歯や口の健康に関心をもち、望ましい生活習慣を身に付ける児童生徒の育成
～生きる力を育む歯・口の健康づくり推進事業を通して～

北海道羽幌町立天売小学校・羽幌町立天売中学校
小学校：２学級　６名　中学校：１学級　５名

１．研究の目標やねらい

本校には【自立】自ら進んで考え学ぶ子ども、【健康】健康で明るくたくましい子どもという教育目標がある。生涯を通して歯や口が健康であるためには、児童生徒が自ら進んで考え、自分の歯や口の状態、歯磨きに関する基礎的な知識・技術、生活習慣を身に付けることが必要であると考えた。そのため、本校の歯科保健目標については所在する地域の特性や児童生徒の実態を踏まえ、「児童生徒が自身の歯や口の健康状態に関心をもち、むし歯や歯周病予防に向けて、望ましい生活習慣を身に付ける」とした。また、目標と重点事項は以下の通りである。

【目標①】

児童生徒が自身の歯や口の健康状態に関心をもつ。

【重点目標】

歯並びや乳歯、永久歯の有無など自分の歯の様子について関心をもち、自分の歯に合った歯磨きを行う。

【目標②】

むし歯や歯周病予防に向けて、望ましい生活習慣を身に付ける。

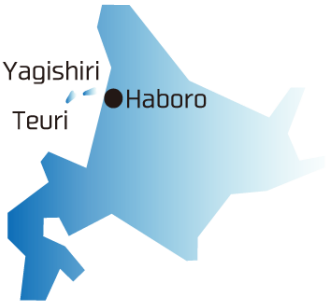
【重点目標】

むし歯や歯周病にならないような望ましい生活習慣、食習慣を身に付ける。

２．実施した主な活動

（１）保健管理

①　健康診断に関わる取組



ア　歯科検診における歯科検診相談票の活用

本校が所在する島には歯科医院がなく、連休や長期休業中でなければ歯科医院へ通院することが困難である。そのため、歯科検診を実施する際は保護者から子どもの歯や口の様子について心配なことや気になることを相談票へ記入してもらっている。相談票に書かれた懸念点等は学校歯科医から回答を記入してもらい、歯科検診結果の通知と同封し家庭へ返却する取組を例年実施している。

イ　歯科検診中の学校歯科医から児童生徒へのフィードバック

全校児童生徒数が少ないため、歯科検診では学校歯科医から児童生徒へ、歯肉の状態や歯磨きのポイント等、一人一人の歯や口の状態について丁寧なフィードバックをしていただいた。また、歯科検診に付き添いで来校してくださる教育委員会の担当者とも連携して、歯科検診の結果をその場でワークシートに書き写し、歯科検診後の時間で生徒が自分の歯

の様子について振り返ることができるような取組を実施した。

ウ　健康カードを通した家庭との連携

健康診断を終えて結果を家庭に周知する際、養護教諭から児童生徒一人一人の体や歯の様子などを記載した付箋を健康カードに貼付して返却した。

②　離島歯科検診の周知

数か月ごとに町が主体となり、島民へ向けた離島歯科検診を実施している。学校でも、保健便りを活用して離島歯科検診の勧めを周知した。

③　歯磨きカレンダーの配付

長期休業中、小学生を対象に歯磨きカレンダーを配付した。毎日の歯磨きの振り返りを書く欄には、長期休業前に実施した保健指導等の内容と関連させながら自分の歯磨きで意識できたことやこれから継続して取り組みたいことを記入していた。

④　噛み応えのある給食献立の作成

（２）保健教育のキラキラ☆歯ッピータイムの期間中、かき揚げやれんこん、ごぼうなどを取り入れた噛み応えのある献立を栄養士に作成していただいた。献立については栄養士から給食時間中に発表してもらう他、歯ッピータイムでも噛むことを意識して給食を食べられるような声掛けを行った。

⑤　フッ化物洗口事業

毎週１回、希望者のみ登校後にフッ化物洗口を行った。

（２）保健教育

①　キラキラ☆歯ッピータイム

永久歯に生え変わる小学生の時期から望ましい歯磨き習慣を身に付けること、永久歯に生え変わった中学生の時期から生涯に渡り健康な歯を維持することを目的とし、令和３年度より養護教諭による歯科指導「キラキラ☆歯ッピータイム」を実施している。

歯ッピータイムは年２回、１学期と２学期の長期休業前に、養護教諭による指導と各学級での指導の２日ずつ、計４日間で実施している。

ア　令和５年度

令和５年度は児童生徒の歯磨きの知識や技術の確認の年とした。１学期の歯ッピータイムは前年度の取組を踏襲し、歯の染め出しとブラッシング指導を行った。染め出された部分をワークシートに書き出し、自分の歯で磨きにくい部分を確認しながらブラッシング指導を実施した。

染め出しの様子

１学期の歯ッピータイムや歯磨きカレンダーの様子から、児童生徒が歯磨きはするべきものということは理解し

ているものの、なぜ必要なのかを具体的に理解できていない点が課題としてみえた。そのため、２学期の歯ッピータイムでは卵の殻と酢を用いてむし歯になりやすい口腔内を再現し、実験をすることで歯磨きの大切さについて視覚的に理解できるような取組を実施した。

イ　令和６年度

令和６年度の歯ッピータイムでは、歯磨きに関する細かいポイントのクイズや、食育に関連させながら噛むことの大切さについての指導を行った。

１学期の歯ッピータイムでは、学校歯科医に助言をいただきながら作成したクイズで、歯磨きの時に意識したいことやC0の歯などについて確認し、加えてブラッシング指導やデンタルフロスの実践をした。小学生については１学期の歯ッピータイムの翌週に学校歯科医との歯科指導を実施予定だったため、それに向けて歯ッピータイム中児童から歯や口、歯磨きに関する疑問や質問を募った。

２学期の歯ッピータイムでは、子どもの咀嚼力を上げる目的で開発されたハードグミを活用し、いつも通り噛んだ場合と１０回しか噛まなかった場合とでグミの大きさや飲み込みやすさの違いを確認した。また、自分の噛む力を咀嚼力チェックガムと専用のアプリで計測し、客観的な数値で捉えられるようにした。作成したパワーポイントも活用しながら噛むことの大切さを理解してもらえるような取組を実施した。

噛むことの大切さの学習

咀嚼力チェックの様子

②　保健指導

ア　令和５年度

「むし歯になる原因やむし歯を防ぐために必要な行動を理解し、実践しようとする態度を養う」を目標とし、中学生を対象に養護教諭による保健指導を実施した。

歯科指導前の歯ッピータイムで行った実験の「口の中が酸性に傾くとむし歯になりやすい」という結果をもとに、オーラルペーハーテスト紙を用いて酢、水、砂糖水のpHを調べ、砂糖水のpHは中性だが、なぜむし歯になりやすいのかを考えた。

また、歯磨きの他にデンタルフロスの実践を通して、歯垢の付着を防ぐことも口腔内を清潔にするために大切であることを学習した。

pH計測の様子

デンタルフロスの実践

イ　令和６年度

「自分の歯に合った歯磨きができるようになる」「歯を大切にするために望ましい生活

を送るための知識を身に付ける」を目標とし、小学生を対象に養護教諭と学校歯科医による保健指導を実施した。

直前に実施した歯ッピータイムや歯科検診の内容と関連させ、児童から募った歯や口、歯磨きに関する疑問や質問を学校歯科医から回答してもらうことで、児童が歯や口の健康についてより自分事として考える機会とすることができた。

また、歯ッピータイムの期間に合わせ、歯や口に関するキャラクターを募集した。応募されたキャラクターは歯磨きや口の健康へのモチベーションアップをねらい、歯磨きカレンダーや保健便りに登場させた。

歯科指導の様子

歯のキャラクターたち

３．成果と課題

（１）成果

- 前任の養護教諭から引き継いだ取組をこの２年間も実施できたことで、児童生徒へ継続的に歯や口の健康について考えてもらう契機とすることができた。
- 歯ッピータイムや歯科指導では、歯科検診結果や歯磨きカレンダーなどからみえた児童生徒の歯や口の健康に関する課題を改善できるような取組を実施することができた。
- 令和５年の夏季休業中と令和６年度の冬季休業中の歯磨きカレンダーを比較すると、朝の歯磨き実施率が大幅に上昇した。
- 健康カードを活用して児童生徒一人一人の成長や体の健康の様子を家庭へ伝えることで、保護者と長期休業中に通院したことや通院の結果等を共有する機会が増えた。
- 学校保健組織活動として、学校歯科医や教育委員会の担当者とオンライン会議を開き、助言をいただくなど連携しながら保健指導を計画することができた。
- 令和６年２学期の歯ッピータイム終了後に、「最近は甘いおやつを食べ過ぎないようにしている」と教えてくれた児童がいた。２か年の取組の成果が児童の食習慣への意識変容に繋がったと感じる場面だった。

（２）　課題

- 長期休業中の歯磨きカレンダーの結果から朝の歯磨き実施率は高くなったものの、朝と夜の歯磨きを全日達成する児童生徒はいなかった。長期休業中の生活リズムの意識変容を含めた指導を継続して実施していく必要がある。
- 令和６年度の歯科検診結果から、歯垢に課題のある児童生徒の割合が増加した。ブラッシング指導の他に、デンタルフロスを活用した歯科指導を継続して実施していく必要がある。
- 児童生徒数の減少により、次年度以降に養護教諭が配置できない可能性がある。歯や口の健康づくりに関する取組の継続が学級単位になることも念頭に入れながら、指導を継続できる環境の整備を整えていく。

自分の体に関心をもち、すすんで歯と口の健康づくりに取り組む児童の育成
～歯科保健・外傷予防・食に関する指導から～

青森県八戸市立町畑小学校
９学級１７８名

１．研究の目標やねらい

・自分の歯・口の状態に関心をもち、進んでむし歯や歯周病の予防に取り組む児童を育てる。
・歯・口の外傷を予防するために、自分の行動を改善したり身の回りの環境を整えたりする児童を育てる。
・食事を楽しみながら、歯・口の機能を向上させる食べ方を実践しようとする児童を育てる。

２．実施した主な活動

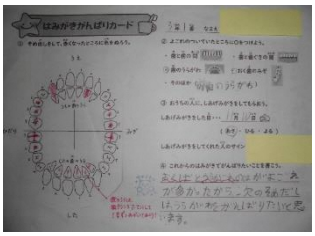
（１） 自分の歯・口の状態に関心をもち、進んでむし歯や歯周病の予防に取り組む児童を育てるための活動

① 養護教諭による歯みがき指導

６月と１１月の「歯みがき強調週間」に、各学級で歯みがき指導を行った。６月はむし歯の予防、１１月は歯肉炎の予防をテーマに、自分の歯・口の状態を確認しながら正しい歯みがきの方法を身につけられるような指導内容を設定した。

② 家庭での歯垢の染め出し・仕上げみがき

「歯みがき強調週間」に合わせ、歯垢染色錠剤を家庭で使用し、染め出しを行った。その後、１～４年生は仕上げみがき、５・６年生は仕上げみがき、または歯肉チェックを行い、口の中の様子を親子で確認する機会を設定した。



（２） 歯・口の外傷を予防するために、自分の行動を改善したり身の回りの環境を整えたりする児童を育てるための活動

① 校内けがマップの作成（令和５年度）

保健委員会の児童が、校内のどこでけがが起きたかを示す「校内けがマップ」を作成した。予防できるけがについては、具体的な対策を校内放送で呼びかけた。

② ５年体育科・保健領域「学校や地域でのけがの防止」の授業（令和５年度）

ＩＣＴを活用し、実際の校内の写真から、けがを防ぐための方法を考える授業を行った。

（３） 食事を楽しみながら、歯・口の機能を向上させる食べ方を実践しようとする児童を育てるための活動

① 給食開始から１０分間、よく噛むことを意識する「もぐもぐタイム」を実施した。

② 年１回、栄養教諭による「食に関する指導」を各学年で行った。

（４）　（１）～（３）を融合させた「すこやか会議」の取り組み（令和６年度）

① ５・６年生の児童が委員会ごとに歯と口の健康に関する４つの体験コーナーを企画・運営し、１～４年生の児童と保護者が各コーナーを体験するという形式で開催した。「歯みがき教室コーナー」では正しい歯のみがき方、「読み聞かせコーナー」では歯に関する絵本の読み聞かせ、「危険探しコーナー」では学校の中の危険を見つけ、けがをしない方法を考える活動、「おやつの選び方コーナー」ではむし歯になりにくいおやつの選び方について、全校児童と保護者で体験し、学びを深めた。

３．成果や課題等

（１）　成果

① 毎年２回、養護教諭による歯みがき指導を実施し、正しい歯ブラシの持ち方や動かし方の定着を図ることができた。学年に合わせて少しずつ内容は変えているが、前年の学習内容を覚えている児童が多く、歯と口の健康を守るための知識の積み重ねができている。本事業の予算を活用して歯垢染色錠剤や手鏡を購入し、体験的な学習の幅を広げることができた。

② 前述した令和６年度のすこやか会議では、開催方法を工夫したことで、児童が主体的に活動に参加していた。５・６年生の児童は体験コーナーを運営するために、歯と口の健康に関する基本的な知識をまずは自分たちが習得したうえで、１～４年生の児童や保護者に分かりやすく伝えることができた。１～４年生の児童も、５・６年生が少人数で関わってくれることで､各コーナーでの体験を楽しみながら学びを深めていた。ここでも、本事業の予算でさまざまな物品を用意できたため、４つのコーナーの体験活動を不自由なく行うことができた。

（２）　課題

① 歯・口の外傷予防を含めたけがの防止に向けた取り組みを行ってきたが、校内でのけがの件数は本事業開始前（令和４年度）からほぼ横ばいである。廊下を走っていて人にぶつかる等の「不注意によるけが」は減ってきているように感じるが、けがの件数でみると減少傾向は見られないため、全校で危険予測・回避の力を高められるような手だてを講じていく必要がある。

② 本校の歯科治療率をみると、本事業開始前（令和４年度）の６１．５％と比べて令和６年度は７３．２％と上昇がみられたが、むし歯があっても受診しない家庭もあり、家庭との連携について課題が残った。歯科検診後・冬休み前の年２回の受診勧告や保健だよりでの情報発信以外にもできる対策はないか、検討する必要がある。

健康な歯を守っていこうとする幼児を目指して
～生きる力を育む歯・口の健康づくり～

松島町立松島第一幼稚園
３学級（３歳児・４歳児・５歳児）３５名

１．研究の目標

「むし歯予防」「歯・口の健康づくり」推進学校の成果と学校保健安全法の趣旨を踏まえつつ、学校歯科保健の充実と幼児の生きる力を育成する。加えて、家庭及び地域の関係機関とつながることを目的として、生涯にわたる健康づくりの源である望ましい生活習慣の形成につながる歯・口の健康づくりの取り組みについて研究を深める。

２．実施した主な内容

（１）絵本コーナーの設置

歯の大切さを身近に感じ、歯に興味をもたせるために、廊下に歯に関する絵本コーナーを設置した。

（２）「いい歯の日」の製作

１１月８日の「いい歯の日」に合わせて、歯磨きの大切さを知り、歯について興味関心がもてるように、カバの歯の製作をした。

（３）サーキット遊び

歯・口の外傷防止として体幹を鍛えながら自分の体を守る動きができるように、サーキット遊びの場を設定した。

（４）親子歯科健診

保護者が『歯と口の健康づくり』に関心をもち、幼児がさらに歯への興味関心をもつように、親子で一緒に健診を受ける「親子歯科健診」を計画し、実施した。

（５）給食試食会

保護者に園での幼児の様子を知ってもらうために、親子で一緒に給食を食べ、歯磨きの様子を見てもらう「給食試食会」を実施した。

（６）「ぴかぴかの日」の設定

健康な歯を守っていこうとする幼児の育成を目指して、毎月１８日を「ぴかぴかの日」と設定し、様々な活動に取り組んだ。

４月：咀嚼チェックガム（年長・年中のみ）
５月：「ぴかぴかの日」とは
６月：「ぴかぴかの日」の○×ゲーム
７月：「誰の歯？」クイズ
８月：ホームページで歯についての呼びかけ
９月：歯に関する製作
10 月：歯に関するゲーム・製作
11 月：年長児が年中・年少児に歯磨きの仕方を教える
12 月：咀嚼について
１月：咀嚼チェックガム（全園児）
２月：歯磨きの大切さについて
３月：１年間のまとめ

（７）わんぱく教室

年５回、町の歯科衛生士と栄養士の指導の下「食の大切さ」「むし歯の予防の大切さ」「歯磨きの仕方」を学んだ。

（８）栄養指導

町給食センターの栄養教諭に来てもらい「歯を丈夫にする食べ物」「よく噛むことで脳の働きが良くなる・むし歯を予防する」ということを教わった。

（９）サツマイモ栽培

食への関心をより高めるために、サツマイモの苗植えから水やり・収穫までを自分達で行い、焼き芋にして食べた。

（１０）あいうべ体操

週１回のフッ化物洗口の時間に合わせて、口周りや舌の筋肉を鍛えることができる「あいうべ体操」を行った。

３．成果と課題

（１）成果

①むし歯や歯周病の予防方法の理解と実践

・親子で一緒に歯科健診を受け、保護者が歯科医から直接指導を受けたことが、早期に受診するきっかけになった。また、給食試食会を実施し、園での給食や歯磨きの様子を知ってもらうことができた。教師が園で行ったことを伝えるだけでなく、保護者に実際に参加してもらうことで家庭での意識がより高まった。

・「ぴかぴかの日」に「歯ブラシ」の状態を確認する大切さを伝えたことで、幼児が普段から歯ブラシの状態を確認し、歯をきちんと磨けているかを意識する姿につながった。
・「ぴかぴかの日」を実施し、定期的に絵本の読み聞かせやクイズ、製作やゲームなど様々な方法で活動を行ったことで、幼児の歯への関心や歯磨きへの意識を定着することができた。

②歯・口の外傷の防止と安全な環境づくり
・外傷防止のために、幼児の体幹を鍛えることができるような遊びの場を意図的につくったことで、幼児がバランスをとったり体の使い方を知ったりする経験ができた。
・安全な保育環境を整えるだけでなく、けがにつながりやすい行動をイラストで繰り返し示したことで、幼児同士で確認し合い、約束を守ろうとする姿が見られた。

③食べる機能や食べ方を通した食育に関する実践的な歯・口の健康づくり
・歯には運動の際に力を出す役割があったり、むし歯になるとご飯が食べにくくなったりすることなどを知ることを通して、よく噛んで食べることの大切さを感じ、幼児が自ら健康な歯を守ろうとするようになった。
・栽培活動を通して、自分たちで育てた食材を使い、友達と一緒に調理することで、食べることへの期待感や苦手なものを食べてみようという気持ちにつながった。
・給食試食会を実施し、幼児が給食を食べる姿を保護者にも見てもらえたことで、いつもよりも残さず食べようとする意欲につながった。

（２）課題
・家庭との連携を図れるよう親子歯科健診等を実施したことで、保護者の意識を一時的に高めることができた。しかし、時間が経つと意識が薄まる傾向があるため、継続して親子で『歯・口の健康づくり』に関心がもてるよう、様々な方法を探り、園からの発信をしていく必要がある。
・歯科医や栄養教諭などに教師が直接指導を受ける機会を設けたことで、歯に関する専門的な知識を知ることができた。指導の幅を広げていくためには、教材の研究などをさらに深めていかなければならない。

生きる力を育む歯と口の健康づくり

～生涯にわたって歯と口腔の健康を保持増進できる資質・能力を育てる～

山形県白鷹町立東根小学校
9学級86名

1　研究の目標とねらい

本校の学校教育目標は「自律・共生・挑戦　～自ら学び考え、他者と協働して未来（地域）を創造する子供の育成～」である。学童期である小学校の６年間は、今後成長していく上での基礎となる。児童が生涯にわたって歯と口の健康を保持増進していくこと、そして、自らの健康に興味関心をもち、それを実践する行動力を身につけることが重要であると考え、本研究主題を「生涯にわたって歯と口腔の健康を保持増進できる資質・能力を育てる」と設定した。

2　児童の実態から見える課題

本校の健康課題として、令和４年度のむし歯罹患者数（永久歯＋乳歯）は47.7％と、山形県や全国平均と比較すると高い割合となった。また、長期休み明けに実施する生活リズムチャレンジ週間の結果は、朝の歯みがきの習慣が身についていない児童の割合が３割ほどにのぼった。その結果から、歯みがきの習慣は児童で個人差があるが、歯と口に関する基本的生活習慣の定着が必要と考えた。

以上の児童の実態から、解決のための方策を「むし歯予防のための興味関心を高め、より良い歯と口の生活習慣を確立するため家庭・地域と連携する」と設定した。

養護教諭による保健指導

3　実施した主な活動

（１）保健指導

①系統的な学級指導（課題発見、課題解決、実践、習慣化のプロセス）

系統的な指導に取り組み、一斉指導だけではなく、グループ活動やペア学習も行った。全児童が歯の染め出しを行い、みがき残しを自らの課題として捉え、解決のために工夫・実践できるよう、学級単位での歯科保健指導の充実を図った。

学年	学習内容
１年生	歯の王様　６歳臼歯を守ろう
２年生	生えかわる歯のひみつ
３年生	むし歯クッキング！？
４年生	歯にやさしい生活をしよう（酸蝕症）
５年生	正しい歯のみがき方 デンタルフロスの使い方
６年生	けがの予防と歯周病

保健指導（グループ活動）

保健指導（歯の染め出し）

②歯科衛生士からの「歯の健康教室」

白鷹町では、全小中学校に歯科衛生士を講師として招き、児童生徒を対象とした歯の健康教室を開催している。歯と口の健康づくりについて基本的な知識を身につけるため、児童の発達段階をふまえ系統的な指導の実践を試みた。

指導内容は、まず一斉指導により歯と口の健康づくりにおける基本的な知識を学習した。その後、歯の染め出しによりみがき残しを確認し、歯科衛生士に指導を受けながら、みがき残しが無くなるまで汚れを落とした。多数の児童はみがき残しが多いことに気づき、なぜ多いのか、どのように歯をみがくことで汚れが落ちるのかを考えるきっかけとなった。

歯の健康教室（歯科衛生士からの全体指導）

歯の健康教室（歯科衛生士による染め出し）

歯の健康教室（歯科衛生士からの個別指導）

③食を通した歯・口の健康づくり

自ら食生活の改善を目指す児童の育成のため、カミカミ献立の日に合わせ食育指導を実践した。第１回のテーマは「健康な体をつくるには、よくかむことが大切」、第２回のテーマは「よくかんで食べるにはどのような工夫をするとよいのか」である。

よくかんで食べることに関心をもち、よくかむことが心身の健康を保つために大切であることを理解できるよう指導を実践した。

（２）児童会活動

①保健委員会

年間を通して「歯ッピーキャンペーン」と称した以下の活動に取り組み、歯と口の健康づくりに対する意識向上を目指し推進活動を行っている。

児童保健員会による１年生対象歯みがき指導

ア　１年生を対象とした歯みがき指導

４月、入学して間もない１年生を対象とした歯みがき指導を行った。指導者は、保健委員会の６年生である。給食後の歯みがきの時間に教室に出向き、正しい歯みがきの仕方を伝えた。児童から児童へ発信することで、児童同士による歯・口の健康に対する意識の向上がみられた。

イ　歯ブラシパワーアップデー

学級毎に給食後の歯みがきの時間を設けている。しかし、歯みがきの様子を見ていると、歯ブラシの毛先が広がっている児童も多く、１か月に１本取り換えるといった歯ブラシを交換するという習慣がない児童が多数確認できた。そのため、保健委員会で「歯ブラシパワーアップデー」を設け、月初めに歯ブラシを交換する呼びかけを行った。

ウ　関連図書紹介コーナーを新たに設置

エ 歯ッピークイズキャンペーン

オ 糖度計を活用した清涼飲料水の甘さ調べの実験

飲料に含まれる糖度を計測し、比較する実験を行った。実験結果により、気づかないうちに砂糖の頻回摂取に繋がっていることに気づくことができ、砂糖が含まれる清涼飲料水を飲む回数や量、飲んだ後に必要なむし歯予防のための行動等、全校児童への啓蒙活動により健康づくりに対する意識が向上した。

児童保健員会による甘さ調べの実験

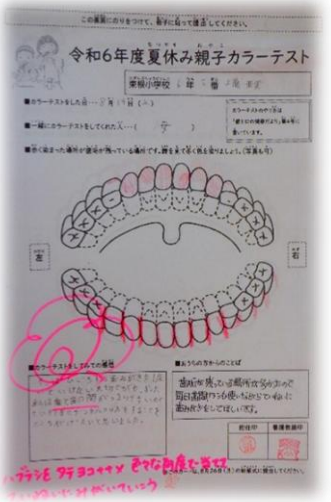
児童保健員会による甘さ調べの実験

児童保健委員会による甘さ調べの実験のまとめ

（３）家庭・地域との連携

①生活リズムカードを活用した歯みがきチェック

年２回行っている生活リズムカードの項目に「朝・昼・晩の歯みがき」と「１日１回保護者からの仕上げみがき」を追加し、日常における歯みがきの意識化を図った。



親子染め出しチャレンジカード

②夏休み親子染め出しチャレンジ

自分の歯と口の状態や歯みがきを振り返り、家庭での仕上げみがき推進に向けた啓発として、夏季休業中に染め出し体験を行った。保護者と共に取り組むことにより、みがき残しの多い場所や、歯の発達に応じて歯のみがき方を変えていく必要があることがわかった、等の感想が寄せられた。

③学校保健委員会と地域連携推進会議を合同開催

地域連携推進会議とタイアップすること「社会に開かれた学校づくり」を推進し、家庭・地域が一体となり、児童が日常的に継続した実践に取り組む基盤づくりができた。

年度	講師	テーマ・内容
令和５年度	白鷹町保健師	生涯にわたる歯と口の健康づくり ・各年代における歯みがきの重要性 ・歯のみがき方のポイント
令和６年度	白鷹町栄養教諭	歯と口によい食事と栄養素 ・よく噛むことの大切さ ・歯によい食品・食事の摂り方

学校保健委員会の様子

4　成果と課題

（１）成果

①児童の実態・学年に応じた保健指導の実施、継続したブラッシング指導により、個人の課題に合った具体的な指導と全児童に対して共通した指導を行うことができた。小規模校のよさを生かし、今後も個に応じた指導を継続していきたい。

②２年間継続している学校保健委員会の取組は、専門家である保健師・栄養教諭からの指導もあり、保護者の意識を高め、学校・家庭・学校歯科医の３側面から効果的な児童への働き掛けができたと考える。

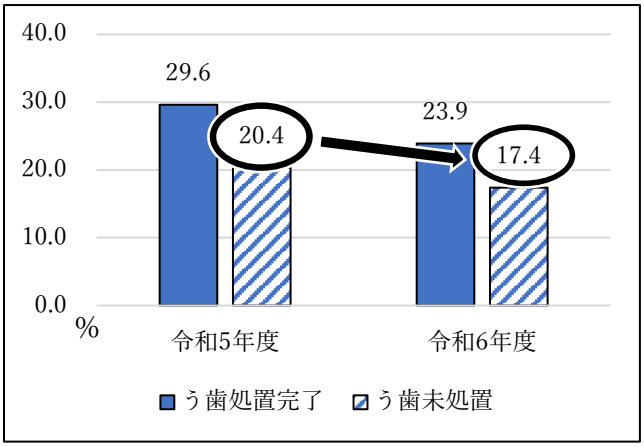
（２）課題

①春の歯科検診結果の中で「むし歯の処置完了者と未処置歯のある者の割合」を比較すると、令和４年度の 47.7%から令和６年度は 44.5%に減少したものの、令和４年度の全国平均値 37.0%と比較すると依然高い数値となった。最終年度である今年度の取組を経て、令和７年度の歯科検診において改善がみられるよう取組を継続・推進していく。

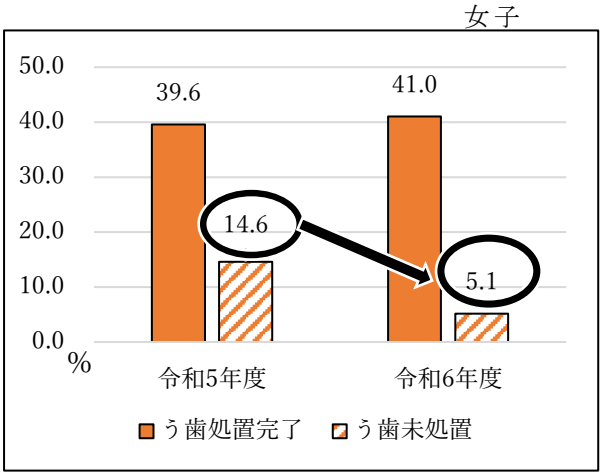
②児童の個々の歯みがきスキルは向上している一方、それを習慣化できている児童とそれまでには至っていない児童に分かれるのが現状である。

＜令和５年度からの比較＞

男子



女子



5　おわりに

２年間の取組を通して、児童は歯と口の健康づくりに対し、意欲や知識を高めることができた。自らの生活に課題を見つけ、改善しようという姿勢は、生涯にわたり健康な心と体を維持増進するという意識づけとなる。また、歯・口の健康づくりに関わる全ての保健活動は、問題発見・解決型の学習として、本校の学校教育目標の具現化・教育課題の解決に効果があったと考える。

歯と口の健康づくりは、学校の指導と相まって家庭での日常の実践が定着することにより効果が上がる。今後も、保護者の意識を高め、家族全員が健康的な生活習慣や食生活に努めるように啓発し、協力を求めていきたい。

キラリと光る歯を目指し、むし歯０を目指そう、かみまのっこ！
～学校・家庭・地域と連携した歯と口腔の健康づくり～

福島県南相馬市立上真野小学校
７学級　６２名

１．研究の目標

本校は自然豊かな農村地帯にあり三世代同居の家庭が多く、朝食摂取や食後の歯みがきなどの基本的な生活習慣は身についているが、歯科検診では乳歯のむし歯や歯垢の付着、歯肉炎等の口腔状態があまりよくないことが健康課題として挙げられた。その健康課題に対応するため、歯や口腔を含めた自分の健康に関心をもち、基本的な生活習慣の確立を図るとともに、生涯にわたって健康な生活が送れる基盤を身に付けることができる児童の育成を目的とした。

学校歯科保健の取り組みの重点事項として以下のねらいを設定した。

（１）　自分自身の歯や口腔の健康状態を理解し、それらの健康を保持増進する態度や習慣を身に付けことができるようにする。

（２）　むし歯や歯周病予防のために、自分に合った歯みがきの仕方や生活・食事習慣を身に付けることができるようにする。

２．児童の実態

令和５年度に行った歯みがきに関するアンケートによると、朝食後・夕食後・就寝前に歯みがきを行っている児童は約９割であり、日常生活の中で習慣化している。しかし、令和４年度の歯科検診結果より、むし歯（乳歯＋永久歯）がある児童は 21.9%、歯周疾患要観察者が 20.3%、歯肉炎が 4.6%と口腔状態が良くないということが分かった。歯みがきの習慣は身に付いているが、丁寧な歯みがきができていない状態であると考える。また、歯科受診については定期的に受診する児童と全くしない児童の二極化が見られ、保護者の意識も様々であると考えた。

３．実施した主な活動

（１）南相馬市歯科衛生士と連携した歯科指導

児童の発達段階と口腔の状況を踏まえ指導計画を作成し、南相馬市の歯科衛生士と学級担任との TT 指導で歯科指導を行った。

【指導内容】

① 低学年「第一大臼歯のむし歯予防、染め出しとブラッシング指導」
② 中学年「歯の役割やむし歯予防、染め出しとブラッシング指導」
③ 高学年「歯肉炎の予防、プラーク染め出しとブラッシング指導」

歯科衛生士と一緒に磨き方を学んでいる様子

赤く染まった歯垢を磨いている様子

（２）南相馬市栄養士と連携した食に関する指導

南相馬学校給食センターの栄養士と学級担任による TT 指導で食に関する指導を全学年実施した。子どもたちは自分自身の食事や生活習慣を振り返りながら、食について理解を深めた。

栄養士による指導

【指導内容】

１年「好き嫌いしないで何でも食べよう」
２年「朝ごはんをきちんと食べよう」
３年「かむことの大切さ」
４年「バランスのよい食事」
５年「わが家のとっておきのみそ汁を考えよう」
６年「生活習慣病予防のための食生活」

タブレットを使用して学習中

（３）児童保健委員会による歯に関する取り組み

①　オリジナル賞状の作成と伝達

むし歯がなかった児童には「ピカピカな歯で賞」、治療を終えた児童には「歯の治療をがんばったで賞」を委員会で作成し、その都度渡している。

②　オリジナル歯みがき動画の作成

委員会の活動としてオリジナルの歯みがき動画を作成した。給食後の全校一斉歯みがきのときに各クラスで動画を視聴しながら歯みがきを行っている。

作成したオリジナル歯みがき動画

ポイントを分かりやすく解説している

③　歯に関するクイズ

６月の歯と口の健康週間に合わせて、「歯と口の健康週間だよ！チャレンジしよう！歯に関するクイズ大会」を行った。２日間にわたりお昼の放送で全校生を対象にリモートで行い、子どもたちの歯や口に関する知識を深めることができた。

④　校内けが予防マップの作成、ポスターによる呼びかけ

９月にけが予防月間に合わせて、委員会の児童を中心にポスターを作成した。実際に校内を見回り、けがが発生しやすい場所やどんなけがにつながりやすいかを考え、歯や口のけがにつながらないように呼びかけを行った。また、けがによる保健室来室時にどこでどんなけがをしたのか、カラーシールを貼ることにより、実際のけがを反映させた校内マップも作成し、子どもたちの意識を高めるよい機会になった。

けが予防ポスターと校内けが予防マップ

（４）かみかみ献立の実施

南相馬市では毎月１回、かみかみ献立の給食が提供されている。歯応えや噛み応えがある食材を使用し噛むことを意識した献立が提供されている。

かみかみ献立副菜の「じゃこあえ」で咀嚼力アップを目指そう！！

１口３０回噛んで食べよう！

（５）歯に関する講演会やＰＴＡと連携した学校保健委員会の実施

授業参観後に保護者と教職員を対象にした歯に関する講演会を行った。講師には東北大学大学院歯学研究科の小関健由教授を招き、歯と口の健康づくりについて講話をいただいた。保護者からの事後アンケートでは、「口の中の細菌の多さや歯の正しい磨き方など分かっているようで意外と知らない事が多かった。日々の生活で意識していこうと思った。」などの感想があり、保護者の歯に関する意識の向上が見られた講演会だった。

歯に関する講演会の様子

また、毎年学校医や学校歯科医、ＰＴＡ役員などを招き、学校保健委員会を開催している。定期健康診断や体力調査結果等を報告した後、学校の健康課題について教職員や保護者と研究協議をしている。それぞれの立場からできる対策を考え話し合い、実践できるものは次年度の活動に取り入れるなど、学校と家庭が連携した取り組みを行っている。

学校保健委員会にて研究協議

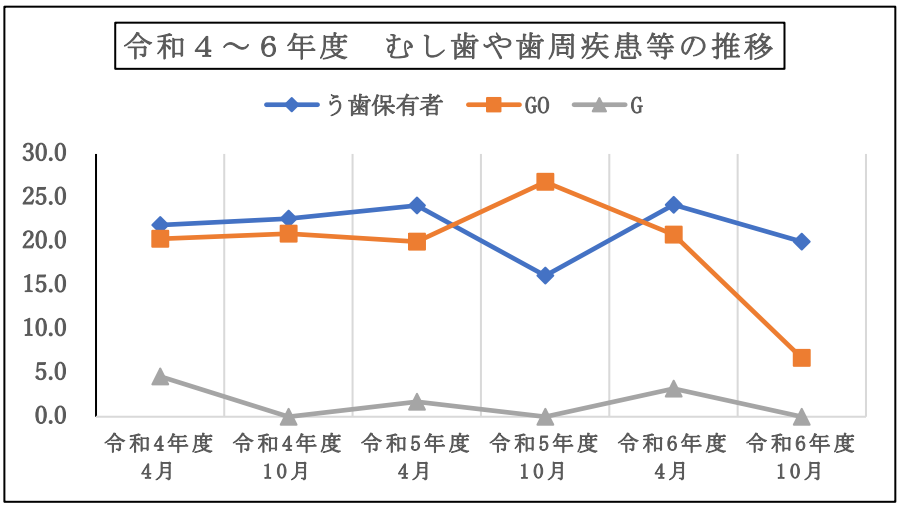
４．成果と課題

（１）成果

２年次計画で行ってきた取り組みについて、目標として設定した重点事項の観点から成果の振り返りを行った。まず、重点事項①自分自身の歯や口腔の健康状態を理解し、それらの健康を保持増進する態度や習慣を身に付けさせるために、歯科指導において、歯科検診結果を個別に伝え、むし歯の有無や自分の歯のみがき残しが多い箇所について確認しながら指導を行うことができた。また、令和４年４月～令和６年１０月の歯科検診結果を比べると、むし歯のある児童は 20%台を推移しているが、減少傾向である。また、歯周疾患要観察者（GO）は数年 20%台であったが、令和６年１０月の検診では 6.7%であり、丁寧な歯みがきを意識する指導の成果が現れていると考える。

重点事項②むし歯や歯周病予防のために、自分に合った歯みがきの仕方や生活・食事習慣を身に付けることについては、歯科指導及び食に関する指導を受けた３年生を中心に、噛むことへの意識が向上した。給食の際にも、かみかみタイムを導入し、「ひみこのはがいーぜ」を合い言葉によく噛もうとする姿が見られた。また、授業で使用したワークシートを自宅へ持ち帰り、自宅でも家族みんなで噛むことを意識した食事をすることができ、家庭と学校で連携を図ることができた。

（２）課題

令和５年度に行った生活習慣のアンケート調査によると、定期的に歯科医院を受診し、口の中のチェックを受けている児童は 55.1%であり、まだまだ低い傾向にある。同じ内容のアンケートを令和６年度の２・４・６年生を対象に行ったが、歯科医院への定期受診を行っている児童は同等の値であった。むし歯が見つかってから歯科医院を受診するのではく、検診のために定期的にかかりつけの歯科医院を受診できるように、児童のみではなく保護者の意識向上にも努めていきたい。そのためには、更なる学校保健委員会等の充実や学校歯科医、市の歯科衛生士とも連携を図り、校内全体で歯科保健に関する取り組みを推進していきたいと考える。

	う歯保有者	GO	G
令和４年４月	21.9%	20.3%	4.6%
令和４年10月	22.6%	20.9%	0.0%
令和５年４月	24.1%	20.0%	1.7%
令和５年10月	16.1%	26.8%	0.0%
令和６年４月	24.2%	20.8%	3.2%
令和６年10月	20.0%	6.7%	0.0%