

歯と口の健康づくりを通して望ましい生活習慣を身につける子の育成

愛知県稲沢市立片原一色小学校

8学級 171名

1 研究のねらい

本校では平成14年度よりフッ素洗口に取り組み、「歯垢ゼロ」を目指した歯の保健指導を継続してきた。その結果、児童や保護者の歯の健康づくりへの関心の高まりが感じられるようになってきた。

今回、本事業の委嘱を機に、フッ素洗口と歯垢染め出し検査、学級活動（歯の保健指導）を軸にした「歯・口の健康づくり」年間活動計画を立案し、教職員の共通理解を図って実践に取り組むことによって、児童の歯・口の健康づくりに必要な態度や習慣を身につけさせたいと考えた。

2 実施した主な活動

(1) 「歯・口の健康づくり」年間活動計画の立案

児童の発達段階と本校の実態を考慮し、「歯・口の健康づくり」年間活動計画を作成した。作成した活動計画は学校保健計画に位置づけるとともに、現職教育の時間に職員の共通理解を図った。

〈歯・口の健康づくり年間活動計画〉				
		歯垢染め出し	学 級 活 動	その他
1 学 期	4月		大きくなったよ（1年） 大きくなったよ（2年）	フッ素洗口 希望調査 歯みがきカレンダー
	5月	染め出し検査①	自分の体を知ろう（3年） 自分の体を知ろう（4年）	歯科検診 保健集会 アンケート調査
	6月			学童はみがき大会
	7月	染め出し検査②	自分の健康や発育を知ろう（5年） 自分の健康や発育を知ろう（6年）	（ライオン歯科 衛生研究所）
	8月	染めだし検査 （親子）		歯みがきカレンダー
2 学 期	9月	染め出し検査③	歯の王子様をみがこう（1年） 歯の形と働き（2年）	「歯と口の健康教室」 （ライオン歯科 衛生研究所）
	10月			
	11月	染め出し検査④	おやつとむし歯（3年） あなたの歯ぐきは大丈夫？（4年） よくかむといいことあるって 本当？（5年）	学校保健委員会 歯みがきカレンダー
	12月	「歯の みがきかた」		
3 学 期	1月	染め出し検査⑤		
	2月		歯肉から健康習慣を見直そう（6年）	学校保健委員会
	3月	染めだし検査⑥		

※ フッ素洗口は、毎週木曜日の朝に行う。

※ 「わハ歯ファイル」には活動ごとに学習シートを綴って、家庭に持ち帰らせる。

(2) 歯垢染め出し検査

① 教師と行う染め出し検査

年間6回、隔月に担任と養護教諭で歯垢染め出し検査を実施した。

染め出し検査は、染め出しの準備、染め出し、染め出し結果の写真撮影、歯みがき、後片付け、記録用紙への記入、という流れで実施した。

児童は、しっかりみがいたつもりなのに赤いところがあったと残念がったり、きれいにみがけたことに嬉しそうな笑顔を見せたりと、毎回どの児童も自分の染め出し結果には高い関心を示した。

撮影後の歯みがきでは、「見つけみがき」を指導の中心とし、児童は赤く染まった所がきれいになるまで歯ブラシのあて方や動か仕方などを工夫して、自分の歯並びにあわせたみがき方を見つけるようにした。

撮影した染め出し結果は記録用紙に貼り、児童の反省と養護教諭のコメントを記入後、「わ・ハ・歯ファイル」と名付けた児童の個別ファイルに綴じた。そして、家庭に持ち帰り、保護者に感想や励ましの言葉を記入してもらった。

② 親子染め出し検査

保護者と一緒に歯みがきの仕方を考える機会として、夏休みに1回、親子染め出し検査を行った。集まった記録用紙には、親子で話し合った様子やそれぞれの家庭で考えられたみがき方などが記入され、家庭での歯・口の健康づくりについての取り組みの様子をうかがうことができた。

(3) 学級活動

① 「歯のみがき方」(11月)

本校児童の実態をふまえて各学年の歯みがき到達目標を設定した。そして、児童が自分の歯・口の健康実態を調べる体験を取り入れ、担任と養護教諭が協力して指導を行った。

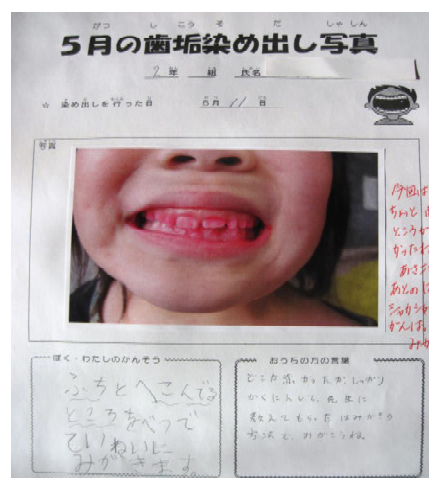
教材を工夫して、1年生では自分の歯の本数を数え、5年生では歯の形をスケッチをした。6年生では口模型を作って歯垢染め出し検査結果を記録する活動を行った。この活動を通して児童は自分の歯・口の様子や問題点を具体的につかむことができた。

歯みがきの重点ポイントについては一斉指導の後、個々にみがき方の練習をして歯みがきのめあてを決めた。給食後の歯みがきの時間には歯みがきカレンダーをつけて定着を図った。

〈歯垢の染め出しをしている児童〉



〈染め出し検査記録用紙〉



〈e-口模型を持つ児童〉



〈歯のみがき方の題材と歯みがきの重点ポイント〉

学年	題 材	歯みがきの重点ポイント
1 年生	歯のたし算をしよう ○自分の歯の本数を数える。 ○いちばん奥の歯まで鏡で確かめる。	第一大臼歯
2 年生	前歯の外側をみがこう ○前歯の外側の形、並び方を書く。	前歯の外側
3 年生	はえたての永久歯をまもろう ○はえたての永久歯の形と並び方を書く。	はえたての永久歯 前歯の内側
4 年生	これだ！わたしのみがき方 ○歯肉の形、はれ、出血の様子をチェックする。	歯肉との境目 犬歯
5 年生	みがき残しとさようなら ○歯式のカードに染め出しの結果を記録する	みがき残しのない歯みがき
6 年生	みがき残しとさようなら ○e-口模型に染め出しの結果を記録する。	みがき残しのない歯みがき

② 「歯・口の健康」

歯・口の健康づくりのための基本的な知識について、学年の発達段階や「歯のみがき方」との関連をふまえて単元を設定して指導を行った。

〈歯・口の健康〉単元一覧〉

学年	単元名	単元のねらい
1 年生	歯の王子様を みがこう	・第一大臼歯の特徴や大切さを理解する ・第一大臼歯のみがき方を練習する
2 年生	歯の形と働き	・歯の形と働きや歯の大切さを理解する ・歯の形に合わせた手入れができる
3 年生	おやつとむし歯	・おやつとむし歯の関係を理解する ・おやつの取り方についてめあてを決めることができる
4 年生	あなたの歯肉は 大丈夫？	・歯肉の観察方法や歯肉炎の原因とその予防方法を理解する ・歯肉を健康に保つためのめあてを決めることができる
5 年生	よく噛むといいこと あるって本当？	・噛むことの大切さを理解する ・よく噛んで食べるためのめあてを決めることができる
6 年生	歯肉から健康習慣 を見直そう	・歯肉の状態と生活習慣の関連を理解する ・自分の生活習慣の改善策を考えることができる

3 年生以上では、学習のまとめとして具体的な行動目標を決めさせた。3 年生では事前におやつ調べをし、4 年生では歯肉炎について自分の歯肉でチェックをした。5 年生では三世代で噛めるものを比べたり、咀嚼力判定ガムを噛んだり、6 年生では生活習慣をレーダーチャートにした。この活動を取り入れて学習を進めたところ、児童は歯・口の健康づくりのための行動目標を考えることができるようになった。

学級活動で使った学習カードはすべて「わ・ハ・歯ファイル」に綴じて家庭に持ち帰らせ、保護者の協力のもと、毎日の生活の中で実行できるようにした。

〈5 年生の学習風景〉 〈4 年生の学習風景〉



(4) 「わ・ハ・歯ファイル」

保護者との連携を図って歯・口の健康づくりを進めたいと考え、「わ・ハ・歯ファイル」と名付けた児童の個別ファイルを学校と家庭を行き来させた。

- 〈「わハ歯ファイル」に綴じ込んだもの〉
- ・ 今年度のめあて
 - ・ 「歯みがきががんばったで賞」 賞状
 - ・ 歯垢染め出し検査の記録用紙
(年間 6 回、夏休み)
 - ・ 「歯のみがき方」 学習プリント
 - ・ 「歯・口の健康」 学習プリント
 - ・ 歯みがきカレンダー
(休業中・歯みがき週間)

〈わハ歯ファイル〉



「わ・ハ・歯ファイル」を学校と家庭の間で行き来させることで、保護者には児童の様子や学校の取り組みを伝えることができ、学校は保護者の考えや思いを知ることができた。また、ファイルに綴った児童の記録用紙や学習カードは、保護者や児童、そして、教師にとって児童の変容を見るよい資料になり、個別の指導にも活かすことができた。

(5) 児童保健委員会の活動

児童保健委員会では歯科保健集会として、平成 21 年度に大型紙芝居「歯みがき名人」を、平成 22 年度には劇とクイズの「は・は・は健康集会」を行った。

(6) 学校保健委員会

平成 21・22 年度は、「歯・口の健康づくり」を継続テーマに、学校歯科医による講話や保健所歯科衛生士によるグループワークを行った。

3 成果と課題

児童が学習内容を自分の問題としてとらえることができるよう、自分の歯・口の状態や生活習慣を教材にして指導を行ったところ、高学年の 90%以上の児童が歯・口の健康づくりのための行動を「よし、やってみよう」と考えるようになった。また、保護者へのアンケートから、85%以上の家庭で、「わ・ハ・歯ファイル」を参考に歯・口の健康について指導を行っていたことがわかった。

歯垢染め出し検査を計画的に実施し、学級活動で歯・口の健康実態を調べる体験を取り入れた結果、児童は、みがき残しの場所や歯肉に炎症のある所を把握できるようになってきた。これは、児童対象のアンケート結果で、歯肉からの出血があると答えた児童が平成 21 年度より少なくなり、また、歯垢染め出し検査の結果から、歯垢の付着の多かった児童の割合も実践前より 30%ほど減少していることから分かる。

実践の結果、少しずつではあるが、児童は自分の歯や口の健康状態を理解し、健康を保つための知識や技術を身につけ、意識を高めることができてきたと考えられる。

課題としては、歯・口の健康教育の題材や指導過程を見直し、より児童の実態に即したものにしていくこと、指導のマナー化を防ぐ工夫をすること、ファイルを介しての連携だけでなく保護者と直接顔を会わせる機会を設けるなど連携の充実を図ることが浮かびあがってきた。今後もさらに歯・口の健康づくりが毎日の生活の中で実践できるよう、また心と体の健康づくりへと健康行動を広げていけるよう実践を継続していきたい。