

歯・口の健康づくりから始める望ましい生活習慣の確立

～羽生田 歯ッピースマイル大作戦～

新潟県田上町立羽生田小学校

13 学級 345 名

1 研究のねらい

学区には農村部と新興住宅街があり、3 世代同居家庭と核家族家庭が混在している。そのため様々な考え方の保護者がいるが、全体的には学校の教育活動に理解があり協力的である。

児童の健康に関しては、運動能力が高く活動的な児童が多いものの、①むし歯・歯肉炎有病率は高く、受診率が低い、②早寝早起きがきちんとできる児童が 60%（児童アンケート）と少ない、③朝食未摂取児童やバランスが悪い食事内容の児童が多い、という実態である。特に①については、1 日 3 回の歯みがきが定着しておらず（実施率 50%以下）、歯・口を自ら健康にしようという意識のある児童は少ない。また、保護者の歯科保健に対する理解も不足していると思われる。

「健康」とは見えない存在でもあり、多くの児童はあたり前のことと捉えている。そのため、健康の意味やその大切さを切実に感じている子は少ない。歯・口は児童にとって毎日触れる身近な存在であり、健康状態を目で見て確認したり、変化や成長を実感したりできる対象であることから、児童にとって歯や口は体の健康について考えるよい教材であると考える。

以上のことから、児童が歯・口の健康づくりに取り組むことを通して、健康な生活の大切さや基本的な生活習慣の意義を理解し、自ら望ましい生活習慣を確立することを願って上記の主題を設定した。

2 実施した主な活動

(1) 児童への指導

①学級活動

ア 学級担任によるむし歯・歯肉炎の指導（1H 6月）

6 月は、各学年の歯・口の健康課題にあわせた内容（右表）を指導した。

2 年次は、定期検診で歯列・咬合に軽度の不正が高学年に多かったことから、「噛む」ことの指導も実施した。

学年	指導内容
1	○第一大臼歯（歯の王子様）の大切さ
2	○前歯、糸切り歯、奥歯の機能
3.4	○口腔内細菌検査
5.6	○歯肉炎予防、噛むことの効用（2 年次）

イ ブラッシング指導、口腔撮影（1H 11月）

11 月は、各学年の健康課題の解決に向けたブラッシング指導を実施した。

1 年次は担任と養護教諭が指導し、2 年次は、苦手部位のみがき方を改善するため、学習参観に学校歯科医と歯科衛生士による指導を全学年で行った。低学年では仕上げみがきに参加してもらい家庭との連携を図った。





▲個人カード「みがきのこしチェック」

染め出しの結果は、個人カードに記録し、ファイリングした。自分のブラッシングの癖やみがき方が不足している部位を自分の目で確認できるようにした。また、カードは家に持ち帰り保護者にも確認してもらった。

②学校栄養士による指導

6月の給食をかみかみ献立月間とし、豆類等のよく噛む必要のある食材が多く入った献立を増やした。また、栄養士が給食指導の時間に「噛むことの効用」について表や絵を用いながら具体的に指導した。

③児童会（保健委員会）の活動

- ア 給食後に歯みがきの音楽を流し歯みがきを呼びかけた。
- イ 児童朝会で、目には見えないむし歯菌の存在を知らせ、歯みがきの意欲付けを図った。



保健委員会の活動

(2) 保護者との連携による取組

①PTA保健教養委員会主催「歯ッピースマイル講演会」の実施

ア 演題及び講師

- 第1部「心を育む歯科保健活動～噛むことの効用～」
県歯科医師会 地域保健部員 犬井 正先生
- 第2部「羽生田小の子どもの歯・口の健康」
学校歯科医 川名 豊先生



犬井 正先生



川名 豊先生

イ 講演の概要

県歯科医師会では「ひとがすき」を合い言葉に、噛むことの効用を啓発している。噛むためには、むし歯・歯肉炎治療、必要時矯正を行い、「噛める歯」にすることが大切である。

〈咀嚼の効用〉ひ…肥満を防ぐ と…糖尿病を防ぐ
が…癌を防ぐ す…ストレス発散 き…記憶力UP

ウ 講演の様子や主な感想

当日は様々な行事と重なり、参加者は50名と少なかったが大変好評だった。参加者からは「噛むことが全身の健康につながるがよく分かった」「歯の重要性に改めて気付いた」という感想が多く寄せられた。講演はDVDに録画し、家庭・地域への貸し出

しを可能とした。また、学校だよりや HP に講演の概要を掲載して広く紹介した。

- ②毎月 1 回の「歯みがきがんばろう週間」、長期休業中の「歯の染め出し」と「歯みがきカード」の実施
- ③学期はじめに「生活リズム点検週間」（就寝・起床時刻等の記録）の実施
- ④治療勧奨（年 2 回の検診後、長期休業前）や個別面談・電話での治療についての啓発
- ⑤保護者、就学児童保護者に対するフッ素洗口説明会の実施

（3）関係機関との連携による取組

①学校保健委員会の活動

	内 容	主な意見
H21.10	○歯・口の健康状況報告 ○事業計画の説明	○むし歯の有病者率がとても高い。 ○歯についての家庭への啓発が重要である。
H22.6	○歯・口の健康状況報告 ○給食時の咀嚼状況の見学	○野菜が苦手な子が多いのに驚いた。 ○咀嚼数が多くなるような献立の工夫が大切。
H23.2(予)	○成果・課題について報告	

学校保健委員会では、栄養士、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、それぞれの専門的な立場から学校の取組について具体的な指導をいただいた。また、家庭や学校での歯科保健にかかわる具体的な疑問に適切に答えていただき、大変有意義だった。内容については学校だよりで保護者・地域に広報した。



▲かみかみセンサーで「めざせ！咀嚼 1000 回」

②田上町保健福祉課との連携

- ア フッ素洗口の実施（H22.9 開始、実施率 96%）
- イ 小児生活習慣病予防事業の推進

月	事業名	内 容	対象
4	体脂肪・血圧測定	生活習慣病の早期発見、治療勧奨	5・6 年生
7	保健講演会	早寝、早起き、朝ごはん、朝うんちの大切さ 講師 (株)ヤクルト 金内 香乃 様	5・6 年生 保護者
11	朝食指導	バランスのよい献立作成 町保健福祉課栄養士 様	5 年生
2	歯肉炎予防教室	歯肉炎の知識、予防方法 学校歯科医、歯科衛生士	6 年生

3 成果と課題

（1）歯みがきの習慣化について

年度	%
H21	56.6
H22	71.8

左の表は、「1 日 3 回歯みがきする子の割合」の推移である。歯みがきは確実に習慣化してきている。学級活動や「歯みがき強調週間」等の継続した指導の成果と思われる。しかしまだ声をかけられないとできない児童がいる。また、次頁の資料のように、児童はみがいていると思っているが、保護者はそうではないと感じている場合もある。今後、個別の指導や生活全般の改善と結びつけた指導、家庭との連携が必要である。

(2) 受診率の向上について

年度	永久歯のむし歯		歯肉 (G・G0)	
	治療勧奨者	受診者	治療勧奨者	受診者
H20	7.7	25.0	31.2	28.9
H21	4.9	27.7	23.0	42.8
H22	6.6	39.1	16.8	34.5

左の表のとおり、受診率は確実に上がってきている。家庭の協力や、繰り返しの治療勧奨や個別の連絡・懇談での要請の効果であると考えられる。今後も未受診の家庭へは、

個別の指導が必要である。

一方、歯肉炎の有病率は下がっているが、受診率も下がってきている。歯肉炎に対する知識不足により緊急性を感じていない、むし歯よりも長期的な治療が必要であるためと思われる。今後、児童・保護者に対し歯肉炎予防の必要性についての理解を深めていきたい。

(3) 咀嚼の効用について

『かみかみセンサー』を使用することで、児童に自分の噛む癖に気付かせ、噛むことを意識させることができた。今年度は主に高学年を対象に取り組んだが、今後他学年でも取り組んでいく。「噛むことの効用」について講演会や学校保健委員会でも話題にしたが、歯・口の健康はむし歯予防だけではないことを多くの保護者に理解してもらうために、いろいろな機会を利用して啓発活動に取り組んでいきたい。

(4) 他機関との連携について

2年間の取組に対して、県歯科医師会、学校歯科医、学校医、学校薬剤師、町保健福祉課他たくさんの方のご支援・ご協力のおかげで、いろいろな取組をすることができた。まず、学校保健委員会や講演会の際には歯科に関する専門的な情報だけでなく、歯ブラシや歯磨き材の選び方等の児童や家庭、学校からの素朴な疑問まで丁寧に答えていただいた。また、児童への的確な指導はもちろん、学校の歯科保健の取組に対する児童や学校の実態に基づいた具体的なご指導をいただき感謝している。

今後も、これまでの連携の取組を生かして、継続・発展させていきたい。

(5) 生活習慣の確立について

年度	朝ごはんを食べる		早ね早起きをする		1日3回歯みがきをする	
	児童	保護者	児童	保護者	児童	保護者
H20	95.9	56.8	67.9	65.3		
H21	96.9	60.5	70.3	71.9		
H22	97.1	64.2	*70.1	*64.6	87.1	61.5

*平成22年の「早ね早起きをする」はその両方を、それ以前は「早ね」のみ対象とする

左の表は全校の児童・保護者を対象にしたアンケートの結果である。その他のアンケート結果

果からも「早寝・早起き」、「バランスのとれた食事」、「朝ごはんの摂取率」は確実に改善してきている。歯・口の健康づくりの取組や、年間指導計画の見直し、学級活動だけでなく他の教科とも関連させながら保護者も巻き込んで取り組んできた成果と考える。

児童からも「朝ごはんをしっかり食べ、歯みがきをするために早起きしたい」というような自分の生活を見つめ直すような感想が多くなり、「自分の体は自分で守る」という意識をもち始めている。今後も望ましい生活習慣の確立に向け、歯・口の健康づくりを中心に据え、継続した指導を行っていきたい。