

健康な心身をつくるために、友と学びあい、自己の課題に向けて
実践しようとする子どもの育成
長野県御代田町立御代田南小学校
23学級572名

1 研究テーマ設定の理由とねらい

本校の6年生の一人当たりの永久歯・虫歯保有数は0.3本であり近隣の小学校の中でも少ない方である。しかし歯科検診では学校歯科医から歯肉炎や歯並びの問題、ブラッシング不足も指摘され、特に歯列・咬合では約半数の児童に問題があることがわかった。

また、29年度に児童と保護者を対象に実施した「歯みがき習慣アンケート」でも、毎日歯はみがいているものの「みがき残し」を意識した歯みがきができていないことがわかってきた。この様な実態から30年度は「みがき残し」と「しっかり噛む」ことに重点をおき、児童が実感しながら学べるような観察・体験活動を授業の中に取り入れたり、児童同士が学びを深めたりできるよう教材を工夫し、子どもたちが自らの課題に気が付き、実践していけることを願いテーマを設定し、実践を重ねてきた。

2 主な活動

①日常生活の中における指導

(ねらい)

全校児童が日常的に歯や口の健康に関心を高められるように児童が主体となる活動を工夫しながら働きかけ、生活習慣形成に向けて計画的、継続的に取り組む。

(内容)

- ア 健康委員会児童による「歯みがきソング」の作成と、毎月8がつく日に行う「なかよし歯みがき」
- イ 栄養教諭による給食での「かみかみ献立」の実施
- ウ 栄養教諭と給食調理員さんの訪問給食
- エ 「フィリピン歯ブラシ支援」への協力と学習
- オ 4年生と5年生対象の口腔内写真の撮影
- カ 特別支援学級での歯科指導
- キ 歯みがき時間を確保するための日課の工夫



(成果と課題)

歯みがき時間確保のための日課の工夫と姉妹学級での歯みがきの実施

「歯みがき習慣アンケート」の結果、高学年になるに従い時間がないために給食後の歯みがきができない実態がわかった。そこで、日課表に「歯みがきの時間」を表記し、給食後の時間を長くする日課の工夫を行った。この結果、児童や教師の意識に「歯みがきの時間」が定着し、落ち着いて歯をみがく姿が見られている。また、月に3回、清掃時間後20分間（全校集会やモジュール学習のための時間）に児童会活動として姉妹学級による「なかよし歯みがき」を実施した。児童が中心となることで主体的に歯みがきに取り組む姿が見られた。今後も歯みがき時間の確保と、姉妹学級で取り組む良さを発信し、工夫した日課を検討していきたい。

フィリピン歯ブラシ支援への協力と学習

学校歯科医が中心となり活動している、未使用の歯ブラシを集めてフィリピンに送る「フィリピン歯ブラシ支援」への協力を児童会の活動の一つとして取り組んでいる。目的意識をしっかり持ってほしいという願いから、委員会の児童を対象に事前学習を行ってから全校集会を行った。児童が中心となって活動することで全校児童に「フィリピン歯ブラシ支援」の輪が広がり、フィリピンに興味を持ったり、ボランティア活動について意識する児童が増えた。

今後は、児童が「フィリピン歯ブラシ支援」の活動を日頃から意識できるように学校歯科医からフィリピンでのボランティア活動の様子をお聞きする時間を設けたり、6年生の社会科学習でフィリピンを扱ったり、「歯と口の健康づくり」年間指導計画をもとに他教科とも関連づけて学習を進めていくことが課題である。

②地域・家庭と連携して行う健康教育

〈ねらい〉

歯や口の健康に関する学校での取り組みを地域や家庭と共有し、共に児童の心身の健康のために取り組んでいける体制を作る。また保護者と連携することにより、家庭を単位とした実践力の向上を図る。

〈内容〉

- ア 歯科衛生士による染め出しとブラッシング指導
- イ 学校歯科医による歯科講話
- ウ 児童対象「歯みがき習慣アンケート」結果の発信と保護者対象の歯科意識アンケートの実施
- エ PTAと連携して行う活動（給食試食会・学校保健委員会）
- オ 地域の方と連携して行う栽培・調理の授業

〈成果と課題〉

歯科衛生士による染め出しとブラッシング指導

学校歯科医の協力により、年一回全クラスを対象に歯科衛生士による染め出しとブラッシング指導を実施している。専門的な視点からブラッシング指導をしていただくことで児童は自分に合った歯のみがき方を知る機会となり、ブラッシングの技術も学年が上がるとともに向上している。

今後は「歯と口の健康づくり」年間指導計画に合わせて、事前に指導内容を歯科衛生士と打ち合わせを行い、染め出し剤によるブラッシングと合わせて、発達段階に合った保健学習を歯科衛生士とT・Tで進めていくことが課題である。



③授業を通じた健康教育

〈ねらい〉

発達段階に応じた歯や口の健康に関する授業を行うことを通して、歯や口の健康づくりに関する意欲や関心を高め、友との学び合いの中で自己の課題に向けて必要な知識・技能を身につけ、自ら実践しようとする力を高める。

〈内容〉

- ア 各学年の発達段階に応じた指導内容の検討と年間計画の作成

イ 各学年での効果的な実践と工夫

- ・T・Tやゲストティーチャーなどによる専門性を生かした授業の検討
- ・他の教科と関連させ、合科的に授業を行っていくための工夫

ウ 友との関わり合いの中から自分の目標や課題を見つけ出し、その課題に向かって実践できる授業の工夫

〈各学年の学習内容・成果と課題〉

1年生 「歯みがき シュッシュで 6才臼歯を守ろう」

6歳臼歯を観察し、むし歯になりやすいことを知った子どもたちは、染め出し剤を使って自分のみがき残しを観察し、どのように歯ブラシを使うと汚れが落ちるのかを考えることができた。自分なりにみがき方を工夫し、汚れを落とそうと試行錯誤することで歯みがきへの意識に変化が現れ、給食後にはむし歯にしないために丁寧にみがいている姿が見られる。



2年生 「かみかみ大作戦で 健康な体をめざそう」

よく噛まずに食べている児童が、実際にご飯を噛む回数を数えながら食べてみることで、普段の自分の噛む回数に意識が向いた。さらに、口の中のご飯の様子を観察することで、「よく噛む」ことを視覚的に確認することができた。また、たくさん噛んだ方が食材の味がわかることや、唾液がたくさん出ることにも気が付くことができた。日々の給食でもしっかり噛んで食べることを意識できる児童もいるが、意識が薄れてしまう児童もいる。どのように授業を振り返り、習慣化させていくのが課題である。

3年生 「どうして むし歯になるの？」

自分の歯に付着している歯垢に気がつき、それがむし歯の原因菌であることを歯科衛生士とともに学習した。さらに、歯垢を顕微鏡を使って見ることで、ミュータンス菌が動いている様子がわかり、歯垢が残らない歯のみがき方を意識できた。顕微鏡を使うことで、視覚的にも効果がある指導ができた。教材や機材は教師だけで準備することは難しいため、顕微鏡の借用場所などを明らかにしておく必要がある。また学校歯科医や歯科医師会にも年間の指導計画を示し、連携をはかりたい。

4年生 「かみかみ食材を使った 給食の一品を考えよう」

「野沢菜」を使いよくかんで食べることの良さを学習した児童は、野沢菜などのかみかみ食材を使った給食メニューを考える学習を行った。また全校児童にも自分たちが考えた「かみかみ給食」を食べてもらいたいと考え、しっかり噛んで食べることの良さや地域食材について発信することができた。



人材バンク等を利用しながら、地域の方々の協力を得ることで活動に広がりがあったが、学校からも子どもたちの活動を学校便り等で発信し、地域の方々からの協力が得られるようにしていくことが課題となる。

5年生 「丈夫な歯と 健康な体の関係について 調べよう」

歯と力の入り方に関する関係があることを実験を通して知った児童が、パラフィンワック

スで自分の歯形をとったり、口腔内写真を見ながら歯並びやかみ合わせを観察することで、自分のかみ合わせや噛み癖を知ることができ、しっかり力を出すためには一本一本の歯が大切であることに気づくことができた。

実際に体力測定の実験を行うことで児童は歯と力の出し方の関係を実感しやすいが、時間確保が難しい。来年度はスポーツテストの結果を活用できるように体育の教科ともリンクさせていきたい。

6年生 「歯周病から広がる病気について 考えよう」

フィリピンで生活に困っている人々の歯科事情を学び、むし歯だけでなく歯周病で命を落とすことがあることを知った児童が、歯周病が全身病であることを学習していくことで、歯の健康のありがたさや自分の歯みがきにも意識が向くようになった。

フィリピンの歯科事情を扱うことで、歯周病やむし歯が他人事にならないように保健体育の単元と合わせ、歯周病は生活習慣病の一つであることを理解させていくことが重要である。

特別支援学級 「よくかんで健康な体をつくろう」親子で考えよう！かむことのよさ

感覚過敏で偏食や歯みがきをいやがり、咀嚼力が弱く体のバランスが悪い児童が多いことから、「かみかみ食材」を実際に食べながら、かむことの大切さを親子で考えた。しっかりかんで食べることが、健康な体と生活に関係があることを親子で認識し給食だけでなく、日々の食事にかむことを家庭でも意識できるようになってほしい。

親子で「振り返りカード」やシールを使い、視覚的にも楽しく取り組める工夫をした。継続した取り組みとなるように家庭と連携し、定期的に行いたい。

3 成果と課題

①本校の実態を知り、課題を明確にすることについて

学校歯科医の協力により4・5年生の口腔内写真の撮影や、歯科衛生士による全校児童対象のブラッシング教室を行ってきたが、児童の実態に合わせた指導内容ではなかった。そこで本校の歯みがきの実態や意識に関するアンケートを行い課題を探ることから始め、課題解決に向けての取り組みが明確になった。

②発達段階に応じた指導を行うための年間指導計画について

これまで行ってきた歯科指導は年間指導計画によるものではなかったが、アンケートを行い各学年の実態や課題を明確にすることで、発達段階に応じた年間指導計画ができた。他教科と連携した指導計画であるため、年度当初には全職員に周知し、歯科教材や外部講師など全職員にかりやすく整備していくことが課題である。

③外部講師と行うT・Tでの授業について

外部講師と行うT・Tの授業では、児童に何を考えさせるのか、どのタイミングで具体物を提示するのか等の事前の打ち合わせが重要であった。外部講師に話をしてもらうことで児童の心に残るものも大きいことから、事前の打ち合わせは大切にしていきたい。

④家庭や地域との連携について

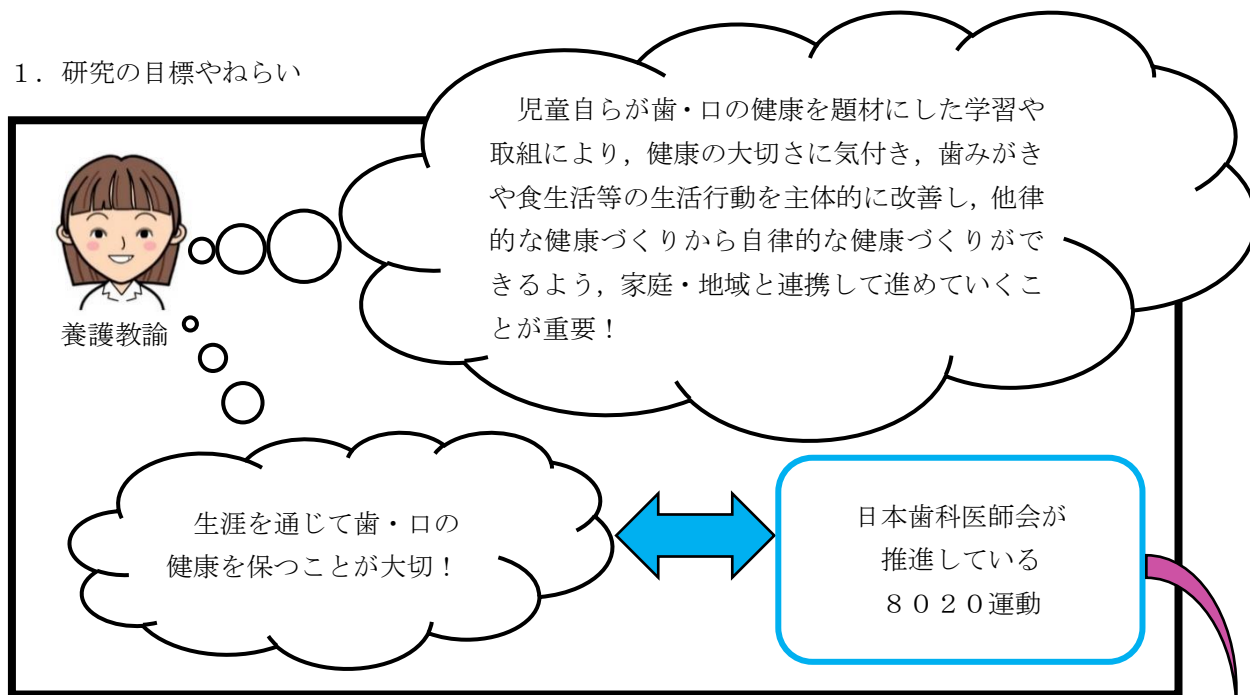
食育活動を推進するにあたり、行政や地域の方々とのつながりができた。地域食材を使った調理実習や栽培活動などを通して学校での取り組みを知っていただく良い機会となった。学校便り等で学校での取り組みを定期的に発信するとともに、学校保健委員会等にも参加していただき、連携を深めたい。

真砂のじまん歯（は）8028
～80歳になっても自分の歯を28本保とう！～

新潟県新潟市立真砂小学校

19学級412名

1. 研究の目標やねらい



学校歯科保健目標は…

さらに上を！

『「生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり推進事業」を受け、
歯の健康に関する取組を学校歯科医・地域の専門機関と連携して行う』

～真砂のじまん歯（は）8028～

今までの取組を継続

歯への興味関心をより高める

真砂小学校の歯科保健実態

- ・明倫短期大学と連携した全校歯科指導に取り組んでいる
- ・90%以上の児童がアンケートで「歯みがきなどで歯の健康に気を付けている」と回答
- ・新潟市平均と比較して「う歯所有者率」, 「1人平均う歯本数」, 「歯肉の有所見者率」, 「歯垢の有所見者率」が低い
- ・「新潟市よい歯の学校」に選ばれている

2. 実施した主な活動

(1) 明倫短期大学との連携

①全校歯科指導

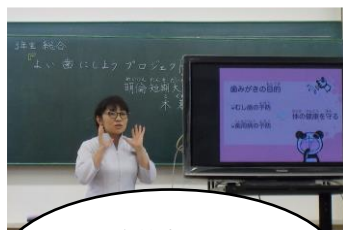
学年に応じた内容で、明倫短期大学の学生と担任によるTTで歯科指導を実施した。新潟市のフレームワークを用いた授業に専門的な知識や技能を持った学生が参加することで、子どもたちはより明確な課題意識を持って授業に臨むことができた。歯科指導後の児童アンケートでは、全校児童の98%以上が「歯みがきの大切さ」について肯定的評価をしていた。

<各学年の題材名>

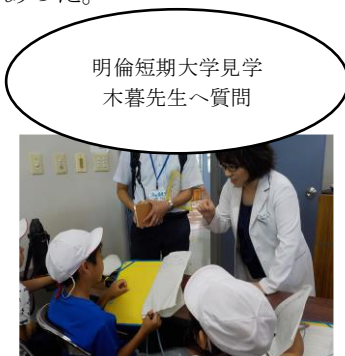
- 1年生，特別支援学級低学年：「歯の王様を守ろう」
- 2年生：「よくかんで食べよう」
- 3年生，特別支援学級中学年：「『CO』って何？～むし歯の進み方～」
- 4年生：「『歯肉炎』はどんな病気？」
- 5年生，特別支援学級高学年：「デンタルフロスを上手に使おう」
- 6年生：「歯肉炎が進行すると歯周炎になるよ」

②総合的な学習の時間

3年生の総合的な学習の時間では、「良い歯にしようプロジェクト」というテーマで歯に関することの学習に取り組んでいる。平成30年度は「課題設定の場面」、「追及して解決に向かう場面」、「分かりやすくまとめる場面」の大きく3つの場面で明倫短期大学と連携した。自ら課題を設定し、追求し、まとめ、表現していく場面や、学んだことを実践する意欲付けに有効であった。



学校歯科医
明倫短期大学
木暮先生のお話



明倫短期大学見学
木暮先生へ質問



明倫短期大学学園祭に
児童の作品を展示

(2) 家庭、地域、他団体との連携

①ウェルカム参観日

全校歯科指導をウェルカム参観日に公開した。約380名の保護者、地域の方から参観いただいた。保護者や地域の方の歯・口の健康意識向上にもつながった。



長い年月、このような指導が引き継がれて、今の真砂小学校の歯科指導が成り立っていることに感心しました。



②歯ッピー週間、歯みがきカレンダー、年3回の治療のお勧め

歯ッピー週間では、児童会の保健給食委員会が作成した「歯みがきカレンダー」を使用している。また、長期休業中は養護教諭作成の歯みがきカレンダーを配付している。さらに、平成30年度より生活習慣をチェックする「健康ウィークカード」に歯みがきの欄を設け、健康ウィークカードをもとにした全校児童の歯みがき習慣と春の歯科健康診断結果のクロス集計・カイ二乗検定を行った。その結果、歯みがき習慣の定着ができていない状態では健康診断結果に差があることがわかり、指導や支援の必要性が明確になった。またさらに、真砂小学校では年3回の治療のお勧めを発行しており、第1回目の治療のお勧め発行時に「お口の健康シート」、「歯のけんこうノート」を全校児童に配付し、家庭で児童の口腔状況を確認している。↓

このようにカレンダーやカード、健康シートやノートを活用することで、家庭で児童の口腔状況や歯みがき習慣を確認してもらい、家庭との連携を深めることができた。



③新潟市西区役所、NPOは～もに～プロジェクト、新潟市坂井輪地区公民館等との連携

新潟市西区役所健康福祉課のご協力により「食品の糖分」を学習参観の時期に合わせて展示した。ジュース等に含まれる糖分を親子で興味深く見ている様子が伺えた。

平成29年度より3年生の学年行事として、県内において住民参加型の地域歯科保健活動を推進しているNPOは～もに～プロジェクトのご協力により「歯に関するワークショップ」を実施した。歯と口の健康について親子で楽しみながら学べる機会となった。

新潟市坂井輪地区公民館とは本校の地域教育コーディネーターが中心となり、「歯の健康&ひんやりスイーツ作り」を実施した。

その他、公益財団法人ライオン歯科衛生研究所ほか主催の「全国小学生歯みがき大会」への参加、新潟県学校給食会より「カミカミセンサー」の借用、歯科業者と連携を図った。このように、歯と口の健康に関する取組にご協力いただけそうな行政機関やNPO等から、情報収集をしたり実際に一緒に活動したりしたことは、今後の歯科保健活動を推進するうえでも大変有意義であり、児童が歯の大切さを実感し、歯みがきについて関心を高めることに有効であった。



歯の健康&ひんやり
スイーツづくり



<歯に関するワークショップ>

- ・片足バランスチェック
- ・咀嚼力判定ガム
- ・はやくちことば
- ・歯みがき力チェック
- ・白衣でなりきり
- ・折り紙ストロー

(3) 校内での取組

①5年生保健教育、身体測定時のミニ指導、栄養士によるカミカミ指導

平成29年度真砂小学校作成アンケート「けがをして歯が折れたり抜けたりしたら、病院に行く前にどうしたら良いか知っていますか」の問いに「あまり知らない・知らない」と答えた当時5年生の児童は84.7%であった。その結果を受け、歯のけがについて指導の必要性があると考え、平成29年度に担任と養護教諭によるTTで5年生保健

教育「けがの手当て」で歯のけがについても触れた。その結果、同アンケートでは「あまり知らない・知らない」と答えた児童は58.4%に減少した。

平成30年度は身体測定時に養護教諭によるミニ指導を行った。学年に応じた動画や写真等の視覚的な教材を用い、可視化した教材を作成し、学級や家庭で振り返れるようにした。

平成29年度は全学年で担任と栄養士によるTTで「かむことの大切さ」について学習した。また、歯ッピー週間や全校歯科指導に合わせてカミカミメニューを登場させてもらい、意識付けを図った。咀嚼回数を気にする児童が何人もいた。

②児童保健給食委員会による歯ッピー週間、キャラクターとスローガン発表

年2回の歯ッピー週間では、児童保健給食委員会が中心となり様々な活動に取り組んだ。



また、「ブラッシー」というキャラクターが登場し、スローガン「真砂のじまん歯(は)8028」を発表した。委員会の児童が主体的に活動することで、多くの児童が歯について興味をもち、楽しみながら様々な活動に参加していた。歯の健康をより身近なものとして捉えられるようになった。



③日常指導、教材教具の作成や整備

その他に以下の取組を行った。歯のけがが予防として、校内安全点検カードの改良、保健室来室状況の職員回覧の結果、「歯牙の破折・脱臼」による日本スポーツ振興センター申請対象の大きなけがが減少した。

- ・保健室前の歯ッピーコーナー
- ・フッ化物洗口、お茶うがい、給食後の歯みがき（希望者）
- ・歯科保健に関する図書の充実
- ・校内安全点検カードの改良
- ・歯ッピーだより
- ・図書館での歯ッピーブックコーナー
- ・保健室来室状況の職員回覧

3. 成果や課題等

これまでの取組により、「歯の健康に気を付けている」と答える児童が増加し、「う歯所有者率」、「1人平均う歯本数」、「歯肉、歯垢、歯列咬合、歯石の有所見者率」は減少し、歯科保健実態が向上した。また、98%以上の児童が「歯みがきはとても大切・大切」、82.6%の児童が「歯みがきがとても好き・好き」、90.6%の児童が「歯みがきをがんばること、食べ物に気を付けることで、自分で良い歯がつくれるととても思う・思う」と答えている。「歯と口の健康行動」には「知識・具体的スキル・周囲の人の行動や態度・ライフスキル」が必要である。(JKYB研究会) 児童の「知識」や「具体的スキル」を行動に結びつけるために、「児童自らが主体的に考え、どのように歯と口の健康行動を生活の中に組み込んでいくか自己決定できるよう支援すること」が今後の課題である。そのためには、歯科保健教育で「知識を学ぶ→自分の健康について自己認識し、意志を決定する→よく考えて自分にあった目標を決定する→計画を立てる→実行する→評価をし、目標の達成を確認する」といったプロセスを意図的に取り込んでいく必要がある。

「心豊かで 笑顔が輝く 元気な子 の育成」
— 歯・口の健康づくりを通して —

静岡県沼津市立片浜中学校
8 学級 207 名

1 研究の目標やねらい

本校生徒の歯科検診の結果では、G、GO の罹患率に課題が見られた。そこで、歯磨き習慣の定着率を向上させるとともに、きちんと噛んで食べることの重要性を学び、それらの取組によって生涯の健康づくりの基礎とすることを目標とした。

2 実践内容

(1) 授業実践

① 歯と口の健康教室（1 年）

学校歯科医から、むし歯や歯周病になるまでの経過及び、その予防方法について学んだ。プラークテスターを使って自分が磨けていないところをチェックしながら、歯科衛生士から歯の磨き方、フロスの使い方の指導を受けた。



② 食と咀嚼の授業（2 年）

噛むことの大切さを栄養教諭から学び、食を通して歯・口の健康づくりについて考えることができた。また、噛みごたえのある料理を班ごとに考案して、次の調理実習の準備を行った。



③ 咀嚼を増やすための調理実習（2 年）

前時に考えた噛みごたえのある料理を実際につけて試食をした。今年度は噛みごたえに、より焦点を当て、ご飯、野菜炒め、炒り卵にメニューを絞り、加える食材や調理方法を工夫することによって、噛みごたえのある料理を作ることができた。



(2) 組織活動・保健委員会

① 保健委員会

ア 歯磨きタイム・歯みがきチェック

給食後から 5 分間を、歯磨きタイムとして時間割に設定した。歯磨きの時間中は放送で音楽が流れている。

そして歯磨きタイム中に、保健委員が毎日、

クラスメイトが歯を磨いているかのチェックと、歯磨きの呼びかけを行った。

第4校時	11:30~12:20	11:30~12:20
給食	12:25~12:55	12:25~12:55
歯磨き	12:55~13:00	12:55~13:00
昼休み	13:00~13:20	13:00~13:20
第5校時	13:25~14:15	13:25~14:15

イ 歯ッピーウィーク

平成 30 年度は 11 月 5 日～11 月 9 日を、「歯ッピーウィーク」に設定し、昼の放送でむし歯ができる経緯、歯周病とはどのような病気なのか、さらに、「よく噛んで食べよう」という

テーマでの歯と口の健康に関する放送を毎日行った。全校生徒に歯・口の健康の重要性を伝え、意欲の向上を狙った。



ウ 歯・口のけがの防止と安全な環境づくり

歯・口のけがについての応急処置のビデオを本校で作成し、学校保健委員会の中で発表を行った。また、歯牙保存液を保健室だけでなく、教員が持ち出す救急バッグを職員室にも配備した。



② 学校保健委員会（全学年）

学校医、学校歯科医、学校薬剤師、全校生徒、学校職員（校長、教頭、担任、養護教諭）栄養教諭、保護者で構成している。年に 1 回開催。

ア 平成 29 年度 学校歯科医の講話

テーマ：「おいしく、楽しく、元気よく！噛むから始める健康づくり」

弥生時代、鎌倉時代、江戸時代の食事と、現代の食事を比べ、現代の食べ物は、よく噛まなくても食べることができるものが増えているため、意識して噛んで食べることの大切さや、「噛ミング 30」について学んだ。さらに、咀嚼ガムを使って、咀嚼能力チェックを行い、生徒が自分自身の咀嚼能力を知ることができた。また、本校の学校歯科健康診断結果を他校の結果と比較し、本校の歯と口の健康の課題について学んだ。



イ 平成 30 年度

・保健委員会の生徒が、歯・口の健康についての二年間の活動をパワー

ポイントにまとめ、発表した。また、保健委員会で制作した歯・口のけがについての応急処置のビデオを使って発表した。



- ・国立モンゴル医科大学歯学部 岡崎好秀客員教授による講演
テーマ：「口の中はふしぎがいっぱい」

動物や他の国の文化から、歯・口の健康について学んだ。クイズ形式で講演は進んでいき、生徒たちは、周りの人と相談しながら答えを考え、初めて見る画像や動画に驚いていた。また、清涼飲料水やスポーツドリンクが歯に及ぼす影響について学ぶことができた。



(3) 歯と口の健康手帳

セルフチェックカードを実施し、結果を基にグラフを作成し、歯と口の健康手帳を作成した。プラークテスターの結果を歯と口の健康手帳と一緒に貼り付け、自身の歯と口の健康について振り返ることができるようにした。



(4) 家庭・地域へ向けたはたらきかけ

① 歯科治療勧告書について

歯科検診後、受診をしていない生徒については、学期末面談時に担任から保護者へ治療勧告書を手渡し、受診を勧めた。

② ほけんだより・歯科だより

ほけんだより、歯科だよりに、歯・口の健康に関すること、歯科アンケートの結果をふまえた内容を掲載し、保護者にも関心を持ってもらうよう努めた。

③ プラークテスターを使ったチェック

家庭への啓蒙としては、プラークテスターを家庭に持ち帰り実施した。家庭で染め出しをすることで保護者に子どもの歯・口の状態を知ってもらうことをねらいとして実施した。

④ ホームページを使ったはたらきかけ

日頃の歯磨きの様子や、授業実践、委員会の活動などを学校ホームページに活動の都度掲載し、歯・口の健康に興味関心を持ってもらうことをねらいとして取り組んだ。

片浜中 歯科だより No.2 平成29年11月27日 沼津市立片浜中学校

歯周病は歯について考えたいと思いますが、今回はむし歯おともみなさんの認知度の低かった歯周病について啓蒙を深めていきます！

歯周病ってどんな病気??

片浜中生は... 知っている人 56% 知らない人 44% という結果でした。

歯周病とは、菌の感染によって引き起こされる炎症性の疾患です。歯と歯肉の隙間の菌塊が付き歯が動いていると、そこに多くの細菌の塊である歯垢が蓄積されます。すると、歯肉が赤く腫れてきます。しかし、この段階では痛みがなく、自覚症状がない人がほとんどです。しかし、それが進行していくと「歯周ポケット」と呼ばれる歯と歯肉の隙間の奥が深くなり、歯を支える土台である歯槽骨が削けて歯がグラグラしてしまいます。ひどくなると、歯が抜け落ちてしまうこともあります。

歯周病の怖さは歯が抜けることだけではありません！

歯周病菌が血液に入り込み、全身を駆け回ります。それらが全身の組織や臓器に影響を及ぼし、さまざまな疾病の発症や進行のリスク要因となっているのです。

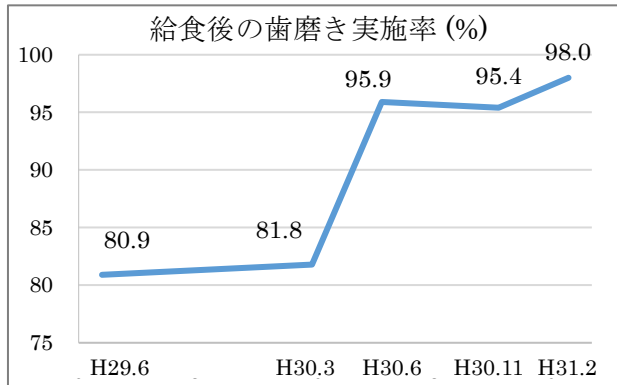
動脈硬化・心筋梗塞
低体重児出産・早産
心臓病
肥満・メタボ
糖尿病
肺炎
骨粗しょう症
認知症

3 成果

(1) 歯科アンケートの結果より

平成 29 年 6 月と、平成 31 年 2 月に実施した歯科アンケート（質問内容は同じ）を比較したところ、以下の結果となった。これまでの取組を通して、生徒の歯と口の健康に対する理解が深まり、意識の向上と、行動変容がみられる。

- ① 平日、1 日の歯磨きの回数が、2 回以下と答えた生徒の割合が、25.8%から 17.3%に減少し、3 回以上と答えた生徒の割合が、74.2%から 82.6%に増加した。
- ② 給食後歯磨きをする生徒の割合が、80.9%から 98.0%に増加した。
- ③ 休日の昼食後に歯磨きをする生徒の割合が、2 年生は、52.8%から 60.0%に、3 年生は 40.0%から 66.1%に増加した。
- ④ 歯磨きの時などに、歯肉から血が出る と答えた生徒は、12.9%から 6.1%に減少した。
- ⑤ むし歯のできかたを理解している生徒が、88.1%から 90.3%に増加した。
- ⑥ 歯周病について理解ができている生徒が 55.7%から 81.5%に増加した。



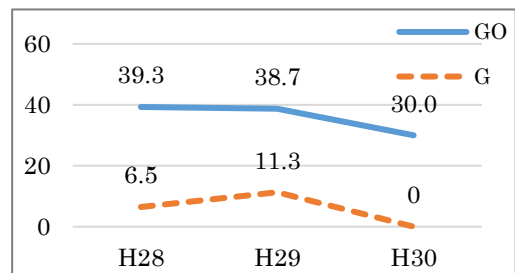
(2) 歯科検診の結果から、以下の成果が見られた。

- ① 3 年生は、昨年度新たにう歯を保有した生徒の割合が 11.3%だったが、今年度は 4.8%に減少した。
- ② 下の表-1、図-1 から、3 年生の G、GO 罹患者率の 3 年間の推移を見てみると、今年度の方が割合が減少し、歯肉の状態が良好になっているのが見て取れる。

表-1

	歯肉 (GO)			歯肉 (G)		
	H28	H29	H30	H28	H29	H30
1 年	39.3%	41.7%	31.0%	6.5%	1.4%	0%
2 年	33.3%	38.7%	40.3%	1.5%	11.3%	5.6%
3 年	49.2%	40.0%	30.0%	0%	1.5%	0%
全学年	40.7%	40.2%	34.0%	2.6%	4.5%	2.0%

図-1 3 年生の G、GO の 3 年間の推移



4 課題

- ・ 2 年生の GO 罹患者は減少したが、G 罹患者が増加し、3 年生の GO 罹患者、G 罹患者は減少したものの、決して少ないといえる状況ではない。継続して歯肉炎の予防方法を伝え、今後どのように減らしていくか、家庭における歯磨きの習慣を身につけさせていくかが課題である。
- ・ 受診や、歯磨き、よく噛んで食べるといった習慣は、中学校 3 年間だけでなく小学校からの 9 年間の取組にすることで、より定着が望めると考えられる。小中一貫教育を進めている中、今回の事業で行った活動の経験を生かして、小学校と中学校がさらに連携しながら、子どもたちの歯と口の健康の維持・増進を図っていきたい。

歯と口の健康状態に関心を持ち、よりよい生活習慣を実践できる子の育成 -学校・家庭・地域と連携した歯科保健指導を通して-

愛知県岡崎市立男川小学校

23 学級 629 名

1. 研究の目標やねらい

男川小学校の子供たちは、むし歯、歯肉炎の児童の割合が毎年岡崎市の平均より高く、歯垢の付着状態も芳しくない。そこで、目指す子供の姿を「生活習慣を身につけ、みがき残しのない歯みがきができる子」とし、歯科保健目標を「歯と口の健康状態に関心を持ち、よりよい生活習慣を実践できる子の育成」と決め、学校・家庭・地域と連携した取組を行った。

2. 実施した主な活動

(1) 歯・口の健康づくりに関心を持ち、必要な知識・技能を育てるための手立て

①学級活動

6月の歯と口の衛生週間には、全校で発達段階に応じた保健教育を行っている（資料1）。30年度は、3、4年、特別支援学級で授業参観日に行った（詳細は2(3)の①）。

②学校歯科医、歯科衛生士による歯みがき指導

5年生は、毎年学校歯科医による「歯みがき判定」を実施している。学級で染め出しをし、学校歯科医にみがき残しを3段階で判定してもらった（資料2）。「上の3番目の歯と歯ぐきの境目に歯垢が残っているね」等直接指導を受けるので、子供たちからは「教えてもらったことに気をつけてみがきたい」「『きれいにみがけているね』と言われてうれしい」といった感想があった。また、3年生では歯科衛生士による歯みがき教室を開催し、染め出しをして歯のみがき方を学習した。

③身体測定時の保健教育

9月の身体測定時には、歯と口の健康について養護教諭が保健教育を実施した（資料3）。3年生では歯の種類別の大型模型を手にとって特徴やみがき方を考え、5年生では卵の殻が酢に溶ける実験を見て、酸を発生させないための歯みがきのポイントを学んだ。6年生では、歯が根元から抜けた場合の手当ての仕方をロールプレイングで学習した。学年に応じた内容を積み上げることで、歯・口の健康

1年：「わたしの大人の歯をむし歯から守る方法を考えよう」
2年：「前歯をきれいにみがこう」
3年：「歯みがき名人になって、むし歯を予防しよう」
4年：「かむことの大切さを知り、よくかんで食べよう」
5年：「みがき残しのない歯みがきのしかたを身に付けよう」
6年：「自分の歯肉の状態を知り、歯肉炎を予防する歯みがきの仕方を身に付けよう」

【資料1 学級活動内容】



【資料2 学校歯科医の歯みがき判定の様子】



【資料3 身体測定時の保健教育の様子】

に関する知識と歯みがきの技能の育成を図った。

④学校保健委員会

毎年アンケート結果を基に歯と口の健康と生活習慣との関連を見直し、「男川っ子歯と口の健康スローガン」（資料4・資料5）を提案し、啓発している。学校保健委員会後、各家庭で話し合い、「8020達成目標」を立てた。夏休みには、PTAが目標を意識した1日3回の歯みがきを啓発する歯みがきカード「おとなも子どもも8020」を発行した。

<29年度>

- 1 朝のあいさつ 朝の歯みがき「きらきらセット」をわすれずに
- 2 夜のおふろと歯みがきで 体もお口もさっぱり！すっきり！
- 3 歯医者さんで 年に3度はお口のチェック 8020達成だ



【資料5 スローガンを提示する保健委員】

<30年度>

- 1 朝は自分で起きればさわやか！ポケットにはいつもハンカチ・ティッシュ！
- 2 栄養バランス考えて 健康バランス さらにアップ！
- 3 毎食後には みんなで歯みがき おとなも子どもも8020！

【資料4 「男川っ子 歯と口の健康づくり スローガン」】

(2) 歯・口の健康づくりのための行動化・習慣化のための手立て

①児童保健委員会「男川っ子ぴかぴか歯みがきチャレンジ」（資料6）

3か月間歯みがきの月目標を提示し、みがき残しのない歯みがきを目指す取組である。歯みがきの後には舌で歯をなめる「みがき残しチェック」を推進し、学級でみがき残しチェックができると教室扉に「歯キング（本校オリジナルの歯と口の健康応援キャラクター）」を掲げ、啓発した。



【資料6 男川っ子ぴかぴか歯みがきチャレンジ】

活動最終日には、全学級に歯キングが飾られる「歯キングメーター満タン」を達成することができた。

②給食後の歯みがきのDVDの活用

各学級で歯みがき用のDVDを視聴し、給食後にはみがく順番を確認しながら歯をみがいている。

③抽出児童へのブラッシング指導

養護教諭が歯科検診結果より抽出した児童に歯みがき指導を実施した。給食後に染め出しをし、みがき残しを確認して個々に応じた歯みがき目標を立てた。併せて歯みがき目標を家庭でも継続するための点検カードを作成し、保護者に啓発した。染め出しの写真や事後点検カードは「すくすくファイル」に綴り、保護者にも成果がわかるようにした。

(3) 家庭・地域との連携のための手立て

①歯・口の健康教育の授業参観

2(1)の①では、30年度は3、4年生、特別支援学級で授業参観日に実施し、3年生「歯

みがき名人になって、むし歯を予防しよう」では保護者に歯みがきの映像に合わせて歯をみがく子供の横でみがき方を確認してもらった(資料7)。4年生「かむことの大切さを知り、よくかんで食べよう」では、栄養教諭とのTTで実施し、咀嚼力判定ガムを活用しながらかむことの効用を学習し、どうしたらたくさんかめるかをテーマにグループで意見を出し合ったことでかむことの大切さを意識することができた。



【資料7 授業参観での親子歯みがきの様子】

②家庭で取り組むびかびかデーの実施

4、5、6年生へのアンケート結果から生活習慣の整っていない児童は、早寝早起き、朝食摂取、メディア視聴等において健全な生活習慣が確立されていなかったことがわかった。学校での実践を家庭へも広げ、みがき残しのない歯みがきの習慣化を図るため、毎月第2土曜日、日曜日を「びかびかデー」と設定し、家庭での食後の歯みがきとみがき残しチェックを推進した。また、歯みがきに加え、家庭での生活習慣のめあてを1つ決めて点検しており、「食事中はテレビを消す」「家族に学校であったことを話す」など、その家庭に応じためあてに取り組むことができた。

6月から実施し、10月までは徐々に食後の歯みがきとみがき残しチェックができる子供や保護者が増加したものの、冬になったためか11月から低下し、1月でまた少し改善された。休日は外出や習い事でなかなか毎食後歯をみがくのは難しいという感想も多い。しかし、2学期の振り返りでは、子供たちの歯みがきの様子が変わったことがうかがえるコメントが親子ともに多くなった(資料8)。家庭の様子を知ることができ、声をかけることができたという職員の声もあった。今後は、カードが提出できない家庭への支援が課題である。

歯みがきとみがき残しチェック

- ・最近歯をみがくとき、歯と歯のさかいめに気をつけてみがいています。
- ・歯を強くみがきすぎているので、歯ブラシを替えたり力加減を変えたりしようと思います。
- ・前歯を3つにわけてしっかりとみがけたので、よかったです。

生活のめあて

- ・朝テレビをつけないと、勉強の時間が増えて余裕ができました。だからこれからも続けます。
- ・ぼくはびかびかデーに慣れてきて、朝6時に起きられるようになった。5年生が終わるまでに、習慣にしたい。それにいろいろなことができるようになった。

おうちの方より

- ・歯ブラシの使い方がだいぶ上手になってきて、子ども自身の感覚で今どこをみがいているのかが、だいたいわかるようになってきました。引き続き、仕上げみがきをしっかりとします。
- ・いつも楽しみながら一緒にみがいてくれるので、こちらも楽しくなってきました。
- ・歯ブラシを上手に動かせるようになり、みがき残しがないか気をつけるようになりました。
- ・びかびかデーがあったので、昼食後の歯みがきを忘れずにみがくことができました。
- ・毎日きちんとみがくように気をつけていると、それが当たり前になり、習慣になることがとてもうれしい。

【資料8 2学期「びかびかデー」の感想より】

③総合的な学習「豊かな歯ッピーライフを送ろう」

29年度4年3組では、総合的な学習「豊かな歯ッピーライフを送ろう」で歯と口の健康に



【資料9 敬老会でのインタビュー】



【資料10「歯ッピーかるた」】

ついて学習した。8020運動について知った子供たちは、学区のお年寄りに歯についてインタビューをした(資料9)。「若いころは歯みがきをしていなくて、今、歯周病で歯がなくなり困っている」「子供のころから1日3回

歯みがきをしているので、今でも自分の歯がある』『歯は一生の宝』だから大切にしていね」などのお年寄りの生の声を聞き、今の歯みがきが将来の歯と口の健康につながることに気づき、自分の生活を振り返る姿が見られた。その後、学習内容を盛り込んだ「歯ッピーかるた」を作成し、低学年に啓発することができた(資料10)。

3. 研究の成果

(1) う歯や歯肉の状態について、今年度の歯科検診結果を市内平均と比較するとよい結果ではなかったが、歯垢の状態が改善し、市の平均を下回った(資料11)。毎年市内で調査している永久歯のう歯治療率が向上した。

	H. 26	H. 27	H. 28	H. 29	H. 30
本校	4.8	3.1	5.3	2.5	1.6
岡崎市	2.6	2.0	2.3	2.4	2.0

【資料11 歯垢が歯牙の3分の2以上付着している児童の割合(%)】

(2) 児童保健委員会活動での28年度からの啓発によりみがき残しチェックが定着し、「男川っ子ぴかぴか歯みがきチャレンジ」の振り返りの結果から多くの子供がみがき残しチェックができるようになったことがわかった(資料12)。給食後の歯みがきも定着しつつある。

「男川っ子ぴかぴかチャレンジ」の振り返りより、「みがき残しチェックをした」と答えた子の割合(全児童)

H. 28	H. 29	H. 30
74.9%	87.7%	89.2%

【資料12 みがき残しチェックについて】

(3) ぴかぴかデーでは、家庭への食後の歯みがき、みがき残しチェックを家庭へ啓発できた。保護者の感想からもみがき残しを意識して歯をみがいたり、家族で決めた生活のめあてを守ろうとしたりする様子がうかがえた。

4. 今後の課題

- (1) 個々に応じた歯みがきの仕方を指導できる抽出指導の機会を増やすのが効果的と考える。養護教諭の抽出指導に加え、学校歯科医、歯科衛生士による抽出児童への指導も検討したい。
- (2) 給食後の歯みがきの実施が定着してきたので、今後はみがき方についても推進したい。そして、学校での指導内容を保健だより等を通して家庭へも知らせ、みがき残しのない歯みがきの習慣化につなげたい。
- (3) ぴかぴかデーのカードが未提出の家庭、複数回治療を勧めても、う歯や歯肉炎が未治療の家庭や基本的な生活習慣の確立が十分でない家庭があり、歯・口の健康への関心については二極化の傾向がある。今後も、子供自身が主体的に健康づくりに取り組みたいと思えるような内容を計画し、家庭や地域と連携して継続していきたい。

歯や口の健康状態に興味をもち、生活習慣を主体的に改善できる子どもの育成

愛知県名古屋市長正木小学校

14学級315名

1. 研究のねらい

私たちは、子どもに生涯にわたって心身ともに健康な生活を送ってほしいと願っている。そのためには、生きるための大切な器官である歯と口を大切にすることが必要だと考える。

本校は、睡眠、食事など生活習慣が整っている子どもが多く、歯科保健調査からも歯や口の健康に対する関心が高い保護者が多いことが分かる。しかし、29年度の歯科健康診断の結果を見ると、永久歯の未処置歯のある子どもは1人と少ないが、G0（軽い歯肉炎）を有する子どもは、全学年で140人と多いことが分かった。また、G0を有する子どもは、4年生ごろから増え始める傾向があった。

そこで、G0が増え始める4年生以降を重点的に、学校歯科医と連携して、継続した歯科指導を行うことで、自分の歯や口の健康に興味をもち、生活習慣を主体的に改善できる子どもを育てたいと思い、本研究に取り組むことにした。

2. 実施した主な活動

(1) 学校歯科医と連携した歯科保健活動

① 全国小学生歯みがき大会参加と事後保健指導

4年生を対象に、DVDを視聴しながら、健康な歯肉と歯肉炎の歯肉の見分け方、デンタルフロスの使い方や正しいブラッシングの方法について指導した。大会後には、養護教諭が歯みがき大会の振り返りの保健指導をクラスごとに実施した。



【歯みがき大会への参加】

② 歯科指導

ア 全体指導

2学期に4年生を対象に、デンタルフロスの使い方や正しいブラッシングの方法について指導した。指導を重ねたことで、デンタルフロスを使用していると答えた子どもは18人から33人に増えた。また、歯みがきの際に歯ぐきの観察をしていると答えた子どもは20人から32人に増えた。

イ 個別指導

4、5年生で軽い歯肉炎を多く有する子どもへは、学校歯科医と連携し、個別指導を行った。歯肉のチェック、歯垢の染め出し、口腔写真の撮影、ブラッシング指導を行った。2学期は、1学期の対象者に加えて、新たに秋の歯科健康診断の結果、軽い歯肉炎が増えた子どもを対象に指導をした。指導の定着を図るため、2週間歯みがきカレンダーに取り組みせたと、
「歯ぐきから血が出なくなりました。」「みがけ



【個別指導の様子】

ていないと教えてもらったところをしっかりとみがきました。」と、自信をもって笑顔できれいにみがけた歯を見せてくれた。

③ だ液検査と結果個別指導

6年生を対象に学校歯科医の指導のもと、愛知学院大学の協力を得て、だ液検査を実施した。だ液検査の結果については、学校歯科医と連携し、むし菌の数や歯肉炎等の口の様子を知らせた。歯みがきの仕方やおやつを取り方などの生活習慣と関連付けて個別に指導をした。個別指導後のアンケートからは「おやつを長い時間食べているとむし菌になりやすいから、だらだらと食べないようにしたい。」や、「むし菌を増やさないように、寝る前はしっかり歯みがきをする。」などの記述が見られた。



【だ液検査の様子】

(2) 児童保健委員会活動

① 児童保健委員会の発表

歯と口のけがの予防について児童集会で発表をした。校内で実際にあったけがを参考に動画で再現し、注意を呼び掛けた。子どもが生活をしている校内で撮影をしたため、低学年の子どもにも分かりやすかった。



【パトロールをしている様子】

② 校内パトロールの実施

常時活動である石けん液の補充をしながら、廊下や階段で走っている子どもに声掛けを行った。パトロールしていることが分かりやすいように、保健委員が作成した「みんなを守る保健委員」と書いたカードを首からさげて活動した。

(3) 栄養教諭による食育指導

1年生を対象に、栄養教諭より咀嚼の役割や利点について指導した。給食の時間に、自分の咀嚼回数を意識させ、普段と比べさせることによって、食事の際、意識してよく噛んで食べようとする気持ちをもたせることができた。

3. 成果や課題

30年度の歯科健康診断の結果、G0を有する子どもは103人で、前年度の140人より減った。学年で見ると、29年度4年生のG0を有する子どもは37人だったが、30年度5年生では23人に減った。

また、4年生では学校歯科医と連携した指導を重ねたことで、デンタルフロスを使用したり、自分の歯肉の観察をしたりする子どもが増えた。歯や口の健康に興味をもち、積極的に自身の口腔状態をよくしようとする姿勢がみられるようになった。

一方で、30年度の4年生の1学期と2学期のPMA検診の結果を見ると、G0を有する子どもが31人から38人に増えた。1学期の検診は歯みがき大会直後だったのに対し、2学期の検診は歯科指導から1か月半以上経ち、子どもの意識の低下が原因の一つであると考えた。このことから、今後も学校歯科医と連携し、継続的な歯科指導と個別指導を続けていく。

生涯にわたって自ら健康な生活習慣をつくり，たくましく生きぬく子の育成 ～保護者・地域とともに考える健康・安全な生活づくり～

岐阜県郡上市立三城小学校

7学級 143名

1. 研究主題

本校の健康づくりの課題として，児童は「健康に留意して生活することの大切さ」は理解しているものの，「自分の健康に関する課題」が具体的に何であるのかなど，課題意識が薄いことが実態調査で明らかになった。また，保健や学級活動の授業等，教育活動をとおして，健康に対する正しい知識と健康の増進のあり方を理解しつつある反面，長い将来にわたって自らの健康維持の習慣付けをしていこうという意識が弱いことも明らかになった。

こうした児童の実態をうけ，研究主題「生涯にわたって自ら健康な生活習慣をつくり，たくましく生きぬく子の育成」を設定し実践に取り組んだ。

2. 研究構想

私たちは，児童の実態に即し，児童の生活体験を重視した問題解決的な学習を展開することで，児童が自分の健康に関する課題をとらえ，自らの健康を管理・改善していくことができ，生きて働く力を身に付けることができると考えた。そこで，集団指導と個別指導のよさを生かし，さらに，専門家との密な連携を図り，児童に，健康に関する正しい知識と保持増進の方法を分かりやすく習得させれば，自らの健康維持の習慣を身に付けようとする児童が育つ。

また，学級の仲間や家族の方々や健康保持増進の習慣について振り返る場，さらに，共に実践する機会を増やすことで，楽しみながら健康で安全なよりよい生活習慣を身に付けようとする児童が育つと考えた。

そうした仮説に基づき，下記のとおり実践した。

3. 実施した主な活動

(1) 歯と口の健康づくりに関する学級活動の実践

	学年	題材名	実施月	学習のねらい	専門職 (ゲストティーチャー)
前期	1年	「は」のおうじさまをまもろう(親子活動)	6月	親子で歯に関するクイズをしたり紙芝居を見たりして、6歳臼歯の大切さやみがき方を学ぶとともに、歯の染め出しチェックを行い、みがき残しのないように歯をみがこうとする態度を育てる。	養護教諭
	2年	前ばの外がわをきれいにみがこう	7月	永久歯の前歯の外側は、歯と歯の間にすき間があったり、大きくて丸みがあったりしてみがきにくいことに気づき、前歯の外側に合った方法でみがこうとする態度を育てる。	養護教諭
後期	3年	どんなみがき方をしたら、前歯の内がわがきれいになるかを見つけよう	6月	前歯の内側はくぼんでみがきにくい形をしていることを知り、どんなみがき方をしたらよいか考える活動を通して、正しいみがき方を練習し、前歯の内側をきれいにみがこうとする態度を育てる。	市在宅歯科衛生士
	4年	小きゅう歯に合ったみがきかたを考えよう	6月	小白歯の位置やみがきにくさの特徴を知り、小白歯の形に合ったみがき方を見つける活動を通して、小白歯をきれいにみがこうとする態度を育てる。	市在宅歯科衛生士

5年	全国小学生歯みがき大会参加	6月	全国歯みがき大会に参加し、歯ブラシとデンタルフロスを使用する正しい歯みがき方法でみがこうとする、知識や態度を育てる。	養護教諭	
	自分に合った歯のみがき方	6月	自分の歯のみがき方ではまだみがき残しがあることに気づき、歯みがきのくせや歯並びを知り、自分に合った歯みがき方法を実践していこうとする態度を育てる。	学校歯科医	
6年	歯肉炎の予防（学校歯科医師講話）	6月	生涯にわたる歯と口の健康の大切さや90歳でも歯が20本以上あるお年寄りの健康的な生活を知り、大人になっても歯と歯肉や口腔全体を守りたいという意識を育てる。	学校歯科医	
後 期	1年	ゆうぐであんぜんにあそぼう	11月	遊具で遊んでいるときのけがの経験を想起し、どうやって遊べばけがが減るのか、正しい遊び方はどうすればよいのかを考え、安全に遊ぶ態度を育てる。	養護教諭
	2年	どうしてむし歯になるのかな	11月	むし歯はどうしてできるのかを知る活動を通して、むし歯にならないために食べ物に気をつけたり、歯みがきをしたりすることが大切だという意識を育てる。	養護教諭
	3年	健康によいおやつを食べ方を考えよう【公開授業】	10月	自分のおやつを見直すことにより、健康に良いおやつを考えて生活しようとする態度を育てる。	郡上市健康福祉部（管理栄養士）
		歯によいおやつ選び	11月	自分のおやつの内容をふり返り、歯によい食品を知る活動を通して、より健康によいおやつの内容を考えて生活しようとする態度を育てる。	学校栄養士
	4年	よくかんで食べよう	11月	食生活を振り返る中で、かむ回数が少ないことに気づき、かむ活動を体験することで、かむことの大切さを理解するとともに、よくかんで食べようとする態度を育てる。	養護教諭
	5年	歯によい「給食わくわくメニュー」づくり	10月	「給食わくわくメニュー」づくりの活動を通して、栄養バランスだけでなく歯によい食事が大切であることへの意識を高めることができる。	学校栄養士
	6年	全校に広めよう けが予防対策～より安全な生活をおくるために～【公開授業】	10月	けがのない安全な学校にするために、卒業までに今の自分たちができることを考え、具体的な目標をもつことができる。	学校歯科医
だ液のはたらきと食生活		2月	よく噛むと唾液がたくさん分泌され、体の健康づくりにつながることを理解し、よく噛んで食べようとする意識を高めることができる。	学校歯科医または養護教諭	

（2）主体的に学ぶ意欲を高める工夫についての実践例

①課題意識を持たせる導入の工夫

3年生「どんなみがき方をしたら前歯の内がわがきれいになるかを見つけよう」の学習では、前時に行った歯の染め出し写真を見て、自分の歯のどこにみがき残しがあるのかを確認した。導入で、前歯の裏側が赤く染まっている児童が多くいたことから、明確な課題意識をもたせることができた。



②体験を重視し、問題解決を促す教材の工夫

4年生「小さき歯に合ったみがき方を考えよう」では、どんなみがき方をすればよいのかを児童が考えるとき、体験的な活動を取り入れることが有効だと考えた。そこで、人口プラークがついた歯の模型と歯ブラシを各グループに1セットずつ準備し、グループで話し合いながらみがく活動を行った。児童が相互にアドバイスし合ったり、教師が机間指導で声掛けを工夫したりすることでどんなみがき方をすればよいのかを体験的に見つけることができた。



(3) 学習を生かして自己の生活を振り返る場の設定についての実践例

1年生の特別の教科道徳「いのちがあってよかった」の学習では、1年の児童にとって初めての夏休みを目前にした時期を安全について学ぶよい機会と捉え、学校行事である自転車教室で交通ルールを学んだ後、交通事故の教材か



ら安全の大切さについて考えた。これらの行事や授業の過程で、様々な学習や活動を有機的に結び付けて、児童の健康や安全に関わる意識の流れを自然に生かしていけるよう、キラりんノート（振り返りノート）の活用を全学年で進めている。

(4) 健康委員会の活動・児童集会活動の工夫についての実践例

①健康委員会企画「歯と口の健康ウォークラリー」

縦割り班で、歯をみがく力や30回噛んで食べる体験クイズをしながら楽しく活動することができた。体験クイズでは、答えの提示を工夫したことで児童の理解が深まった。



②各委員会のコラボレーション

健康委員会の活動を見たり参加したりした児童たちから「私たちも健康委員会とコラボして活動したい。」という声上がり、児童の健康や安全につながる、以下のような様々な委員会活動に広げていくことができた。

- ・運営委員会・・・「廊下の右側を歩こうキャンペーン」の実施
- ・広報委員会・・・「歯と口を守るための日替わりコメント」の放送
- ・図書委員会・・・「歯と口に関する図書コーナー」の設置

(5) P T A健康教育委員会との連携と家庭への啓発についての実践例

P T A健康教育委員会は、歯と口の健康づくりを通じて、夏休みや冬休みを健康に過ごすことを目的として活動した。

①「歯によいお料理クッキング」

歯によい料理の資料を配布し、その資料を参考にして夏休みに親子で料理を一品作る実践をしていただいた。作成していただいたカードは校内に掲示し、多くの保護者の方に見て、交流していただくことができた。



②「家族で歯の染め出しチェック」

夏休みに3回、冬休みに1回の歯の染め出し検査を家庭で行い、自分の歯みがきのくせや、みがき残しがあることを知り、自分に合ったよりよい歯みがきの方法を考え、実践することができた。家族と一緒に染め出しを行うことで歯みがき名人を見つけ合いながら楽しく取り組むことができた。

(6) 専門職・専門機関・地域との連携についての実践例

① 専門職との効果的な連携

歯と口の健康に関わる学習活動や児童集会のゲストティーチャーとして、学校歯科医だけでなく、在宅歯科衛生士や学校栄養士、郡上市の管理栄養士からも学ぶことができた。



歯科検診では、歯科医による検診をもとに、歯科衛生士が「個別歯みがき指導」を行い、その後、養護教諭による歯みがき指導も行った。

また、学校だよりには、学校歯科医による「健康小ばなし」も連載して、数多くの専門職と連携を図ることができた。

② 専門機関や地域との連携

幼児教育センター「みなみ園」の園児や、健康福祉センター「さつき苑」の地域のお年寄りと、高学年児童が交流し「あいうべ体操（口の体操）」の説明や、体験活動を行った。この活動では、地域の施設と連携することで、歯と口の健康について学んだことを、児童から地域へ



発信することができた。また、給食センターとの連携では、「歯によいわくわくメニュー」を提案することもできた。

4. 成果と課題

(1) 成果

- ① 課題を明確にし教職員の共通理解を図ることで児童が健康意識を高め、問題に気づき、自らが主体的に解決するための具体的な授業改善、教育活動等の確立ができた。
- ② 今後の健康の維持と増進について意欲的に学び、自己の生活を見直し、改善しようとする児童が増えた。
- ③ 家庭とともに生活習慣全体を見直し、改善したり、学校歯科医の指導内容を資料として配布したりすることで、家庭・地域の関心が高まった。
- ④ 専門職からの指導や研修の機会を増やすことで、教職員の、歯・口・安全に対する知識を深め、指導に生かすことができた。

(2) 課題

- ① さらに研究を深め、児童に正しい生活習慣を確実に定着させる。
- ② 児童の健康への意識を強め、自己管理能力を高める。
- ③ 将来における歯周病や成人病の予防にまでつながる活動の基礎を培うため、保育園から高等学校までの連携を進める。
- ④ 保健主事・養護教諭が健康づくりコーディネーターとして、地域と連携を推進する。

自らの歯と口の健康に関心を持ち、自己管理できる力を身につける取組について

三重県立豊学校

3 2 学級 8 3 名

1. 研究の目標やねらい

目指す学校像	自立と社会参加のできる児童生徒幼児を育てます。
学校保健目標	自らの健康に関心を持ち、自己管理できる力を身につける。
学校歯科保健目標	自らの歯と口の健康に関心を持ち、自己管理できる力を身につける。

本校の子どもたちは補聴器及び人工内耳を装用しており、聴覚管理の観点からも「自己管理ができる力」を育てる指導を行っている。歯と口の健康に関して、まず「自分の歯と口の健康に関心を持つ」こと、そしてセルフケア・プロフェッショナルケアの観点から「自己管理できる力」を身につけることをねらいとし、学校歯科保健目標を「自らの歯と口の健康に関心を持ち、自己管理できる力を身につける」と設定し、取組を行った。

2. 実施した主な活動

(1) 効果的な歯科健康診断の実施

- ① 定期歯科健康診断と臨時歯科健康診断
- ② 歯科衛生士による個別の歯科保健指導（幼稚部は個別の親子歯みがき指導）
指導する視覚支援教材は、歯科衛生士と相談して作成（養護教諭による保健指導でも同一教材を使用することで、子どもたちの理解を促す）

歯垢(プラーク)のつきやすいところ

歯と歯の間、生えている途中の歯、歯と歯肉の境目、奥歯のかみ合わせ、凸凹の歯ならび

歯みがきの基本

毛先を歯の面(歯と歯肉の境目、歯と歯の間)にきちんとあてる。150～200gの軽い力(毛先が広がらない程度)でみがく。こまかく動かす(5～10mmを目安に1～2本ずつみがく)。

みんなに、がんばってほしいこと①

■かがみを見ながら歯をみがく
歯の生え方や、歯並びに合った歯みがきをするために、かがみを見てみがこう。

■順番に歯をみがく
みがき残しの多い部分は、「利き手側のなめ側の歯」です。(豊学校は津市にあるので「つみがき」)

■たてみがきを工夫する
歯ブラシが当たる場所

■デンタルフロスを使う
歯と歯の間の歯垢には、デンタルフロスを使う。背中を洗うように、フロス(糸)を歯の面に当てよう。

みんなに、がんばってほしいこと②

■深呼吸をする
口呼吸をしていると口の平がかわって、むし歯がでやすくなるよ。正面向きの鼻の目もちがうね。

■正しいしせいを心がける
授業中や給食中は、正しいしせいを心がけよう。しせいが正しいと、かむ力が強くなるよ。

■あいうべとあぶつたいそうをする
①た液がたくさん出るので、むし歯予防、口臭予防、かぜやインフルエンザの予防になる。
②はっきりした発音をすることができる。
③表情がよくなり、小顔効果もある。

みんなに、がんばってほしいこと③

■くちびるをとして食べる
くちびるをとしてかんだ方が、かむ力が強くなるよ。また、いい発音にもつながるよ。

■1口30回かんで食べる(かみく30)
たくさんかんで食べると、だ液がたくさん出てきて消化がよくなるよ。もちろんむし歯予防の効果もあるよ。

■ダラダラ食べや、寝る前の飲食はしない
ダラダラ食べややつ・夜食は、口の中が酸性(むし歯になりやすい状態)になるよ。

- ③ 染め出し及び写真撮影
- ④ 事前調査による視覚支援（日本学校保健会CD-Rの活用）

本校の実態や課題に応じた設問で実施。レーダーチャートで視覚的に理解する。

- ① むし歯はありますか？
- ② 歯みがきの時に歯ぐきから血が出ることはありますか？
- ③ 夕食後や寝る前に歯みがきをしますか？
- ④ 鏡を見ながら歯みがきをしますか？
- ⑤ 歯みがきの時にデンタルフロスを使いますか？
- ⑥ おかしやジュースをよく食べますか？
- ⑦ 朝食をいつも食べていますか？
- ⑧ たくさんかんで食べていますか？
- ⑨ 好き嫌いなく、なんでも食べますか？
- ⑩ 姿勢を注意されますか？
- ⑪ 夜、寝るのは何時頃ですか？
- ⑫ 歯科受診はどうしていますか？

歯と口を観察して、生活習慣や食生活をチェックしてみよう

健康チェック結果

中学部 年 名前

(2) 8と6が付く日は、「はろ～デー」

① ピカピカ歯ッピーデー

- ア 第1はろ～デーは、歯ブラシ☑️チェックデー
- イ 小学部を対象としたお昼の歯みがき教室

② かめかめメニューデー（給食指導）

ア かめかめメニューの登場

かめかめメニューは、子どもたちから募集（年に3回）したメニューと、栄養教諭が考えたメニュー

イ 咀嚼や姿勢に注意して喫食

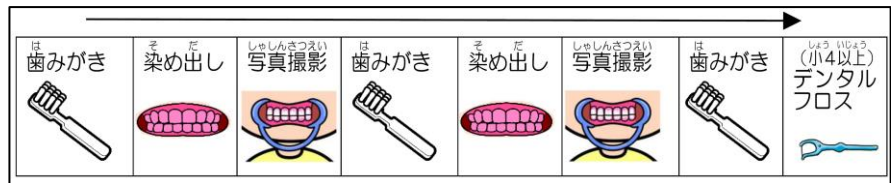
(3) 6・11月は、「はろ～月間」（歯と口の健康づくり推進月間）

① 歯みがき招待状（養護教諭による個別の歯みがき指導）

個別指導を行うことで、歯科健康診断結果を踏まえ、発達段階や個々の歯並び等、一人ひとりの課題に応じた指導を行うことができた。

ア 歯垢染色及び写真撮影（効果的な取組ができるよう、改善しながら実施）

29年 6月



29年 11月



30年（6月）

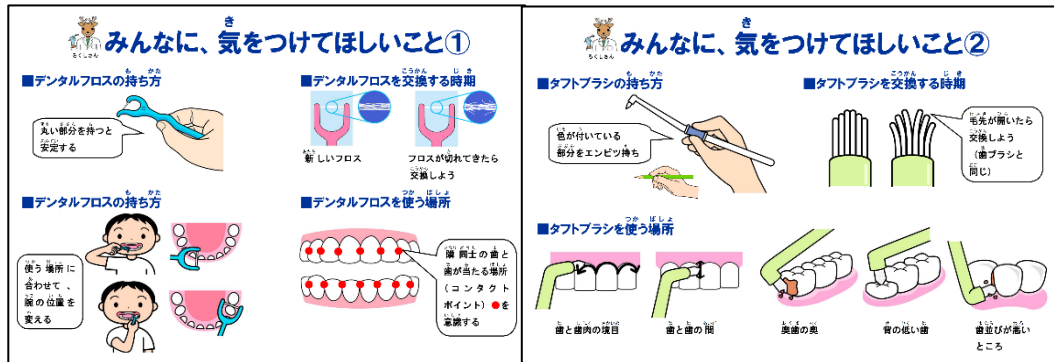


本校で使う「はろ～」とは

- ① ピカピカな白い歯で「はろ～」とあいさつ
- ② 歯と口のことについて、知ろう
- ③ ろう者の歯と口の健康について考えよう

イ デンタルフロス及びワンタフトブラシの使い方

(歯科健康診断時の歯科衛生士による歯科保健指導でも活用)



②かめかめワンポイント (栄養教諭による食育)

ア かめかめ食材について知ろう

イ 噛むことの効果について知ろう

(4) 歯と口の健康づくりに特化したほけんだより「はろ〜つうしん」

29年度は16回、30年度は14回(2月20日現在)発行

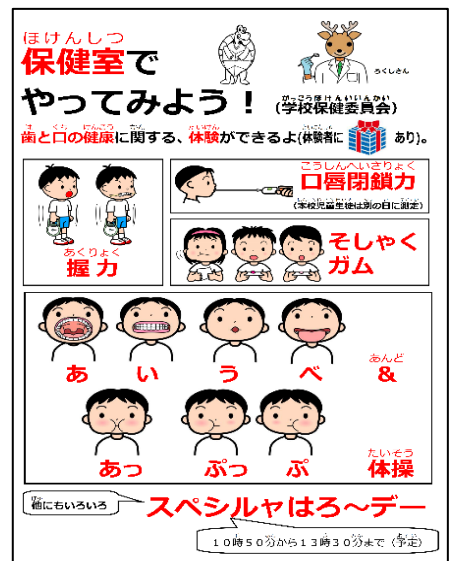
① 学校内の取組報告

② 歯と口の健康づくりに関する情報発信(公益社団法人三重県歯科医師会作成資料や育児情報誌ママごはんデンタルクリニックなども活用)

(5) 学校祭「今日はスペシャルはろ〜デー」

① 在校生・保護者だけでなく、卒業生や地域の方も参加

② 歯垢染色、握力、咀嚼ガム、口腔内カメラによる写真撮影、口唇閉鎖力測定、構音機能(発音回数)測定など



(6) 小学部保健委員会 健康クイズ

毎月、歯と口の健康に関する健康クイズを実施(一例)

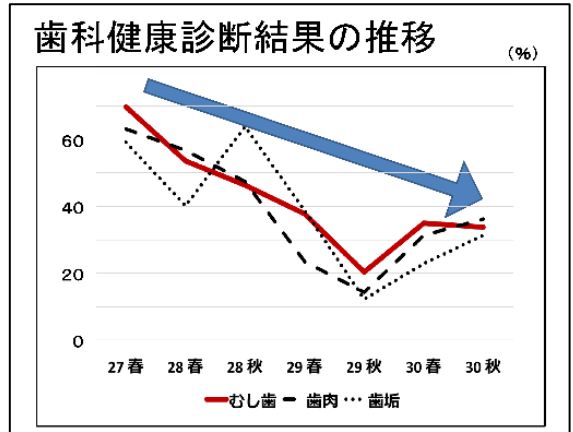


(7) 本事業の発表

公益社団法人三重県歯科医師会主催の「第10回みえ歯ートネット研修会」において本事業の実践報告を行った。この研修会は、障がい者歯科に関わる歯科医・歯科衛生士等が参加しており、聴覚障がい者の理解にもつながる機会となった。

3. 成果や課題

歯科健康診断結果の推移（右図）は、少しずつではあるが改善してきている。また、下記に示したように子どもや保護者の声から歯と口の健康に関する意識の高まりが感じられる。しかし、中学部及び高等部は県結果と比較すると未処置者率が高い状態である。これは、中高生であれば自分で通院することができるが、本校の場合、手話通訳を必要とする生徒が一人で通院することが難しいことが考えられる。改善していくには、保護者の理解と協力が必要となってくる。



この2年間の事業をとおして、子どもたちの歯と口の健康への関心は確実に高まったが、プロフェッショナルケアの観点から「自己管理できる力を身につける」の目標達成はほど遠い。手話対応をしてもらえる歯科医院の存在を知る、筆談対応ができる力をつける、といった社会に出てから一人で通院することができる力を育む指導が重要になってくる。

保護者への情報発信を意識した歯と口の健康に特化したほけんだより「はろ～つうしん」は、イラストを多用し視覚的に訴えたことから成果があったと考えられる。引き続き、掲載内容の充実を図りながら発行し、保護者の協力を求めたい。

さらに、口腔機能は発音にも関与しており、聴覚支援学校である本校での歯と口の健康づくりは発音の向上という点でも大きな意義がある。今後も栄養教諭・言語聴覚士といった専門職との連携を図り、学校と家庭が連携した歯と口の健康づくりの取組を推進していきたい。

歯みがき招待状指導後の子どもの感想（一部）

- デンタルフロスだけでなく、タフトブラシも細かい部分をきちんとみがけるので、便利だと思った。
- まだ染め残しがあったので、ていねいにみがこうと思った。今後は、フロスを毎日使いたい。
- タフトブラシは使いやすかったなので、家でも使えるように親に相談したい。
- 今までと違う染め出し液を使ったら、古い歯垢が青く見えたのは驚いた。以前より染め残しが減ったので嬉しい。

保護者さんからの感想（一部）

- （はろ～つうしん）歯が抜けたときの対処法は知らなかったので役立った。
- （はろ～つうしん）舌体操はイラストも分かりやすくよかった。発音練習になるということを知った。
- 染め出し写真は子どもも親もよく分かるし、一緒に確認ができるのでよい。