

自ら進んで健康な生活を送る生徒の育成

－歯と口の健康づくりを通じて－

愛知県名古屋市長川名中学校

18 学級 553 名

1. 研究の目標やねらい

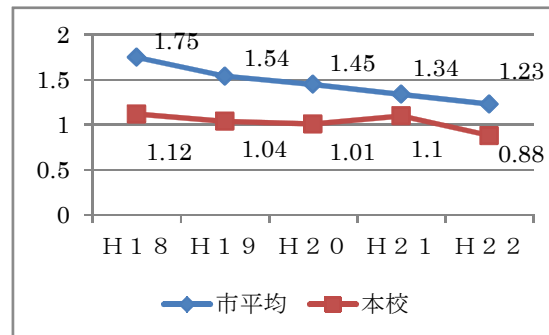
本校では、教育目標「感動できる生徒の育成」を目指し、目標に向かってチャレンジし、できた喜びや達成感、そして、仲間とともにやり遂げたという成就感を味わわせるとともに、「今、やるべきことを感じて、気づいて、行動すること」ができる生徒が育つように指導を進めている。

これを受け、「自らの心と体をつつめ、自ら進んで健康な生活を送ることができる生徒の育成」を学校保健目標として位置づけ、とりわけ、歯科保健においては、「生徒が自らの歯や口の状態に関心をもつこと」、「生徒が自らの歯や口を健康に保つために進んで行動すること」の2点が重要であると考えている。

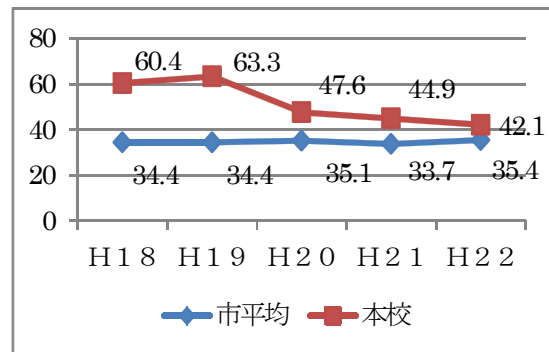
本校の過去5年間のDMFT数とG・GO者数の割合をみると、DMFT数は市平均より低い値で推移している。

しかし、G・GO者数の割合は市平均より多く、減少傾向にあるものの、まだ歯肉に問題を持った生徒が多い。

これらの実態を受け、本校では、歯科保健の中でも、とりわけ、歯肉炎予防に重点をおいた指導を進めている。



【グラフ①：5年間のDMFT数の推移】



【グラフ②：5年間のG・GO者数の推移】

2 実施した主な活動

(1) 歯科衛生活動の推進体制

歯科衛生活動を充実するために、校内では保健主事と養護教諭が中心となって学校保健計画に歯科保健活動の項目を設けるなどして取り組んでいる。

また、学校歯科医、歯科衛生士、市内の歯科衛生士専門学校と連携し、歯科検診でGOと判定された生徒を対象とした「歯肉炎予防教室」を毎年開催している。

(2) 学校保健委員会

① 開催回数 年間2回

② 内 容

定期健康診断結果や保健室利用状況の報告とともに、第1回学校保健委員会では毎年テーマを設けて「協議会」を行っている。昨年度の協議会では、歯肉炎予防に 関係する「生徒の生活習慣について」を取り上げ、学校医、学校歯科医、薬剤師、PTA役員で意見交換をした。

③ 成 果

生徒の生活習慣について様々な立場から意見交換をすることができた。また、生活習慣と歯肉炎の関係についても取り上げ、歯や口の健康づくりについての関心を高めることができた。

(3) 定期健康診断を活用した保健指導

① 定期健康診断前の「歯肉チェック」

健康な歯肉と歯肉炎の違いについて知り、自分の歯肉がどのような状態であるかを確認するために、定期健康診断の待ち時間を利用して、歯肉のセルフチェックを行った。生徒は自分が歯肉炎になっていないかをじっくりチェックし、歯科医の検診結果を真剣に聞くことができた。



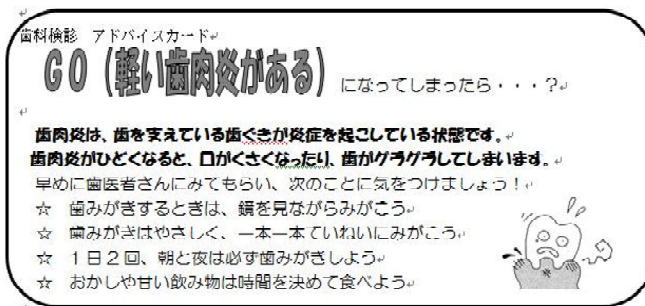
【歯肉チェック時に利用するプリント】



【鏡を使って歯肉を観察する生徒】

② 「歯科検診結果のお知らせ」とともに配布する歯肉炎カード

「歯科検診結果のお知らせ」を配布されても、G・GOの意味がよくわからないという生徒が多い。そこで、配布時にG・GOの生徒にはそれぞれについて詳しく説明したカードを添えて配布した。生徒は自分の歯肉炎の状態をより具体的に確かめることができ、早期受診につなげることができたと考える。



【配布した歯肉炎カード】

③ 「定期健康診断結果のお知らせ」の配布

「歯科健康結果のお知らせ」を配布しても保護者へ渡さない生徒や、なかなか受診しない生徒が見られる。そこで、1学期の個人懇談会で担任から保護者に一人一人の定期健康診断結果と歯科・内科・眼科・耳鼻科への受診状況の一覧表を配布した。まだ受診が済んでいない診療科目については担任から早期受診の大切さを伝え、受診を勧めた。

(4) GOの生徒を対象にした保健指導

① 歯科保健指導の流れ

学校歯科医や歯科衛生士専門学校の協力を得て、毎年定期健康診断でGOと判断された1年生を対象に「歯肉炎予防教室」を開催している。指導は授業後や昼休み等の時間を活用して行っている。この「歯肉炎予防教室」の目的は、生徒に現在の

歯肉の状態を把握させ、正しい歯磨きをすれば、歯肉炎は改善するという実感をもたせることである。毎年参加した生徒の半数以上に歯肉炎の改善傾向が見られており、生徒からも「参加してよかった」という声が聞かれる。

この指導は、4月に「定期健康診断結果による参加者の決定」、5月に「事前口腔写真撮影」、6月に「歯肉炎予防教室の開催」、7月に「事後の口腔写真撮影」、「学校歯科医による事後検診」という流れで実施している。

② 歯肉炎予防教室の内容

ア 歯科衛生士による講話

歯科衛生士がパネルを使って、健康な歯肉と歯肉炎の違い、歯肉炎が起こる原因や歯肉炎を予防するために必要なことについてわかりやすく話をします。

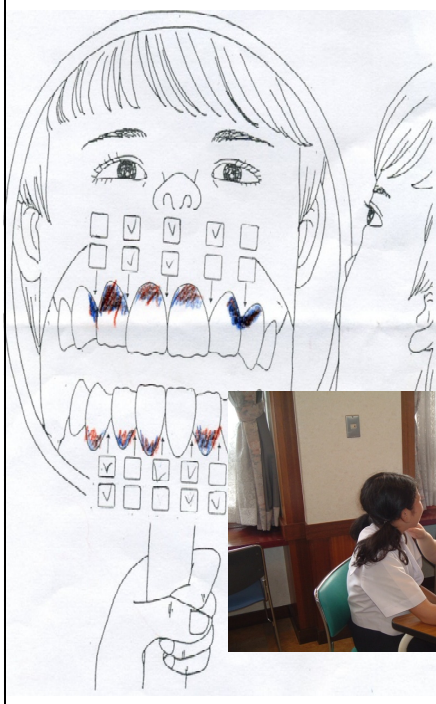


【講話を聞いている生徒】

イ 専門学校生との歯みがき実習

歯科衛生士専門学校の協力により、「歯肉炎予防教室」には参加生徒とほぼ同じ人数の専門学校生が来校する。これによって、生徒は専門学生からマンツーマンで、自分の歯肉の様子や歯列に合わせた指導を受けることができる。具体的には、まず、専門学校生と一緒に歯肉炎の部位を確認し染めだしを行う。染めだしはソートンカラーを用いて、古い歯垢は青く、新しい歯垢は赤く着色させる。これによって、普段、みがき残している部分をよりはっきり知ることができる。次に、歯ブラシを使って染めだしを落としながらのブラッシングを行う。マンツーマンで指導を受けることで、生徒は自分に合った磨き方を知ることができ、また自分だけへのアドバイスがもらえることで、その歯磨きを継続する意欲へとつながる。

【歯肉炎予防教室で使ったプリント】



担当歯科衛生士に、いろいろアドバイスをうけてね☆

★歯磨きで工夫したことは？★

- 鏡をきちんと見るようにした。
- 持ち方。ポイントなとで工夫した。

☆担当歯科衛生士（卵ちゃん）からのアドバイス☆

- ・持ち方は上手に持っていました。
- ・少し歯に当てると力が強かったので、やさしく当てるといいです。
- ・がんばってね！





感想

自分の歯がこんな状態になっているとは思わなかった。
自分の歯は一生使っていく物なので、大切にしたい。
分かりやすかったです。

③ 学校歯科医による事後健診

生徒は歯肉炎予防教室参加から約3週間後に学校医による事後検診を受ける。指導前と指導後に撮影した口腔写真を用いて学校歯科医が歯肉炎の改善の様子をチェックした。



【事後健診を受ける生徒の様子】

＜指導前と指導後の変化の例＞



(5) 生徒保健委員会による活動

① 歯に関する標語の募集

生徒保健委員会では、6月の歯の衛生週間に合わせて各クラスで標語の募集をしている。毎年多数の応募があり、学年ごとの優秀作品をお昼の放送で発表するとともに、保健室前に掲示している。また、その中から最優秀作品3作品を決定し、生徒集会で保健委員長から表彰するとともに「名古屋市歯の標語コンクール」へ応募している。

② 文化祭での歯に関する展示

文化祭では、「歯はっハ！川名中のいい歯を作ろう」として、展示発表を行った。委員長と副委員長を中心として、興味をもってもらえる展示にするにはどうしたらよいかを考え、正しい歯磨きができているかを確認する歯磨き度チェック、普段よく食べているおやつを虫歯になりやすい順に並べ替えるクイズ、歯に関する雑学クイズなどを行った。文化祭当日、展示物の前で立ち止まってクイズに挑戦し、お互いに歯磨き度チェックをし合う生徒の様子が見られた。



【文化祭での展示発表】

3. 成果や課題等

歯や口の健康を保つことは生涯健康で過ごすために、大変重要なことである。しかし、生徒の様子は、「歯磨きがめんどろ」「歯磨きをする時間がない」など、歯磨きに十分な時間をかけていなかったり、睡眠時間や食生活などの生活習慣が乱れていたりするなど、歯や口の健康に関する意識が低い傾向が見られた。そこで、定期健診・個別指導・生徒保健委員会などの時間を有効に使い、様々な保健活動を工夫し実践してきた結果、生徒一人ひとりが歯や口の健康に関心をもつようになってきたと考える。

しかし、自らが進んで歯や口の健康を守ることができる生徒は少ない。今後も、歯や口の健康づくりを推進し、進んで健康な生活を送ることができる生徒の育成を図りたい。