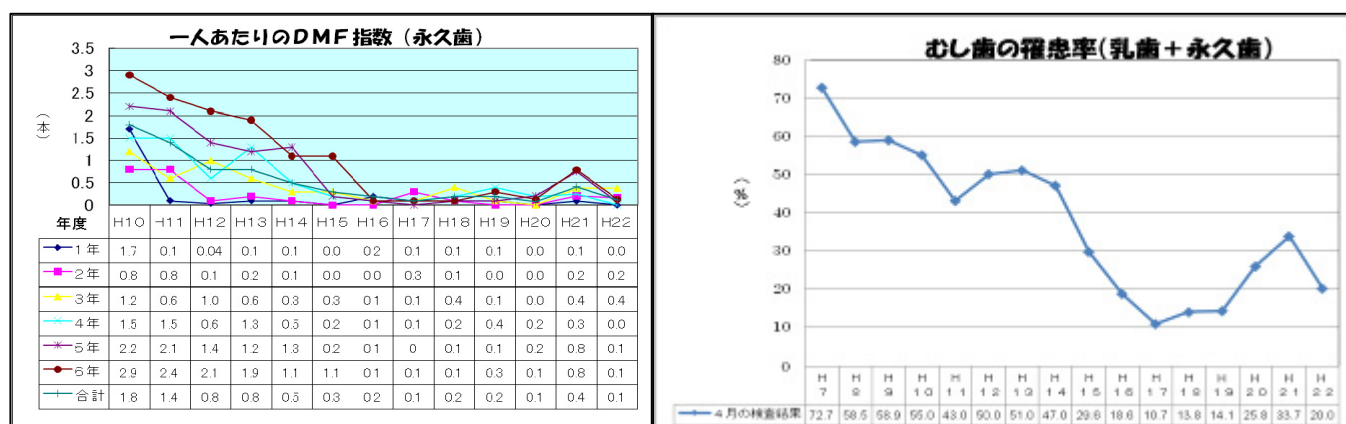


# 自分の体と心の健康に関心を持ち、自主的に管理できる児童の育成 ～歯・口の健康づくりを通して～

香川県観音寺市立萩原小学校  
7学級 95名

## 1 はじめに

本校は長年に渡り、歯科保健に関する取組を継続してきたことから、給食後の歯みがきは定着し、DMF指数（1人あたりの永久歯むし歯経験指数）も年々減少し、平成20年度には、0.08本となった。ところが、21年度よりDMF指数とむし歯罹患率（乳歯も含む）がともに緩やかに増加してきたことから、長年継続してきた歯科保健活動の見直しが必要となった。その原因については、児童や家庭の歯・口の健康に関する意識が薄れてきたことや、歯みがき習慣の必要性について理解はしているが、それが積極的な行動にまでは現れていないことなどが考えられた。こうした中、日本学校歯科医会より「生活習慣病予防等を目指した歯・口の健康づくり調査研究事業」の推進学校としての委嘱を受け、これを機に家庭や地域、関係機関とも連携しながら、児童への歯・口に関する保健指導を充実させようと考えた。



## 2 研究推進の取組

### (1) 研究仮説

【仮説1】 学級活動・保健体育・総合的な学習の時間など、歯・口に関する健康づくりについての学習活動を積み重ねることにより、歯・口の健康づくりに関する知識が深まり、自分の健康に関心をもつことができるであろう。

【仮説2】 歯・口の健康に関する歯科保健活動を充実させることで、児童一人ひとりが健康的な生活を送ろうとする意欲が高まり、望ましい生活習慣が身に付くであろう。

【仮説3】 家庭や地域・関係機関と連携を図りながら、計画的及び継続的に活動を展開すれば、歯・口の健康づくりへの意欲が持続し、習慣化が図られるであろう。

### (2) 研究内容

仮説1	○ 歯科保健活動に関する学級活動年間計画の作成
① 歯・口の健康について 学ぶ学習活動の充実	○ 学習活動の工夫
	・ 発見や驚きのある体験的な学習や問題解決的な学習の充実
	・ 科学的理解の促進（むし歯の原因、歯周病の原因等）
	・ 学びのプロセスに沿った授業づくり
	・ 家庭への啓発につながる工夫
仮説2	○ 歯みがきの習慣化を図る工夫

<b>② 歯・口の健康に関する 歯科保健活動の充実</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 歯・口の健康づくりへの意欲を高める活動の工夫</li> <li>○ 歯・口の健康づくりに関する食育指導の充実</li> <li>○ 行動スキルの習得（自分の歯に合った歯のみがき方，食事や間食の選び方と摂り方等）</li> </ul>
仮説 3 <b>③ 家庭や地域・関係機関との連携や協力の強化</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 学校での取組を理解し，連携をめざした家庭とのかかわり</li> <li>○ 学校歯科医の専門的知識を活かした連携</li> <li>○ 地域の人材を活かした地域との連携</li> <li>○ 専門的知識をもつ関係機関との連携</li> </ul>

### 3 研究推進の具体

#### (1) 歯・口の健康について学ぶ学習活動の充実

学習活動の中には，発見や驚きのある体験的な学習や，問題解決的な学習を取り入れ，児童が主体的に学ぶ場を確保した。また，科学的理解の場面では，学校歯科医や養護教諭，栄養教諭が指導に加わり，むし歯の原因を解明したり，歯周病や歯肉炎の原因や進行について具体的に説明したりするなど，専門的な立場から指導した。

学年	題材名
1	歯の王様6ちゃんを守ろう 好き嫌いなく，よくかんで食べよう 歯によいおやつについて考えよう
2	前歯をしっかりとみがこう 子どもの歯と大人の歯のちがいについて考えよう 歯によい飲み物について考えよう
3	歯の働きを考えよう だ液の働きについて知ろう 歯によいおやつのとりに方について考えよう
4	むし歯と歯垢について考えよう フッ素の働きについて知ろう 歯肉の健康度を調べよう
5	健康な歯肉をつくろう よくかんで食べよう。 かむ力について調べよう。
6	第二大臼歯をさがそう 歯肉炎を防ごう 8020をめざして，健康な歯を保とう

1年生



「好き嫌いなくよくかんで食べよう」

3年生



「だ液の働きについて知ろう」

5年生の研究授業では，学校歯科医から咀嚼の効果について専門的な話を聞き，よくかむことの大切さについて改めて見直しました。また，かむ回数を増やすためには，どうしたらよいか考えました。

### 「歯・口の健康づくり」研究発表会

5年生



咀嚼回数をカウントする「かみかみセンサー」に興味をもたれた先生方が多数おいでました。

食材，切り方，加熱，組み合わせ方について，食べ比べ体験

「よくかんで食べよう」について考えよう



## (2) 歯・口の健康に関する歯科保健活動の充実

### ① 縦割りでの歯みがき・フッ素洗口

縦割り班で歯みがきやフッ素洗口をすることにより、高学年の児童が、低学年に歯ブラシの持ち方やみがき方等について教え、高学年の児童も共に成長している。



6年生のお兄ちゃんが、みがく場所やみがき方を教えてくれるからよく分かったよ。  
歯ブラシの持ち方は鉛筆と同じ持ち方ということも教えてくれた



### ② 歯の衛生週間の取組

#### ア 歯科衛生学科学生による歯みがき学習

地域の歯科衛生学科学生による全校一斉歯みがき学習を行った。専門的知識を知る機会となり、子どもたちもたくさんの発見と驚きがあり、知識が深まった。



6歳臼歯がむし歯になりやすいことを教えてくれて、ありがとう。気を付けてみがくよ。  
これからも、歯みが

#### イ 自分の歯みがきめあての作成

全校一斉歯みがき学習後に自分の歯みがきめあてを決め、各自のめあてに向かって取り組んだ。歯みがきめあてを掲示することにより、意識の継続につながった。



### 歯みがきめあての紹介

#### ウ 『かみかみセンサー』を活用した咀嚼に関する食育指導

『かみかみセンサー』を使用し、給食1食分の咀嚼回数を調べた。事前に、萩小『カメカメ歯、大作戦』として養護教諭が紹介し、保健委員会児童が咀嚼の効果について、知らせた。また、事後指導として、それをグラフ化し記録することにより、友だちの咀嚼回数に刺激され、さらに増やしていこう、よく噛んで食べようとする意欲化につながった。



よく噛んで食べると、だ液がたくさん出てきたよ！それに、味が変わった

## (3) 家庭

○ かみかみセンサーを使用しました。いつもこのくらいかめているのか分からないけど、歯をじょうぶにしたり、歯並びがよくなるので、バランスよく、そしてたくさんかむようにしたいです。(5年)

## ① 家庭との連携

### ア 連携を生かした保健指導

・ 学級活動（保健）の指導過程や事前指導，事後指導に，家庭への啓発につながるような活動を組み込んだ。

・ ピカピカカード（歯みがきチェックカード）では，保護者と一緒に考える活動を取り入れるように工夫した。

・ 長期休業には，親子カラーテストを実施し，子どもの歯みがきの傾向を知り，歯みがきの仕方や歯の健康課題に気付いてもらえるようにした。



【ピカピカカード】

### イ 保護者への働きかけ

・ 体験を取り入れた学校保健委員会

学校歯科医や栄養教諭に協力していただき，調理実習や咀嚼実験などの体験を通し，保護者へ直接働きかけている。

・ 保健だよりや学校だより，PTA新聞等による啓発  
保健だよりでは，適時，歯の健康や学校の取組について家庭に知らせ，保護者の協力を得るようにしている。また，学校だよりやPTA新聞でも歯・口の健康に関する記事を掲載し，家庭への発信の場としている。

### 栄養教諭とおやつづくり



## ② 地域との連携

これまでの学習の振り返りから，素朴な疑問が生まれ，毎年交流会を実施している三楽会（地域の老人会）の方から，実際にお話を聞き，学習内容を深めた。

むし歯になったことはありますか。

歯みがきはどのようにしていましたか。

どんなおやつを食べていましたか。

むし歯は，一本もなかったよ。

むし歯になったことは，ありますか。

そうやな。歯医者に行く子は，おらんかったなあ。



## 4 成果と今後の課題

- 学校歯科医や栄養教諭が加わり授業実践したことで，専門性を効果的に生かし，歯科保健指導の場を充実させることができた。また，学習したことを生活に生かすためにも，家庭との連携は不可欠なので，様々な場を生かし，家庭へ情報を発信し続けていきたい。
- 家庭啓発に努めてきたことにより，歯科保健に関する保護者の意識が高まり，昨年度に引き続き今年度も要受診者の治療率が，100%となった。
- 歯・口の健康に関する意識は高まってきたが，将来にわたり自分の健康課題について考え，行動しようとする意欲にまでは十分につながっていない。歯・口の健康づくりから，将来にわたる健康づくりへとつながるようにさらに実践を進めていく必要がある。