

生涯にわたる主体的な健康実践力の育成

～歯と口の健康から始める生涯の健康づくり～

青森県 弘前市立石川中学校

本校は弘前市及び津軽平野の最南端に位置し、水田が開け、山手にはりんご園が広がる豊かな農村地域にあります。令和6年度からは新校舎での教育活動がスタートし、小学校、公民館、児童館、市役所出張所が併設された複合施設として、地域との盛んな交流が行われています。

歯科保健に関しては、弘前市が令和5年度より開始した市内小中学生への「フッ化物洗口」が、週1回の活動として定着しています。また、本校では新校舎移転に伴い、手洗い場の設置数や配置が拡充されたことで、全校生徒が一斉に活動できる環境が整いました。この利点を活かし、給食後の「全校歯みがき」を新たに開始するなど、日常の教育活動を通じて生徒の歯と口の健康づくりを推進しています。

歯科保健教育の実施

外部講師と連携した授業の実践

歯科医との連携

テーマ：歯と口の健康からはじめる生涯の健康づくりについて

歯と口の健康は、生涯にわたって健康に生活していくための基盤であり、そして中学生は自分の健康をつくって力を身につける重要な時期である。そのことを踏まえ、頬と舌の力のバランスが正しい歯並びを作る仕組みや、口呼吸の弊害、鼻呼吸の習慣や唾液の働き、正しい姿勢が健康に及ぼす影響についてなど、具体的に示し、生徒が自らの健康を主体的に管理しようとする意識を促した。



言語聴覚士との連携

テーマ：お口の健康～歯・口の機能に関わる病気や予防～

食べる、話すなど、歯・口の働きは、生活に深く結びついており、これを正しく発達させること、そして維持していくことが生涯の健康につながる。口腔機能と全身疾患の関わりについてなど、言語聴覚士の視点からお口の健康についての授業を行った。また、嚥下機能評価や歯の必要な語の発声、「あいうべ体操」など体験、実践を通して、口腔機能の大切さを確認した。



栄養教諭との連携

テーマ：歯を守る食べ方～間食・生活リズムと口の健康～

食育の観点から、むし歯が増えるリスクとして、食べ方や選び方、そして生活リズムが関係していること、食生活とむし歯の関係などの授業を行った。砂糖の量だけでなく、不規則な間食による「脱灰」の継続がリスクを高めることや、清涼飲料水に含まれる糖度を可視化し、間食の回数や時間のコントロール、朝食摂取の大切さを確認した。



口腔衛生学科学生との連携

テーマ：自分の歯の状態を知ろう（ブラッシング指導）

学生数名と協力し、主に歯みがき指導など体験活動を重視した指導を行った。むし歯や歯肉炎などの基礎的知識や、模型を用いて自身の歯の形状を客観的に把握させ、染め出しによってみがき残しの確認や個々に適したブラッシング法、またデンタルフロスの清掃用具の活用など、多角的なケアで自らの歯を自分自身で守ることの重要性を伝える機会とした。

日常活動

○給食後の歯みがき

時間を設定し、音楽に合わせて全員が一斉に実施
うがいも時間差で行い、混雑・事故防止

○フッ化物洗口

週1回、帰りの会で一斉に実施

保健委員が
配付準備して
いる様子



給食後の
歯みがきの様子



委員会活動

○保健発表

6月の歯と口の健康週間に合わせて、歯・口の健康についての発表

○「よい歯の標語」を全校生徒から募集、掲示
○フッ化物洗口は、配付や計測、片付け等

保健室前に
1人1人の
標語を掲示



全校朝会で
発表しました

