

## 歯や歯肉の健康づくりを通して、望ましい健康習慣を身に付ける

富山県小矢部市立大谷小学校

生涯にわたる歯と口の健康に関する正しい知識を身に付け、よりよい健康な生活について自ら考え実践する子どもの育成を目指して、計画的・継続的に学習を進めたり、家庭や地域、関係機関との連携を図ったりしています。

### <実践の内容>

#### ○毎月第3週は「むし歯のない週間」

保健委員が給食時に歯に関する豆知識やクイズを放送します。午後1時に、歯ブラシマンの音楽をかけ、歯みがきを呼びかけています。児童数に比べて、洗面所が少ないのが悩みです。

#### ○2年学級活動「かむことの大切さ」

2年生は、5月に学校給食センターの栄養教諭、栄養士を講師に、学級担任とのT.T.でかむ回数が歯並びに影響すること、よい歯並びになるには1口20回以上かむこと、歯並びによい食べ物と控えたい食べ物について学習しました。



#### ○「歯ッピー集会 ―歯の大切さについて考えよう―」（6月）

保健委員が全校児童集会でどうしてむし歯になるのか、クイズと劇で考えてもらいました。給食委員は、歯によい食事について発表し、子どもたちは歯の大切さについて楽しく考えることができました。



#### ○歯科衛生士による歯みがき指導、1年「親子で歯の王様を守ろう」

むし歯や歯肉炎についての基本的知識を理解し、みがき残しのない正しいみがき方を学ぶため、6月から7月にかけて、学年に応じた、歯科衛生士さんの指導で歯の学級活動を実践しました。1年生は「歯の王様、6才臼歯を守ろう」という主題で、学習参観時に保護者にも参加していただきました。学習後、がんばりカードを持ち帰り、家族とのペア歯みがきで習慣化を図りました。



#### ○学校保健委員会での情報交換

7月初め、学校三師、市保健師、歯科衛生士、栄養士、PTA役員、児童代表とで「歯と口の健康づくり」をテーマに、第一回学校保健委員会を開き、それぞれの立場から意見を述べました。保護者から、「新しい歯ブラシに替えると喜んでみがく。」「眠たがるが歯ブラシに子ども用歯みがき剤をつけて渡すといやいやでもみがいている。」「夜は、仕上げみがきをしないと寝室に入れない。」など、いろいろな工夫を話され、有意義な情報交換の機会になりました。



#### ○親子健康づくり

夏休みにPTA厚生委員会から「親子健康づくり活動」として、「歯みがきカレンダー」による歯みがき、「かみかみクッキング（むし歯予防や咀嚼を促すレシピを考え、親子で料理や食事をする）」「歯と口の健康に関するポスター・標語募集」「家族への歯に関するインタビューレポート」を呼びかけてもらいました。歯みがきカレンダーや作品から親子の触れ合いや健康づくりへの関心が深まったように思います。