

歯・口の健康づくりから全身の健康づくりへ

～食の指導を中心として～

青森県新郷村立戸来小学校

生涯にわたる健康の源は、望ましい生活習慣の形成にあります。むし歯や歯肉の病気の予防に必要な歯のみがき方や食生活の指導を通して、自分の生活の仕方を改善していけるような積極的な歯科保健活動を展開していきたいと考えています。教職員、保護者、地域関係機関等の協力を得て進めている今年度の本校の取組を紹介します。

〈実践の内容〉

○鏡を見ながらの歯みがき

本校には食堂があり、全校で給食を食べた後は音楽に合わせて一斉に歯みがきをしています。一人ひとり鏡を持ち、歯ブラシをしっかりと歯に当てることを目標にみがいています。

食堂脇にある歯みがきのコーナーには一人ひとりの鏡を設置、掲示板には児童保健委員会作成の「歯みがきのポイント」を低学年・中学年・高学年用に3か所掲示しています。

○歯みがき調べ

週に一度、健康観察時にその日の朝の歯みがきについて調べています。みがない日が続いている児童には担任からの声掛けなどの指導を行っています。

○ブラッシング指導



染め出しによるみがき残しのチェックを行い、みがき残しを中心に自分の歯にあったみがき方を学びました。「力の入れ具合」、「歯にしっかりブラシをあてる」ことを意識してみがきました。

高学年は歯垢染色剤を使用し、古く厚い歯垢と新しく薄い歯垢を見分け、普段ブラシが当たっていないところを確認することができました。

○親子食育教室

昨年度の生活習慣についてのアンケートで「よく噛んで食べますか」という問いに「はい」と回答した児童は27.1%と低かったため、年3回の親子教室のテーマを「よく噛むこと」に設定しました。

1学期は1・2年生の親子対象に「よくかんでたべよう」と題し、学校栄養士と養護教諭が中心となり行いました。

その日は「ふれあい給食」もあり、1・2年生保護者、またお世話になっている地域の方ということで教育長さん、スクールバスの運転手さん(3名)、スポーツクラブの方(1名)を招待し会食しました。

○ミニ食育教室

毎月19日、「いただきます」の前の3分程度、学校栄養士が講話を行っています。

内容は、4月「牛乳に含まれるカルシウム量」、5月「朝ごはんの大切さ」、6月「正しいはしの持ち方」、7月「1学期のまとめのクイズ」でした。

