯保有率や歯肉の状態等が全国と比較して低く、良い状態が保たれている。このことは、個人の歯みがき習慣やブラッシングの効果に加え、令和2年度から約9割の生徒が週1回実施している「フッ化物洗口事業」の効果も表れていると推察される。

(2) 課題

学校評価から、歯科予防のため自主的に定期検診を受診して意識・管理できている生徒と未治療の生徒との二極化が進んでいる。健康相談での生徒への聞き取りで治療が進んでいない理由として「部活動や習い事で忙しい」「親の仕事が忙しい」があり、保護者への聞き取りからは「検診結果や治療勧告書が届いておらず、子どもにむし歯があることを知らなかった」「子どもが歯科医院へ行きたくない」等の理由が挙げられた。中でも歯科受診につながらない難しいケースとして、

- ・ 歯科受診に苦手意識がある特別支援学級在籍の生徒
- ・ 保護者のむし歯治療に対する理解の低さまたは無関心（ネグレクト）
- ・ 保護者の長期にわたる体調不良
- ・ 医療費窓口負担の問題 等

むし歯治療率100%を目指し、各家庭の事情に寄り添った個別のアプローチを考えていく必要がある。