

# 生涯を通して健康に気を付け、自ら実践できる子どもの育成 ～生活習慣病予防を目指した歯・口の健康つくり～

青森県三沢市立三川目小学校

5学級 74名

## 1 主題設定の理由

本校は、早くから健康教育に取り組み、これまで幾度も県の健康教育優秀校や県の歯科保健優良校の表彰を受け、取り組みが評価されてきた。

平成20年度には三沢市健康教育研究発表会の指定を、21年度には本調査研究事業の指定を受けた。

そこで、これまでの歯科保健の取り組みを土台に正しい健康観を養い、生涯を通して健康に気を付け、自らの心身の健康を増進しようとする態度を育成することをねらい、本主題を設定した。

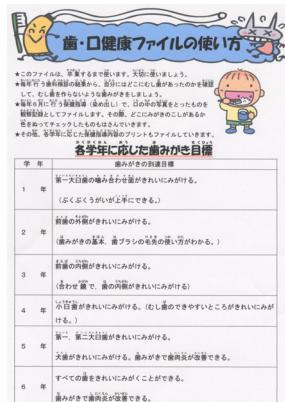
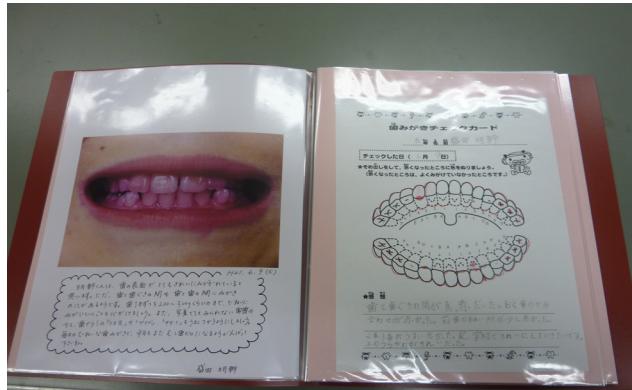
## 2 実施した主な活動

### (1) 日常活動

#### ① 子どもへの働きかけ

##### ア 歯・口の健康ファイルの作成

歯科検診の結果、歯みがきテスト、歯みがきカレンダー、歯・口の健康に関する授業など、歯に関しての日常の活動を一括して綴じておく個人カルテを作成した。



#### イ 学年に応じた歯科保健指導例

[平成22年度] (各学級担任と養護助教諭、歯科衛生士が連携して指導)

学年	題材名
1年	「奥歯がむし歯にならないように、正しいみがき方を覚えよう」
2・3年	「前歯の外側と内側をきれいにするみがき方を考えよう」
4年	「小白歯のみがき方を知ろう」
5年	「12才臼歯と歯肉炎を予防するみがき方を覚えよう」
6年	「100%みがきができるように自分の歯の様子を知ろう」

#### ウ 咀嚼力判定ガムの使用

平成22年1月と平成22年6月に歯科保健指導の導入の部分で咀嚼力判定ガムを使用して「かむ力」を調べた。

## エ かみかみセンサーの実施

平成21年度2学期と平成22年度2学期にかみかみセンサーを実施した。



## オ 給食後の歯みがきタイム

給食後の5分間、CDに合わせて手鏡と歯の裏まで見ることのできるデンタルミラーを使用しながら、歯みがきをしている。

各教室に歯みがき保管庫があり、歯ブラシやコップの保管、衛生にも気を配っている。

## カ 週1回のフッ素洗口の実施

## キ 校内の掲示物の工夫

保健室前の掲示板には、歯・口に関する資料や歯科保健指導の内容を紹介する資料を掲示している。



## ク 個別指導の実施

歯みがきテストで歯みがきの状態の良くなかった学年を対象に、保健室で歯みがきの個別指導を行った。

## ② 児童会活動

### ア 保健委員会

毎月歯ブラシの検査を行ったり、食べ物や体に関するクイズを作成し、掲示したりしている。また、長期休業中には、自分たちの手で歯みがきカレンダーを作成している。長期休業中にしっかり歯みがきをしてきれいに色が塗られている子どもの歯みがきカレンダーを保健室前廊下に掲示している。

### イ 図書委員会

歯・口に関する図書を紹介したり、読み聞かせを行ったりした。

## ③ 学校行事

### ア むし歯ゼロ児童の表彰

毎年の歯科検診で、むし歯がなく治療した歯もない児童を全校集会で表彰している。



### イ むし歯予防ポスターへの応募

毎年、むし歯予防のポスターをかき、コンクールに応募している。よい作品は校内に掲示している。

### ウ 学校保健委員会

平成21年度は「大切にしよう！ぼくの歯・わたしの歯」という議題で実施した。

## エ 校内歯みがきコンクール

毎年1月、学校歯科医と歯科衛生士を審査員に歯みがきコンクールを実施している。



## (2) 家庭との連携

### ① 歯みがきテストの実施（年5回）

### ② 長期休業前の歯の治療勧告

### ③ 保健だよりの発行

### ④ 就学時健康診断における歯の治療の呼びかけ

### (3) 地域及び関係機関との連携

#### ① 保小連携

歯科保健状況やむし歯の状況について学区内の保育所と情報交換したり、アンケートをとって歯みがきに関する保護者の意識調査を行い、歯みがき指導の取組に生かしたりした。

#### ② 学校歯科医及び歯科衛生士との連携

毎年、校内歯みがきコンクールの審査員やよい歯の児童の選出のための再検査、歯科検診の事後措置の相談などをしていただいている。

また、昨年度はゲスト・ティーチャーとして中学年と高学年の授業に参加していたり、生き生き健康会議（学校保健委員会）では助言者として、児童・保護者・教職員に歯の大切さについて分かりやすく教えていただいたりした。更に、今年度は6月の歯科強調月間に歯みがき指導をしていただいた。

#### ③ 栄養教諭との連携

毎年、「出前授業」と称して三沢市学校給食センターの学校栄養教諭に食の大切さについて授業をしていただいている。

### (4) 平成22年度生活習慣病予防等を目指した歯・口の健康つくり調査研究事業発表会兼三沢市健康教育研究発表会の開催

#### ① 期日 平成22年10月20日（水）

#### ② 内容

##### ア 公開授業及び合同発表会（1年と2・3年は、保護者が授業に参加）

学年	領域	題材名及び発表テーマ	備考
1年	特別活動	「はのとうさまをまもう」	カラーテスター（2色）を使用
2・3年	特別活動	「よくかんで食べよう」	咀嚼力判定ガムを使用
4年	特別活動	「体にいいおやつ」	各学年のテーマについて調べたことや取り組んだ内容を発表
5年		「給食のひみつ」	
6年		「かむことの大切さ」	

##### イ 分科会

	内 容	助 言 者
第一分科会	「歯・口の健康つくり」	学校歯科医
第二分科会	「噛むことと生活習慣予防」	学校栄養教諭

##### ウ 参加者

保護者も含め約80名参加

### 3 成果や課題等

#### (1) 歯科検診の結果及びむし歯の治療率

##### ① う歯の推移（乳歯・永久歯）

年度	受検者	う歯なし	治療完了	未処置	う歯罹患率
20	95名	23人(24.2%)	40人(42.2%)	32人(33.6%)	75.7%
21	80名	10人(12.5%)	44人(55.0%)	26人(32.5%)	87.5%
22	73名	22人(30.1%)	24人(32.8%)	27人(37.1%)	69.8%

・22年度になって、う歯なしの児童が増加し、う歯罹患率も減少した。



② 歯列・咬合・顎関節・歯垢・歯肉の状態

年度	受検者	歯列・咬合・顎関節		歯 垢		歯 肉	
		要観察	要精検	1	2	要観察	要精検
20	95名	24名	1名	9名	0名	13名	0名
21	80名	21名	1名	15名	0名	7名	0名
22	73名	22名	1名	4名	0名	4名	0名

- ・21年度に歯垢の付着している児童が増加したが、22年度になり減少した。
- ・歯肉の状態も改善されてきている。

③ むし歯の治療率（平成22年度は、平成22年12月末段階）

	平成19年度	平成20年度	平成21年度	平成22年度
治療率	43%	75%	85%	91%

- ・むし歯の治療率は向上してきている。

(2) 主な取組の成果

① 歯・口の健康ファイルの活用

歯・口の健康ファイルを見ると、一年間の歯と口に関する活動が一目でわかり、今後の取組についての見通しを立てることができる。また、児童も自分の歯・口の変容や今までの取組を振り返り、今後の実践に生かすことができる。今年と昨年の口腔内写真を見ると、ほとんどの児童は昨年よりみがき残しが少なくなった。

② 咀嚼力判定ガムとかみかみセンサー

楽しく、また、視覚的に「かむ」ことを意識させることができ、よく噛んで食べようとする意欲を持たせることができた。

③ 学校歯科医及び栄養教諭との連携による歯科保健指導

専門的な見地からの指導を受けることができ、児童は真剣に話を聞き、意欲的に活動に取り組んだ。

④ 家庭との連携による歯みがきテスト

児童だけではなく、保護者にもカラーテスターを体験してもらうことにより、歯みがきに対する意識の向上を図ることができた。児童及び保護者にとっても歯みがきを見直す良い機会となった。

⑤ 取組全般を通して

歯・口の健康が、体の健康にもつながるということを意識させることができた。

⑥ 平成22年度学校歯科保健優良校青森県審査会小学校小規模校の部県一位受賞

(3) 課題

① 「かむ力の大切さ」を実感させる指導の工夫

② 取組の継続と改善

③ 保護者の関心を高める工夫と保護者と連携した取組の強化

④ 学校歯科医や栄養教諭との連携の深化

⑤ むし歯予防や治療率向上を図る保小連携の整備

