

生涯にわたる健康的な生活を目指して、自分の歯や口の健康課題に気づき、
進んで歯・口の健康づくりに取り組もうとする子どもの育成

長野県信濃町立古間小学校

7 学級 135 名

1 研究の目標

生涯にわたる健康的な生活を目指して、自分の歯や口の健康課題に気づき、進んで歯・口の健康づくりに取り組もうとする子どもの育成を図るために、学校歯科医・歯科衛生士・栄養教諭との協力体制を密にし、家庭・地域との連携をよりよいものにしながら、学校生活における歯科保健指導の在り方を探る。

2 実施した主な活動

(1) 日常指導

① 児童会活動

児童会の保健給食委員会が、全校集会で歯肉炎の症状と治し方について発表したり、給食後の歯みがきタイムに姉妹学級に出向いて古間っ子式ブラッシングの方法を確認したりしてきた。そのほかにも、「歯の健康週間」など児童会が主体となって全校に歯・口の健康づくりを呼びかけてきた。



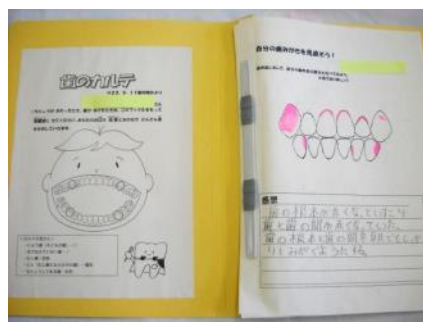
②「歯ぴふるタイムズ」の発行

毎月8日・18日に、養護教諭が歯に関するおたより「歯ぴふるタイムズ」を発行している。歯肉炎・歯列異常に関する情報や学校での取り組みを紹介することを通して、子どもたちや保護者の歯・口の健康づくりに対する関心を高めてきた。



③「歯ぴふるファイル」の活用

子どもたち一人一人に歯や口専用のファイルを作成し、歯のカルテや自分の歯や口の成長の様子などを積み重ねたり、歯・口の健康づくりの学習に活用したりしている。



④「歯・口の健康づくりコーナー」

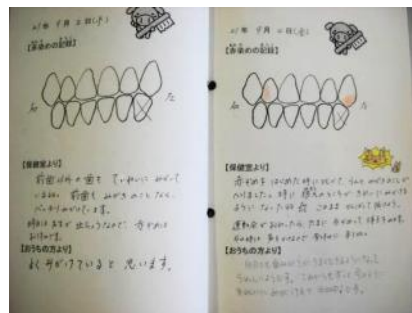
校舎内に「歯・口の健康づくりコーナー」を設置し、歯に関するクイズや歯ブラシの選び方などを掲示し、日常的に歯・口の健康づくりへの興味や関心を高めてきた。また、図書館に歯に関する本を集めてコーナーを設け、子どもたちが調べ学習などに利用している。

⑤ 古間っ子式ブラッシング

みがき残しなく歯みがきができるように、学校歯科医がブラッシングの順番を考案し、保健給食委員会児童と本校職員が音楽をつけて作成した。給食後の歯みがきタイムには、それぞれの教室ごとに「古間っ子式ブラッシング」の音楽をかけ、子どもたちは手順よく歯をみがいている。

⑥「歯びふる大作戦」

歯科検診でG Oであった子どもを対象に、昼休みに養護教諭が継続した個別指導を行ってきた。この様子は「歯びふるノート」を通じて家庭へも知らせ、保護者にも協力していただき、症状の改善に努めてきた。



(2) 家庭地域との連携・啓発

①「歯の集会」



年2回、保護者参加による歯・口の健康づくり集会を参観日に実施した。内容は、子どもたちが学校で行っている歯・口の健康づくり活動を体験したり、学校歯科医や歯科衛生士から、6才臼歯の特徴とみがき方、フロスの使い方など家庭でできる歯・口の健康づくりについての実技を行なったりした。

②「親子でできる歯によいおやつ作り講座」

P T Aが主体となり、食育の面から考える講座「親子でできる歯によいおやつ作り」を夏休み中に実施した。

栄養教諭と地元で地元産の食材を加工販売している方にご協力いただき、「いりこアーモンド」などの歯によい給食メニューや、「とうもろこし入り蒸しパン」などの地元産の食材を生かしたおやつを親子で作ったり、レシピを全家庭に配布したりした。



③ 給食試食会

2学年を対象に給食試食会を実施した。保護者も「かみかみセンサー」で何回くらいかんでいるかを確かめたり、栄養教諭より給食の献立や食育に関わる話を聞いたりした。

④学校保健委員会（年1回 講演会形式で実施）

「歯・口の健康を考える～自分の健康を自分で守る子どもにするため～」

講師 県教育委員会保健厚生課指導主事

「古間小学校の歯と口の健康について～むし歯の減少 歯肉炎・不正咬合の増加～」

講師 古間小学校学校歯科医

(3) 授業研究

① 1 学年 実践事例 題材名 「ぼくのは・わたしのは」

参観日に保護者とカラーテスターを使って歯のよごれを調べ、歯科衛生士に適切な歯のみがき方を指導していただいた。よごれを落とすためには、よりていねいに歯をみがくことが必要であることや、低学年の段階では保護者の仕上げみがきが大切であることに気づくことができた。



② 3 学年 実践事例 題材名 「ピカピカすっきり わたしの歯」



よりよい歯ブラシの動かし方や歯みがきにちょうどいい強さを見つけながら、口腔内模型につけた人工プラークをきれいにした。細かく歯ブラシを動かすときれいになることや自分がふだんみがいていたよりずっと弱い力で十分であることに気づき、細かく歯ブラシを動かして一本ずつみがいていこうとする意欲につながった。

③ 6 学年 実践事例 題材名 「歯肉炎を防ごう」

自分の口腔内写真や歯肉炎チェック表、生活振り返り表を通して、自分の歯肉の健康状態や生活の仕方をふり返り、「歯肉炎を予防するにはどうしたらよいか」と課題を持った子どもたち。学校歯科医と歯科衛生士のアドバイスをもとに、歯肉炎を防ぐには自分の歯に合ったみがき方はもちろん、歯垢のつきにくい口腔環境を整えることや、体全体を健康にするためによりよい生活が欠かせないことに気づき、自分自身の生活を見直すことができるようになった。



(4) 学校歯科医・歯科衛生士・栄養教諭との連携

① 歯科衛生士による歯科指導

毎年、春と秋の歯科検診および歯の健康週間に、学校歯科医の検診だけでなく、歯科衛生士に、子どもたちの実態に合わせた歯科指導をしていただいている。

【今年度実施した歯科指導（5月）】

1 年「6 才きゅう歯ってとても大切」

2 年「6 才きゅう歯をまもろう」

3 年「永久歯の前歯をまもろう」

4 年「歯肉炎と歯のみがき方」

5 年「歯と歯の間のむし歯を防ごう」

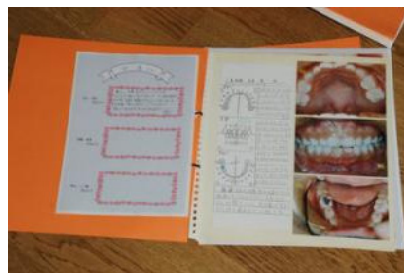
6 年「歯肉とタバコ」



② 口腔内写真

6月の歯の健康週間中に、全校児童を対象に歯科衛生士に撮影していただいている。

子どもが自分の歯や歯肉の状態を知る生きた教材として授業で活用したり、家庭に持ち帰って親子で口の中の様子を確かめたりしている。また、小学校1年から写真の蓄積があるため、自分の乳歯列や成長の足跡を振り返ることにも活用している。



③ 授業および研究会、職員の歯科保健研修への協力

歯・口の健康づくりの研究や授業づくりにおいて、専門的な立場からのアドバイスや口腔内写真や歯の模型といった資料や情報の提供などの協力をいただいていた。授業でもTTとして指導に参加していただいたり、職員研修としてむし歯や歯周病の予防と治療、学校における歯科保健指導のあり方などについて助言していただいたりするなど、学校における歯・口の健康づくりに積極的に取り組んでいただいている。



3 成果と課題

【歯科検診結果から】 *DMFT:一人あたりの永久歯う歯本数

	H19		H20		H21	
	古間小	長野県	古間小	長野県	古間小	長野県
乳歯永久歯むし歯罹患率(%)	60.5	67.8	59.8	65.5	66.7	64.2
永久歯むし歯罹患率(%)	11.5	23.9	13.2	22.1	9.4	20.6
全校DMFT*(本)	0.3	0.5	0.2	0.5	0.2	0.5
小6DMFT*(本)	1.2	1.1	0.4	1.0	0.4	0.9

○永久歯のむし歯罹患率が低くなってきている。これは学校歯科医、歯科衛生士の長年の指導および保護者の支えの賜物であるといえる。また、給食後の歯みがきタイム「古間っ子式ブラッシング」が定着し、歯科保健の授業や歯科指導などへの子どもたちの関心や学ぶ意欲も高くなってきている。今後は、学んだことを自分の生活に生かし、継続していく力を伸ばしていきたい。

○昨年度撮影した口腔内写真では、90%近くの子どもの歯肉炎が認められている。また、今年度の歯科検診で歯列・咬合異常を指摘された子どもは、約20%にのぼっている。歯肉炎の減少に向けて日常のブラッシング指導を充実させるとともに、子どもたちが歯肉の病気の原因や予防について理解し、日常生活において実践していけるよう指導を工夫することで改善していきたい。また、歯列・咬合異常を指摘されている子どもについても、保護者、学校歯科医と連携し、長期的な視点をもった生活指導をしていきたい。