

# 自ら進んで歯・口の健康づくりに取り組む子の育成 ～歯・口の健康づくりの実践を通して～



福井県福井市 社北小学校 19学級 526名

歯のキャラクター  
「歯っくん」

本校では、「明るく生き生きした子の育成」を学校教育目標に、「自分の心身に関心をもち、すすんで健康な生活ができる子の育成」を学校保健目標として掲げています。「歯と口の健康づくり」に関しては、自分の歯と口の健康に関心をもち、生活習慣を改善していく実践力を身につけさせたいと考え、委員会活動、保健指導だけでなく保護者や地域とも連携を図りながら取り組んでいます。

## 【実践の内容】

### 学校保健委員会

歯や口の健康に関心をもちってもらうために、歯に関する8つのコーナーを設置し、たてわりグループごとにコーナーを体験しました。学校歯科医、学校医だけでなく全教職員、栄養士や図書支援の先生方にも協力していただきました。

### 歯みがき名人コーナー



歯科衛生士さんから正しい歯ブラシの持ち方や力の入れ方、ブラシの毛先の使い方などを教えてもらえるコーナーです。ブラッシングも体験しました。

### デンタルフロスコーナー



学校歯科医の先生と、歯科衛生士さんがデンタルフロスの使い方方を教えてくださいました。実際にフロスの体験もしました。

### 歯のクイズコーナー



保健委員会が歯に関するクイズを出しました。○×クイズですが、必ず解説もしています。

### かむ力チェックコーナー



キシリトール咀嚼判定ガムをかんで、かんだ後のガムの色からかむ力をチェックしました。みなさんは何色に変化したのでしょうか？

### 飲み物の砂糖コーナー



子どもたちがよく飲みそうな飲み物7本を砂糖の量の多い順番に並べかえるコーナーです。実際に角砂糖を使って保健委員会が説明しました。

### カルシウム（栄養）コーナー



歯っぴー給食の5つの献立の写真を見てカルシウムの多い順番にならべかえるコーナーです。どの献立（食材）にカルシウムが多く入っていたのでしょうか？

### 読み聞かせコーナー



歯に関する絵本の読み聞かせのコーナーです。絵本の中から歯のひみつについてどれだけ見つけることができたかな？

### 姿勢チェックコーナー



姿勢が悪いと歯のかみ合わせに影響が出るそうです。立った時のよい姿勢の人を学校医の先生に選んでもらいました。

## 歯の保健指導

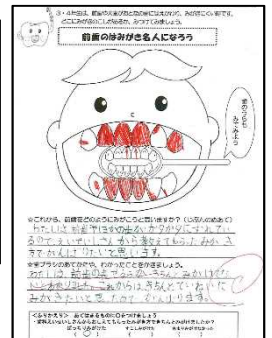
歯の正しいみがきかたを身につけるために、毎年歯科衛生士さんによる歯みがき教室を実施しています。実践したことを家庭でも継続するために、家庭での歯みがきカードとカラーテスターを配布し、家庭での正しい歯みがきに関して保護者に協力していただきました。



第一大臼歯を歯のキャラクターの「歯っくん」にみたてて歯科衛生士さんが指導してくださいました。「歯っくん」に歯ブラシが届くように横から歯ブラシをいれるよう子どもたちに教えてくれました。



歯並びが気になる子は、個人的に歯並びに合ったみがきかたを歯科衛生士さんから教えてもらうことができました。



## 委員会活動

### ～給食委員会～



栄養士の先生も参加し、歯の健康によい給食メニューを考えました。

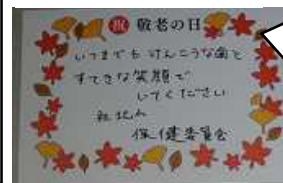


北っ子歯っくん元気メニュー



ごま、麦、わかめ、サンマ、油揚げ、うちまめ、みそ、小松菜にカルシウムが多く含まれています。

### ～保健委員会～



メッセージカードづくり

敬老の日に向けて、地域のお年寄りに歯の健康に関するメッセージカードを書いてお菓子と一緒にプレゼントしました。