

地域・保護者と共に取り組む「歯と口」の健康づくり

山形県大蔵村立大蔵小学校

7学級 197名

1 はじめに

大蔵村は、月山・葉山山系に属する山間地帯で85%が林野で占められ、積雪は平均2メートルを超える。27の集落が点在している緑豊かで、のどかな地域であるが、高齢化率は30.3%と高い状況にあり、子どもたちは、3世代・4世代家族の中で育っている環境である。

先人たちが、山の斜面を切り拓いて作り上げてきた棚田は、全国有数の規模を誇り、「全国棚田百選」に選ばれている。また、「日本で一番美しい村連合」の原加盟自治体であり、棚田に向かい合う絶壁を背景に、毎年夏に催される「ほたる火まつり」は、幻想的な風景をつくり出している。

本校は、児童数197名、7学級の中規模校で、子どもたちはのびのびと元気に活動している。一昨年度、2度目の統合で3校が統合し、村内は小中1校ずつになった。山形県一広い学区となり、毎日7台のバスが学校前に発着し、遠距離通学の児童も多い。

2 研究のねらい

「いのち輝く健やかな子どもの育成」を教育目標にかかげ、学校・家庭・地域の結びつきを大切にして、「学び合う子・たすけ合う子・きたえ合う子」を目指している。

本校の取組みとして、「食後の歯みがきから広がる健康な生活習慣を身につけた子どもの育成を目指して、「生活がしっかりすれば、学力が身につく、将来が広がる」という考えをもとに「早ね早起き朝ごはん・食後の歯磨き、テレビ・ゲームのお約束」の合言葉で取り組んでいる。

3 実施した主な活動

(1) 大蔵村の取り組み

大蔵村では、十数年前むし歯全国ワースト1、2だったことをきっかけに、地域ぐるみで「歯と口」の健康に取り組んできた。また、村の医療機関は村立診療所が一か所で、歯科が併設されており、保健・医療・福祉が連携して地域医療をすすめている。

「ヘルシーティース事業」の実施

① 平成11年度県のモデル事業として「歯科保健協議会」を設置

【メンバー】

- ア 住民代表5名
- イ 関係団体代表（村議会議員、商工会、母子保健推進委員、食生活改善推進委員、栄養士など5名）
- ウ 保健医療関係者2名
- エ 教育関係者5名

（歯科保健協議会）



各班毎に問題点を整理、発表

3歳児のむし歯がとても多いことをはじめ、大蔵村の現状と課題の把握を行い、みんなの力で改善していくことを確認し、目標値を設定した。

② 食生活改善推進委員会を中心に幼児のむし歯予防を目指した「おやつ対策」の取組み

- ③ 1～4歳まで年4回の歯科検診・保健指導・フッ素塗布（無料）の実施
- ④ 歯科健康手帳の活用
- ⑤ 村の防災無線による「おやつ注意報」の呼びかけ
このような大蔵村としての取り組みで、大蔵村3歳児のむし歯の平均本数が4.6本から平成13年には、1.8本に減少している。

<おやつ対策の取り組み>



(2) 大蔵村養護教諭部会の取り組み

- 平成13年度 歯科健康ノートの作成
- 平成14年度 歯科健康ノートを活用
- 平成15年度 歯科保健目標の設定

*12歳児 DMFT 指数を 1.0 本以下に
*歯垢・歯肉炎でチェックされる子を 10%以下に

- 平成16年度 歯科指導計画・指導案の作成
学校歯科医による歯科講話
- 平成17年度 歯科指導計画に沿った歯科指導の実践
各校の歯科保健目標・行動目標の設定
昼食後のダブルブラッシング実施
- 平成22年度まで 指導の改善、アンケートの実施、生活リズム改善運動
歯科保健目標、歯科行動目標の設定

<幼児の歯科検診と保健指導>



(3) 本校の取り組み

～食後の歯みがきから広がる健康な生活習慣を身につけた子どもの育成を目指して～

テーマ

「早ね・早おき・朝ごはん・食後の歯みがき、テレビ・ゲームのお約束」

① 授業の実践（学級活動）

大蔵村の「歯と口の保健指導計画」に沿って、年2回、6月と11月に実施している。

【 歯の保健指導計画 】

ア ねらい

- ・自分の「歯と口」の健康状態を理解させ、それらの健康を保持増進できる態度を養う。

イ 学級活動の実践例

《例》1年生（11月）

題材名 「6ちゃんをむし歯からまもろう～おやつ編～」

- *6月に6歳臼歯を「6ちゃん」と呼ぶことで自分の歯に対する愛着を深め、磨き方とおやつについて学んだ。



大蔵村では、小中が一緒になって「学びづくり研究会」をつくって連携して授業研究会を行っており、その際、1年生の学級活動で授業を行い、中学校と連携を図りながら歯科指導についても確認した。

② 日常活動

ア 昼食後のダブルブラッシングの実施

手鏡で歯を見ながら、音楽に合わせて磨いている。保健委員会の当番の人や養護教諭が回って声をかけながら、しっかりみがけるよう日々のブラッシングの充実を図っている。

また、口の中のすっきり感を味わうためにも、ダブルブラッシングをしている。(音楽に合わせて3分間みがいた後に、歯みがき剤をつけて簡単磨きを実施している。)

イ CO・GO 児への個別指導

春と秋の歯科検診の後や、磨き残しがみられるような児童に対して、磨き方の個別指導を行っている。

《指導の方法》

- 昼食後の歯磨きをした後、歯垢染色剤で染め出しをする。
- * どんな所が赤く染まったか、鏡で見て自分で確認する。
- * 口腔内写真を撮り、その写真を再度見せ、磨き方を確認し、自分の「歯の健康ノート」に貼っておく。
- * 各自の「歯の健康ノート」は、歯科検診後、検診結果を記入し家庭へ配付する。
- * おうちで話し合ったことやおうちの人の感想を書いてもらう。

ウ ピカピチ賞の表彰

むし歯も歯肉炎もなかった児童に対して、保健集会時に「ピカピチ賞」の表彰を行い、これからもむし歯を作らないようにしていこうと意識づけを行っている。

エ 児童保健委員会の取り組み

- 昼の歯みがきタイムの進行と放送
- 歯ブラシの毛先調べ(定期的に実施)
- 親子で考えるよい歯の標語募集



<表彰作品>

- ・あっとホーム賞 「母のひざ 仕上げみがきは 気持ちいい」
- ・ほのぼの賞 「親と子の ペアペア歯みがき 楽しいな」
- ・やる気が出るで賞 「食べたらね すぐにしようよ 歯みがきを」
- ・元気で賞 「よく噛んで むし歯もメタボも 予防する」
「歯みがきと 早ね早起き バッチグー」

③家庭との連携

ア 「早ね・早おき・朝ごはん・食後の歯みがき、テレビ・ゲームのお約束」の奨励と生活・食育アンケート調査

- ・生活リズム改善運動を実施(5月、8月、1月の年3回)し、家庭と連携を図りながら子どもたちの意識づけを行っている。

イ 「歯の健康ノート」の活用

- ・学校と各家庭、そして歯科医と連携が図れるようにそれぞれに記入欄が設けてある。また、歯科検診時の利用や定期受診・通院時には歯科診療所に持っていくなど、大蔵村独自の「一人ひとりの歯科手帳」になっている。 (歯の健康ノート)

ウ 学校保健委員会の開催（年2回）

- ・生活リズム、歯科保健、体力・運動能力の3つのグループに分かれ、それぞれの課題の把握と取組みについて検討している。その後、学級懇談会や地区懇談会などで全家庭へお知らせしている。

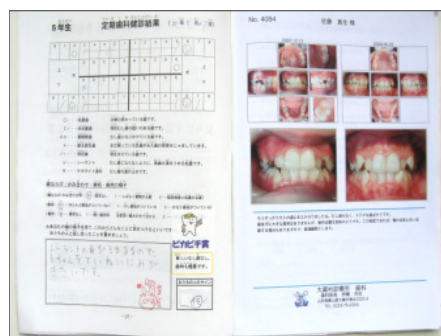
エ 授業参観での奨励

- ・「親子はみがき教室」などおうちの人と一緒に歯の健康について考える機会を設定。



オ 教職員の研修

- ・歯と口の健康について、教職員対象に学校歯科医の伊藤充也先生より学び、全職員で理解を図った。



4 成果と課題

「大蔵村はむし歯が多い」という課題が明らかになってから、地域ぐるみで取り組んできた成果もあり、DMF T指数と歯肉炎の減少は結果として確実なものになった（目標値達成）。また、保護者や子どもたちの意識の高まりも感じられている。

【DMF T指数の推移】

《今年度 DMF T 指数目標》

目標値 0.2 本 → 0.07 本で目標達成した。

（12 歳児で 1 本以下 → 0.68 本）

一方、大人たちが一生懸命になる分、子どもたちはいつの間にかやらされている感になり、いかに「自らすすんで」という心を育てていくか生涯にわたっての歯科保健を考えていく必要を感じる。

また、「歯・口の健康」の問題は、生活リズムや食生活ぬきには考えられないということが明らかである。

そこで、子どもの生活全体と関わらせながら、歯・口の健康から広がる健康な生活づくりを考えていくことが今後の課題である。

