

自らの健康に気付き，考え，実践できる児童生徒の育成 ～9年間を見通した食と歯・口の健康づくりの実践を通して～

茨城県大洗町立南中学校

5学級 126名

1 主題設定の理由

本校の歯肉炎の罹患率は非常に高く，大洗町全体でもむし歯や歯肉炎の罹患率は茨城県の平均値よりも高い。歯・口の健康づくりは本町の児童生徒において喫緊の課題と言える。学校歯科医からも，「口腔衛生の状態が悪い」と指摘を受けていた。また，小学校卒業までにむし歯や歯肉炎の罹患率が高いことから，中学校における指導だけでなく，小学校から9年間を見通した発達段階に合った指導を継続する必要性を感じた。これらのことから，歯・口の衛生状態や歯肉炎は，目で見て分かりやすいため，意識することによって自分の力で改善できることを気付かせたいと考えた。さらに，小中の養護教諭と栄養教諭が連携し，歯科保健教育と食育を関連付けて実践することで，歯・口の健康づくりがより深まると考え，本主題を設定した。

2 研究の目的

小中学校が連携しやすい立地の利点を生かし，学校歯科医，家庭，地域，関係機関と連携しながら，9年間を見通して発達段階に合わせた歯科保健教育と食育を関連付けて実践することで，歯・口の健康づくりについて意識し，自ら考え，生活の中で実践できる生徒を育成する。

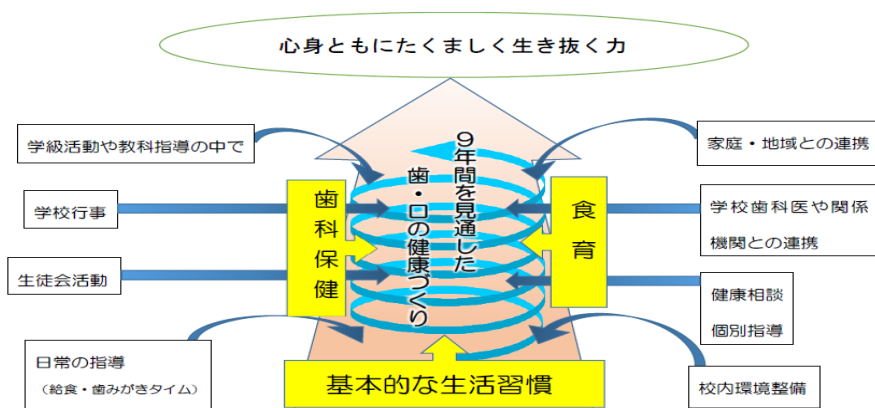
3 研究の仮説

- (1) 小中の養護教諭と栄養教諭が連携し，9年間を見通して発達段階に合わせた歯科保健教育と食に関する指導を継続的に行えば，生徒一人一人が自分の歯・口の健康や食生活に関心を持ち，生活に生かす実践力が高まるだろう。
- (2) 学校の教育活動全体を通して，学校歯科医や地域の関係機関等を活用した指導を実践すれば，歯・口の健康づくりに対する正しい知識が身に付き，自分の健康課題を解決しようという意欲が高まるだろう。
- (3) 家庭及び地域に対して学校歯科医や地域の専門家を活用した学校保健委員会を開催したり，保健だより等で歯・口の健康づくりに関する情報を発信したりすることにより，家庭における歯・口の健康づくりに関する意識と教育力が高まり，生徒に望ましい生活習慣が身に付くだろう。

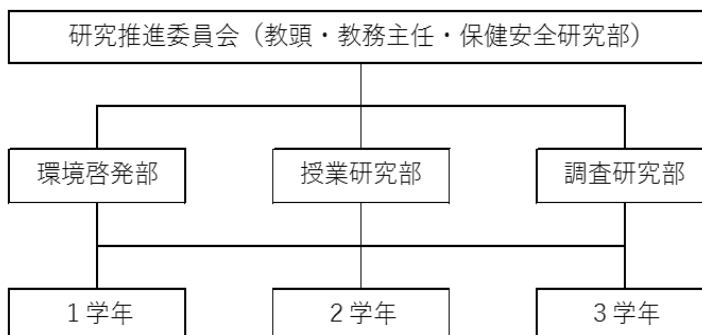
4 研究の内容

(1) 研究の全体構造

① 全体構造図



② 研究組織



5 研究の実際

(1) 保健教育における実践

① 9年間を見通した歯科保健教育と食育

小中の養護教諭と栄養教諭が連携し、9年間を見通して発達段階に合わせた歯科保健教育と食育を計画的に行っている。小学校の歯科保健指導では、中学校の養護教諭も加わり、全学年に発達段階に即した歯垢の染め出しとブラッシング指導を行っている。以降、中学校における取組について述べる。

② 学級活動の取組

【1年生】

歯科保健指導では町の歯科衛生士を招き、歯肉炎の予防について指導した。また、担任と栄養教諭による食に関する指導では、五感で味わおうという題材で体験型の授業を行った。

年 度		指 導 内 容
令和元年度	歯 科	講話「歯肉炎の予防」 歯垢の染め出し ブラッシング指導
	食 育	題材名「五感を味わおう」
令和2年度	歯 科	講話「歯肉炎の予防」 あいうべ体操 舌回し運動

【2年生】

「コツコツ貯金をしよう」という題材で、担任と栄養教諭、養護教諭とで授業を行った。養護教諭が成長期に骨にカルシウムを蓄えることの大切さや骨粗鬆症の予防が歯周病の予防と関係していることについて説明した。さらに、栄養教諭が、カルシウムの多い食品を紹介した。それらを基に家庭での食生活についてグループで意見交換し、自分の食生活の改善策を考えた。

③ 各教科における取組

【保健体育科】

3年生の「健康な生活と疾病の予防」の単元における「生活習慣病の予防」の中で、歯・口の健康づくりについて学習した。ジグソー活動を取り入れ、「食事・食習慣」、「運動」、「生活リズム」、「歯みがき」の4つの観点から自分の生活習慣を振り返り、歯・口の健康における生活習慣の改善点を考えることができた。

【技術・家庭科（家庭分野）】

本校では、教科担任と栄養教諭が協力して授業や調理実習を実施している。1年生の調理実習では、よく噛むことを意識させるために、肉料理で噛みごたえのある食材を加えたハンバーグを調理した。また、魚料理では、毎年地産地消を取り入れ、秋刀

魚を使った料理を実施している。地元のボランティアの方を講師に迎え、生徒は秋刀魚を一人1匹ずつさばき、一夜干しやつみれ汁、煮付けなどを作った。

さらに、夏休みの課題として、1，2年生を対象に「かむかむレシピ」を募集し、毎年、1，2年生全員が応募している。

④ その他の教育活動における取組

ア ほっとスポットタイム

学期ごとに対象学年を変えて、給食の時間から昼休みにかけて、養護教諭と栄養教諭が歯・口の健康や食育、基本的な生活習慣について指導する時間を設定した。また、喫給食後、小グループに分けて歯垢の染め出しとブラッシング指導を行った。ブラッシング指導には隣接する小学校の養護教諭も加わり、小中連携で実施した。



【ほっとスポットタイムの様子】

イ 夏季部活動健康教室「セイフティーサマースクール」

毎年、夏休みの前半に部活動に参加している1，2年生を対象に部活動健康教室を実施し、歯・口の健康に関するテーマを取り上げている。

(2) 保健管理における取組

① 歯科健康診断

歯科健康診断の前日に「からだアンケート(歯科)」を実施し、日頃の歯みがきの状況や口腔の状態をチェックした。学校歯科医が、歯肉炎の生徒や前歯に着色が見られる生徒に対して、歯ブラシの使い方や歯をみがく順番など、生徒一人一人にあった歯みがきを指導した。2学期には歯肉炎の生徒を対象に臨時歯科健康診断を行い、改善が見られたか確認した。



【みがき方の指導をしている様子】

② 給食後の歯みがきタイム

本校では、給食後に全生徒が歯みがきをしている。学級ごとに「ごちそうさま」のあいさつの後、タイマーで3分間を計りながら一斉に歯をみがいている。

③ 小中合同教職員研修(緊急対応シミュレーション研修)

南小中合同で、高所から転落した児童への心肺蘇生と歯の外傷の応急手当を想定して、役割演技をしながら研修を実施した。また、小中の養護教諭が中心となり、日本学校歯科医会作成の「歯・口の外傷マニュアル」を活用して研修を深めた。

④ 保健室前掲示物の工夫

保健室前の掲示板には年間を通してその月の保健目標に合わせた掲示物を作成し、掲示している。歯に関する掲示物は主に6月と11月に掲示した。また、ランチルームの前には、栄養教諭が作成した掲示物が常時掲示されている。



【歯科健康診断時の待機場所の様子】

令和2年度の歯科健康診断時には、生徒の待機場所にした昇降口前のオープンスペー

スに歯に関する掲示物や自作の歯列モデルを展示した。

⑤ 家庭及び地域への情報発信

保健だよりや給食だよりを通して、家庭や地域に対して歯・口の健康に関する情報を発信した。

(3) 組織活動としての取組

① 生徒会活動（保健委員会）

- ・清潔検査（月1回）…ハンカチの所持，朝食の有無，朝の歯みがきの状況などの確認
- ・歯・口の健康に関する標語の展示（11月8日（いい歯の日）の前後）
- ・文化祭において保健ブース「健康ランド」を開設し，歯に関するゲームやクイズコーナー，咀嚼力体験コーナーを開催。

② 小中合同学校保健委員会

令和元年度，2年度とも中川学園調理技術専門学校の中川一恵先生を講師に招き，保護者及び小中の教職員を対象に講演会と試食会を行った。

- ・令和元年度 演題「これからの食～健やかな食と咀嚼～」
- ・令和2年度 演題「簡単 家庭にある食材でカルシウムアップ」

6 研究のまとめ

(1) 成果

- ① 小中の養護教諭と栄養教諭が連携し，9年間を見通して発達段階に合わせた歯科保健教育と食育を継続的に行うことにより，生徒一人一人が自分の歯・口の健康や食生活に関心を持ち，生活習慣を改善したり，丁寧に歯をみがいたりする生徒が増えるなど，生活に生かす実践力が高まった。
- ② 学校の教育活動全体を通して，養護教諭や栄養教諭による指導だけでなく，学校歯科医や地域の関係機関などを活用した指導を繰り返し行うことにより，歯・口の健康づくりに対する正しい知識が身に付いた。また，自分の健康課題に気づき，解決しようという意欲を高めることができた。
- ③ 地域や保護者に対して，学校歯科医や地域の専門家を活用し，学校保健委員会などで歯・口の健康について学習する機会を設けたり，保健だより等で歯・口の健康づくりに関する情報を発信したりしたことにより，家庭において歯・口の健康づくりに関する意識と教育力が高まり，生徒に望ましい生活習慣や食行動が身に付いた。

(2) 課題

小中が連携した歯科保健教育と食育を始めてから4年が経過した。小学校から9年間を見通した発達段階に合わせた指導を行うことにより，少しずつではあるが口腔の衛生状態や歯肉炎が改善する傾向が見られてきた。

しかし，コロナ禍による3ヶ月の休校期間があり，家庭での生活が長く続いたためか，令和2年度の歯科健康診断では，口腔の衛生状態が悪くなり，歯肉炎の生徒が増えていた。このことから，普段の生活に生かす実践力を高めるためには，自分の生活を振り返る場面をつくりながら繰り返し指導していかなければならないことが明らかになった。今後も小中が連携を深めながら指導を続けていきたい。

主体的に健康で安全な生活を実践できる児童の育成

栃木県日光市立清滝小学校

4学級（複式学級）34名

1 主題設定の理由

本校は、バランスのよい食習慣や食後の歯みがき習慣，よい姿勢の保持等に課題がある児童が見られるものの，少人数ならではのきめ細やかな学習指導や保健教育を実践しており，学校・家庭・地域が一体となった教育活動を展開している。学校経営方針である「子供の夢や希望を実現する力を育てる学校」を目指すためには，生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくりを核として，生涯にわたり主体的に健康で安全な生活を実践できる力を育てることが重要であると考えた。カリキュラム・マネジメントの充実を図るためにも，家庭や地域，関係機関との密接な連携を推進しながら，各教科，特別活動，総合的な学習（探究）の時間等の学校教育活動全体を通して，様々な機会を捉えて計画的，組織的に取り組むこととした。

2 目指す児童像 ～歯・口の健康づくりを通して～

- (1) 健康を保持・増進させるための知識を正しく理解できる児童
- (2) 健康を保持・増進させるための技能を身に付け，実践できる児童
- (3) 主体的に健康づくりを進めていくことができる児童

3 実施した主な活動

(1) 授業研究部の実践

① 学級活動における実践

ア 1～3年生「自分の歯に合ったみがき方を身に付けよう」（親子学習）

親子で，児童一人一人の歯・口の状態に合った適切な歯のみがき方を身に付けることができるようにすることをねらいとした。染め出しを行い，みがき残しがある場所の確認を通して，保護者が子供の口の中の状態に関心をもてるようにした。また，協力歯科医による指導では，保護者の効果的な仕上げみがきについても学び，親子の協力で歯垢を取り除ける体験活動を行った。



親子歯みがき

イ 3・4年生「目指そう！清滝8020」（公開研究発表大会 公開授業）

よくかんで食べることが，自分の健康につながることを知り，よくかんで食べるためには，どのような工夫をしたらよいのか考えることができることをねらいとした。導入で，地域の8020達成者のインタビュー映像を視聴することを通して学習への意欲を高めた。養護教諭から，かむことが健康とどのように関わっているか示した後，柔らかいゼリーと硬いグミを食べ比べ，あごの動きや唾液の出方，使った歯の場所等を体験的に確認した。歯ッピーカムカム大作戦と題し，話し合い活動を通して，自分に合ったよくかむための工夫を決定した。



食べ比べ実験

ウ 5・6年生「見つけよう！私のみがき方」（公開研究発表大会 公開授業）

歯みがきの手順をフローチャートに表す活動（明確化・視覚化）を通して、日常生活で適切な歯みがき習慣を身に付けられるようにすることをねらいとした。話し合い活動では、各自のフローチャートについて、友達から助言を得るとともに、参考になる部分を真似することで、自己の課題が解決できるような手順になっているかどうか確認した。問題解決に必要な手順を考え、フローチャートに表すことは、論理的に思考し、判断を繰り返し、表現する力をはぐくむというプログラミング教育につながるものであると考えた。



フローチャートの話し合い

② 総合的な学習（探究）の時間における実践

ア 5年生「清滝歯ッピー弁当を作ろう」

歯と口の健康をテーマとしたお弁当を考案する過程での様々な課題に、主体的・創造的に取り組むことで、自己の生き方を考えさせることをねらいとした。全ての年代の方々が食べて喜ぶお弁当を目指すため、子供・成人・高齢者それぞれの健康状態や食べ物の好みについて調べるとともに、かみごたえや栄養バランス、彩りなども考えた。地域のレストランの協力を得てお弁当を実現し、全校で試食会を行った。お弁当は地域の8020達成者にも届けたところ、大変喜んでくださり、地域活性の一助となった。



清滝歯ッピー弁当

（2） 体づくり推進部の実践

① 固定施設を活用したサーキットトレーニング

業間の時間に、校庭にある固定施設を回ることを通して、バランス力やジャンプ力、投力等を鍛えることを目的とした。学校全体で体づくりに取り組むことが、よい姿勢の保持や望ましい食習慣につながり、さらには学業指導（学びに向かう集団づくり）の充実を図ることができるであろうと考えた。



鉄棒くぐり



的当て



タイヤ跳び



うんてい



登り棒

② 地域学校保健委員会

「小中学生のからだと心をつくる栄養と食事 ～トップアスリートの食行動に学ぶ～」をテーマに、日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士より御講話をいただいた。中学校区の児童（4～6年生）、生徒、教職員、保護者、地域コーディネーター、自治会長、学校評議員、民生委員・児童委員が参加し、地域が一体となって共通のテーマについて理解を深めた。児童の親のみならず、祖父母が家庭での食生活について関心をもつ機会にもなった。



地域学校保健委員会

③ アイスホッケー指導者による歯・口のけが予防に関するミニ講話

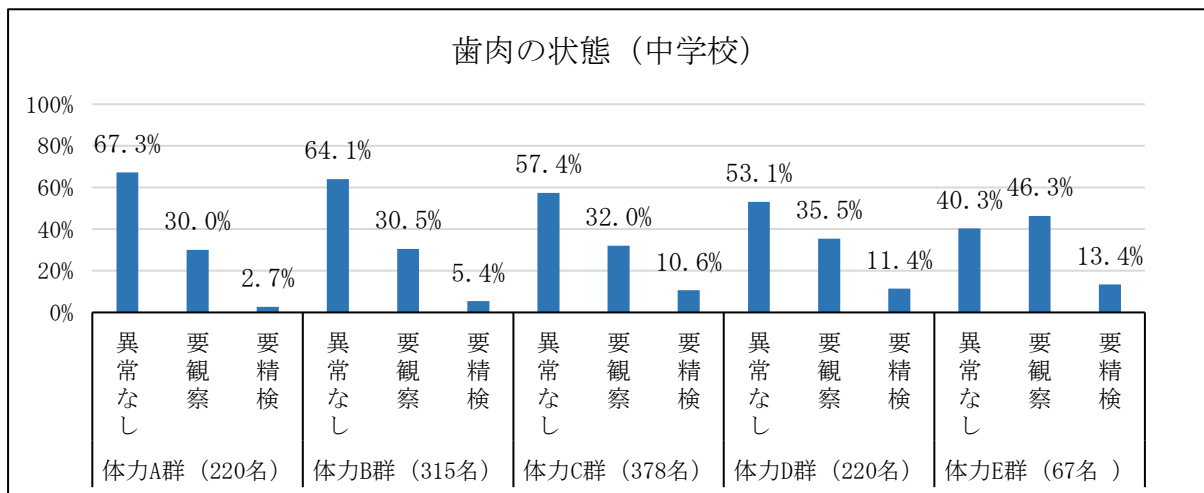
清滝地区はアイスホッケーが盛んな地域であり、令和元年度は全校児童の約4割がアイスホッケーチームに所属していた。そこで、中学校のアイスホッケーの指導者であり、歯科技工士の経験がある保護者に御来校いただき、給食保健委員会の児童より、歯を失う原因や日常でけがをしないために気を付けること、マウスガードの効果などについて質問した。アイスホッケーチームに所属する児童は、それぞれが使用しているマウスガードを紹介した。氷上でのけが予防に対する意識の高まりにつながった。



マウスガードの紹介

④ 歯・口の健康状態と体力・運動能力の関連分析

歯・口の健康状態が良好な児童生徒は、体力・運動能力も高いのではないかという仮説の下、日光市内の小中高生3,578名を対象に相互関係を分析した。以下の図は、大きな差が認められた中学生の結果の一部である。体力テストの結果が良好(A)な生徒ほど、歯垢の付着状態が「異常なし」である割合が高くなっていた。



(3) 啓発部の実践

① 児童による啓発活動

ア 高学年から低学年、低学年から幼稚園生・保育園生への歯みがき教室

6年生の児童が給食後の歯みがきタイムに、1～5年生の教室を回り、みがく順番や歯ブラシの動かし方を教えた。その後、幼保小交流会において、低学年児童から幼稚園生・保育園生に対して、教える機会を設けた。特に教える立場になった児童は、清滝小の歯・口の健康づくり啓発キャラクターである「ミガキンジャー」になりきり、生き生きと活動していた。その際、みがき方だけでなく歯みがき中の姿勢なども、自らがモデルになれるよう意識して教えていた。



高学年から低学年へ



幼保小交流会



啓発キャラクター

イ 個別指導の充実

児童の一人一人の歯・歯肉の状態を写真で記録し、正しいブラッシングを続けることによる変化を視覚的に理解できるようにした。

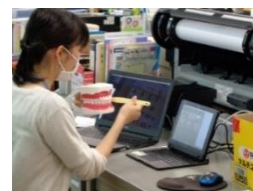
ワークシートに保護者のコメントを記入してもらい、家庭との共通理解を図った。



個別の歯・歯肉の写真

ウ Web会議システム Zoom を活用した夏季休業中における一斉歯みがき

家庭における歯みがき習慣の定着を図るため、令和2年度の夏季休業中には、希望者を対象に、Zoomを活用した一斉歯みがきを実施した。新型コロナウイルスが全国的に流行する中でも、児童同士が学び合い、仲間とのつながりを感じることができた貴重な時間となった。



リモート歯みがき

4 成果と課題

(1) 成果

① よくかんで食べている児童の増加

歯・口のアンケート調査結果より、「よくかんで食べている」と回答した児童は、年間で14.1%増加した。日常の給食指導等で、継続して指導していく。

② 間食内容の変化

砂糖や油などが多く含まれているお菓子や飲料を選ぶ児童の割合が減少し、特に、スナック菓子を選ぶ児童は33.7%減少した。

③ 保健室来室者数の減少

歯と口の外傷につながりやすい転倒・衝突等が原因のけがによる来室者数について、年間で27件減少した。「廊下は右側を歩く」など、児童同士で声をかけ合っている。

④ 全体の成果

教科等の枠を超えた横断的な学習や、体験活動の充実により、歯や歯ぐきに対する関心が高まり、主体的に歯みがきができる児童が増えてきた。学校・家庭・地域が一体となった健康教育の推進によって、特に家庭における食に関する意識の高まりが見られた。

(2) 課題

① 朝の歯みがき習慣

朝食後に歯みがきをしている児童は、令和元年度が80.0%、令和2年度が87.5%と増加したが、100%には達していない。食後の歯みがき習慣を定着させていく。

② 朝食の摂取率

朝食の摂取率について、令和元年6月には100%に達したが、令和2年6月には87.7%に減退した。継続的な指導で、摂取率100%を維持できるようにする。

③ 全体の課題

児童が自らの生活を具体的に改善していけるようにするために、課題を自分事として捉えられるような指導の在り方について、さらに研究を進めていく。

歯・口の健康に関心をもち、生涯を通して
健康な生活を送ることができる児童・生徒の育成

群馬県邑楽郡邑楽町立長柄小学校

*群馬県邑楽郡邑楽町立邑楽南中学校

*8学級 212名

1. 研究の目標

邑楽南地区にある長柄小学校と邑楽南中学校が、歯・口の健康に関心をもたせるために、小中連携を図り、生涯を通して健康な生活を送ることができる児童・生徒の育成を目指す。

2. 実施した主な活動

(1) 9年間を見通した授業実践

小中学校の9年間で系統的な歯・口の健康づくりの年間指導計画を作成し、授業実践を行った。小学校は1学期と2学期の2回、各学年とも学級活動で担任が授業を行った。令和元年度は2年生が歯科衛生士、5年生は担任、歯科衛生士、養護教諭のT.Tで指導を行った。中学校は主に関連教科や学級活動で歯科衛生士と栄養教諭がT.Tで指導を行った。

学年	指導内容
小学1年生	6歳臼歯をみがこう・むし歯になるわけを知ろう (学級活動)
小学2年生	前歯 (外側) をみがこう・大人の歯の赤ちゃんを守ろう 歯科衛生士参加 (学級活動)
小学3年生	前歯 (内側) をみがこう・おやつを上手にとろう (学級活動)
小学4年生	小白歯をきれいにみがこう・よくかんで食べよう (学級活動)
小学5年生	第一・第二臼歯、犬歯をきれいにみがこう・かむことの大切さを知ろう 栄養教諭・養護教諭参加 (学級活動)
小学6年生	すべての歯をきれいにみがこう・健康な歯肉 (学級活動)
中学1年生	むし歯と歯周病を予防しよう (学級活動) 歯科衛生士参加
中学2年生	障害の防止 (保健体育)
中学3年生	丈夫な歯を保つための食生活 (家庭科) 栄養教諭参加



(2) 令和元年度、2年度の主な歯科保健活動

①児童生徒保健委員会の活動

ア 歯ブラシチェック (小)

毎月始めに、児童保健委員が給食終了時に各クラスへ行き、給食後の歯みがきに使用している歯ブラシが交換時期になっていないか、歯ブラシチェックを呼びかけた。

イ かみかみレシピ作成、紹介(小)

夏休みに家庭で「かみかみレシピ」を考え、実際に調理して、紙面にまとめ、掲示、紹介した。



ウ 歯っぴーウィーク (中)

11月と2月に1週間の歯みがき強化週間を設定し、保健委員会が各クラスで歯みがき実施を呼びかけた。給食時には歯と口の健康に関するクイズを放送し、歯みがきの重要性を伝えた。



エ 健康UPDAY (中)

部活動がなく、早めに帰宅できる日を健康UPDAYと称し、生徒玄関に一覧日を掲示し、歯科治療を呼びかけた。



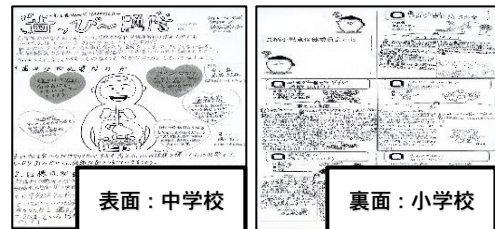
オ 歯みがきタイム (中)

事業をきっかけに昼食後の歯みがきタイムを設定した。放送委員会がCDを流し、曜日ごとに重点的に磨く場所について放送をしている。

例：月曜日は歯と歯の間をよく磨きましょう。 火曜日は奥歯の溝を意識して磨きましょう。

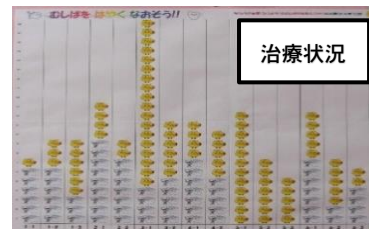
カ 歯っぴー通信 (小・中)

歯と口の健康に関する取組や治療状況などの通信を定期的に発行した。クイズを小学校、コラムを中学校が担当し、児童生徒が作成することで、興味・関心を高めた。



キ 掲示物や動画による啓発 (小・中)

保健室前廊下には、学級別の治療状況を掲示し、治療の啓発を行った。中学校ではむし歯予防の動画を作成し、終業時に上映した後は保健室前の「歯っぴーコーナー」に掲示し、いつでも生徒が復習できるよう工夫した。また、生徒が使用する流し場には、歯肉をチェックする拡大鏡と正しい磨き方のポスターを掲示し、環境づくりに努めた。



②全校で取り組む歯と口の健康週間 (小・中)

歯と口の健康週間では、全校の児童生徒が歯と口の健康標語を作成し、優秀作品は校内で表彰して、意欲向上につなげた。小中学校の優秀作品は互いに掲示して紹介し合い、交流を図った。



③個別歯科指導（中）

う歯や要観察歯を指摘されているにもかかわらず未受診である生徒に対して、三者面談期間中の放課後に個別歯科指導を行った。むし歯がある箇所を一緒に確認することで、みがき残しをしやすい箇所を認識し、自分に合う歯みがきを意識付けると同時に歯科受診のきっかけになった。



④治療勧告書の工夫（小・中）

歯科検診後、検診結果一覧を担当に配布し、日頃から児童生徒に早期受診を呼びかけてもらい、長期休業前には未処置者に再度通知を配布した。

中学校では未受診の家庭には家庭訪問や三者面談を利用して担任から直接、保護者へ手渡しで渡すよう工夫した。さらに、受診勧告書と一緒に未処置の歯が何本あるか家庭ごとに個別にお知らせを出して受診を促した。職員へは、未治療者一覧を配布しているが、中学校は2年度から部活動別にも名簿を分け、顧問の先生からも受診を呼びかけてもらえるよう協力をお願いした。

（3）家庭・地域の連携

①地域学校保健委員会の開催

○1年目「歯周病の原因と予防」

はじめに児童生徒が、歯周病の原因と予防法について発表した。その後、小中学校職員、保護者、幼稚園長、保健師、歯科衛生士、教育委員会など地域の関係者で歯と口の健康推進に関して協議を行った。生涯にわたって歯・口の健康づくりの必要性を共通理解するよい機会となった。

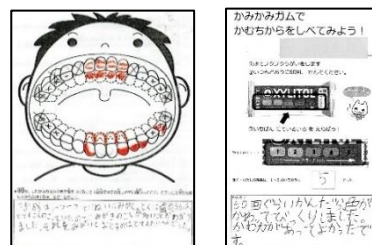
○2年目「よく噛むことの身体への効用」

コロナ禍のため、合同での発表は開催できなかったが、小中学校が同じテーマで活動した。児童生徒は夏休み中に噛むことの効用と「かみかみレシピ」について調べ、2学期には握力の実験やかみかみ実験を行った。調べた内容は玄関に掲示し、よく噛んで食べることに意欲が高まった。



②家庭での歯垢染め出し、咀嚼力判定ガム（小）

歯垢染め出しについては、令和元年度は授業中に行い、口の中の様子やみがき残しを各自が確認し、自分の歯に合ったみがき方を学んだ。令和2年度は新型コロナ感染予防のため、1学期は授業後に歯垢染め出し、2学期は家庭で咀嚼力判定ガムを使用して自分の咀嚼力の確認を家庭で実施した。



③邑楽町役場企画課によるイラスト作成

邑楽町非公認キャラクターの「タイヨウにゃん」、「スワンジャー」を使った歯みがきイラストを作成した。イラストは保健だより



や掲示物等で活用している。

④学校歯科医、歯科衛生士を講師とした校内研修（小・中）

小学校では令和元年度は、学校歯科医から歯科検診の項目や歯の大切さについて、令和2年度は歯科衛生士から正しい歯みがきの仕方についての講話を実施し、学級活動での指導に役立てた。中学校では、学校歯科医による歯周病の原因と予防についての講話を行い、職員が歯と口の健康に関する理解を深める研修となった。



⑤給食時の指導（小・中）

栄養教諭が給食時間に各クラスを年2回訪問し、「牛乳を飲もう」、「献立の立て方」、「よく噛んで食べよう」など、発達段階に合わせた内容の指導を実施している。食育の面からも歯・口の健康への意識を高めている。



3. 成果と課題

<成果>

- 取組前の平成30年度に比べて未処置歯や要観察歯、歯石などが減少しつつある。

小学校	H30	R1	R2
未処置歯	36.2	39.2	37.6
要観察歯	11.0	5.7	3.0
歯石	0	0	0

中学校	H30	R1	R2
未処置歯	9.1	5.8	6.9
要観察歯	31.1	32.2	22.2
歯石	4.3	3.8	2.9

- 小中学校の歯・口の健康づくり全体計画を作成したことで、系統的な保健指導が実施できた。
- 小学校では学級活動の年間指導計画を見直し、歯科保健に関する項目を年1回から2回に増やしたことにより、指導の充実を図ることができ、児童の歯と口の健康に対する意識が高まった。
- 中学校では、取組前は昼食後に歯みがきをする生徒の姿はまばらであったが、歯みがきタイムを設けることにより、昼食後の歯みがきが定着した。「歯をみがかないと気持ちが悪い」、「みがくとすっきりする」等のつぶやきが出るようになり、自主的に歯みがきをする生徒が増えてきた。歯っぴーウィークでは全校100%を達成することができた。
- 保健委員会が中心となって推進活動をすることで、生徒が充実感や達成感を感じ、自発的に「第2回歯っぴーウィーク開催」や動画の作成などを発案するようになった。
- 関係機関等との連携を図り、外部講師を招聘した専門的な授業実践を実施したことにより、児童生徒の興味・関心が高まった。
- コロナ禍の感染予防の観点から、学校と家庭が連携した歯と口の健康づくりが推進でき、年間を通して歯科治療を受ける児童生徒が増加した。

<課題>

- 2年間、小中連携による取組を実施してきたが、小学校と隣接する幼稚園で今年度の未処置歯の保有率が40%という実態が明らかとなった。今後も小中連携を進めながら、幼稚園とも連携して地域全体による子供たちの歯と口の健康の維持・増進を図っていきたい。

自らの健康課題を解決する能力の育成 —「歯と口の健康づくり」をとおして—

千葉県鴨川市立安房東中学校

5 学級 82 名

1 研究目標

自らの歯と口の健康課題を把握し、改善に向けて生徒が意欲的に取り組む指導の工夫

2 研究仮説

小中・関係機関と連携した「歯と口の健康づくり」を行えば、自らの歯と口の健康課題の把握が容易になり、意欲的に改善に取り組むだろう。

3 研究のねらい

- (1) むし歯や歯周病の予防方法の理解と実践
- (2) 学校生活における歯と口のけが防止と安全な環境づくり
- (3) 食べる機能や食べ方の発達支援を通じての実践的な歯と口の健康づくり

4 主な研究内容

- (1) 小中9年間の「歯・口の健康づくり」に関する学年別指導計画の作成（抜粋）

学年	歯と口の健康内容	指導者
小1	・息育指導 ・あいうべ体操	ことばの教室担当教諭 学級担任
小2	・歯の磨き方 ・染め出し ・歯磨き	学校歯科医 学級担任
小3	・歯の磨き方（磨きにくいところ、生え変わり）	歯科衛生士 保健師 学級担任
小4	・歯によいおやつ	栄養士 保健師 学級担任
小5	・全国小学生歯磨き大会	学級担任
小6	・歯肉炎予防 ・歯肉の観察 ・ブラッシング	学級担任 養護教諭
中1	・歯と口の健康教室	歯科衛生士 保健師 学級担任
中2	・傷害の防止	保健体育科教諭 養護教諭
中3	・歯周病の予防	学校歯科医 保健体育科教諭

* 染め出し、ブラッシング指導については全学年で随時実施

- (2) 歯と口の健康教室（1年）— 歯科衛生士・保健師との連携 —

歯科衛生士・保健師を講師に授業参観時に健康教室を行う。歯垢・むし歯・歯周病、磨き残しやすい場所、磨き残しチェック、正しい磨き方などについて親子で一緒に学んだ。



(3) 生活習慣病予防(2年) - 栄養士・保健師との連携 -

栄養士・保健師を講師に授業参観時に生活習慣病について親子で話を聞く。生活習慣病予防検診の検診結果について説明した後、日頃の生活習慣が影響しているのを、早い段階であるほど改善しやすいなどの話をした。



(4) 歯科医による授業参加(3年) - 歯科医との連携 -

3年保健の授業に学校歯科医が参加する。歯科検診の結果、歯肉に炎症のある生徒が多いことから、手鏡を使って自分の歯肉の状態を確認しワークシートにその状況を記載する。歯肉炎の予防について、歯科医からアドバイスももらった。



(5) 個別指導の実施

養護教諭が5～6人ずつ保健室で個別指導を実施する。各自の歯科検診の結果や唾液検査の結果から、自分の口の中の状態を知り、染め出しを行った。



(6) フッ化物洗口の実施(週1回)

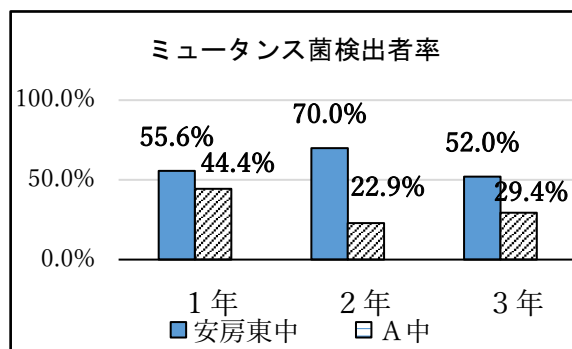
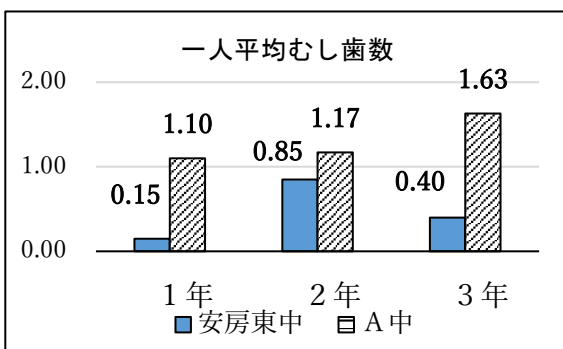
給食後の毎日の歯磨きと、週1回、1分間のフッ化物洗口を実施している。学区では平成7年から保育園4歳児が、平成14年から全ての保幼小中の子どもがフッ化物洗口を実施している。市として、平成25年に市内の全ての保幼小中の子どもがフッ化物洗口を実施するようになり、市内の4歳から15歳までのほぼ全ての子ども達が本取組を行い現在に至っている。



(7) 唾液検査の実施

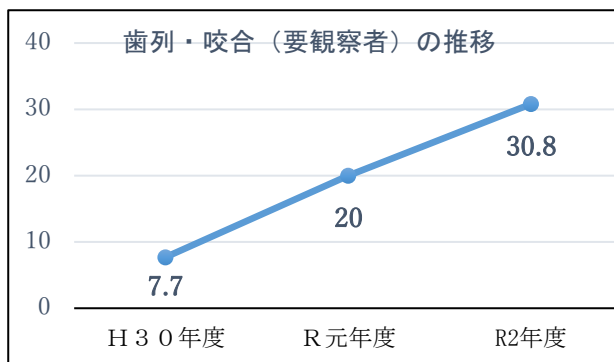
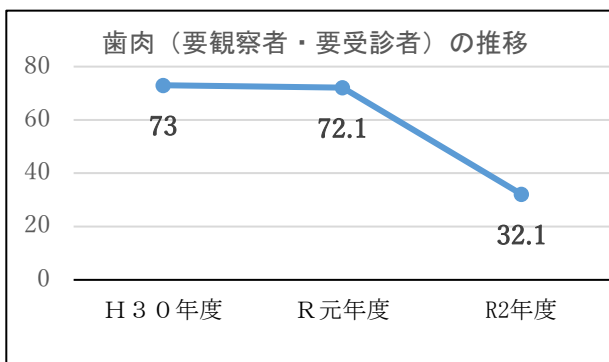
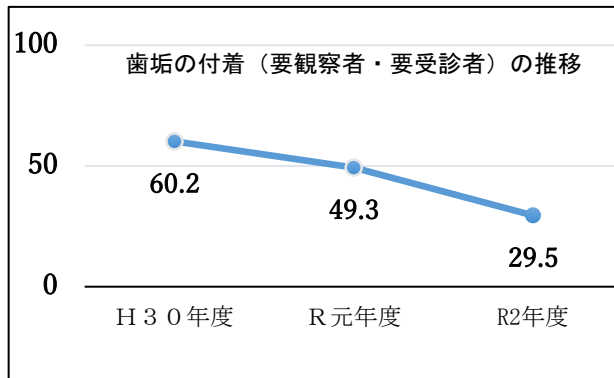
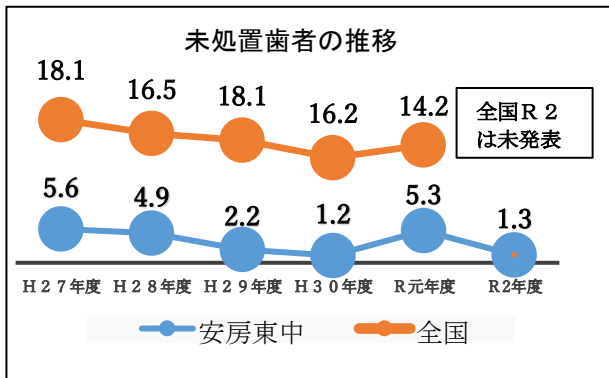
唾液検査は歯科衛生研究所の協力のもと、保護者の同意を取ってから、口腔内の唾液中のミュータンス菌やソブライナス菌など、いわゆる「むし歯菌」の有無を調査した。その結果は、下記のとおりである。(調査比較対象として、近隣市A中学校を統制クラスとして協力依頼)

- ①一人当たりのむし歯保有数は全校で0.5以下であり、全国平均0.74に対し低い。
- ②むし歯菌が多いのにも関わらずむし歯が少ない。



安房東中学校の各学年のミュータンス菌の検出者率はA中学校と比較して高いが、一人平均むし歯数は低いことがわかった。このことから、むし歯の原因菌が多くてもフッ化物洗口を実施している安房東中学校では、むし歯になりにくいことがわかった。

(8) 歯科保健に関わる健康診断の結果 (抜粋)



(9) 生活習慣に関わる調査結果 (抜粋)

同一集団の意識がどのように変化したか調査した。実施時期は次のとおり。

〈 R元.6月 → R元.11月 → R2.7月 〉

① フッ化物入りの歯磨き剤を選んでいる

現3年生 〈 83.3% → 66.7% → 83.3% 〉

現2年生 〈 73.9% → 76.2% → 86.4% 〉

② 清涼飲料水 (甘い飲み物を) 毎日飲まない

現3年生 〈 67.3% → 70.0% → 86.7% 〉

現2年生 〈 47.8% → 57.1% → 90.9% 〉

③ 定期的に歯科医院で口の中のチェック

を受けている

現3年生 〈 58.0% → 56.7% → 58.7% 〉

現2年生 〈 47.8% → 61.9% → 68.2% 〉

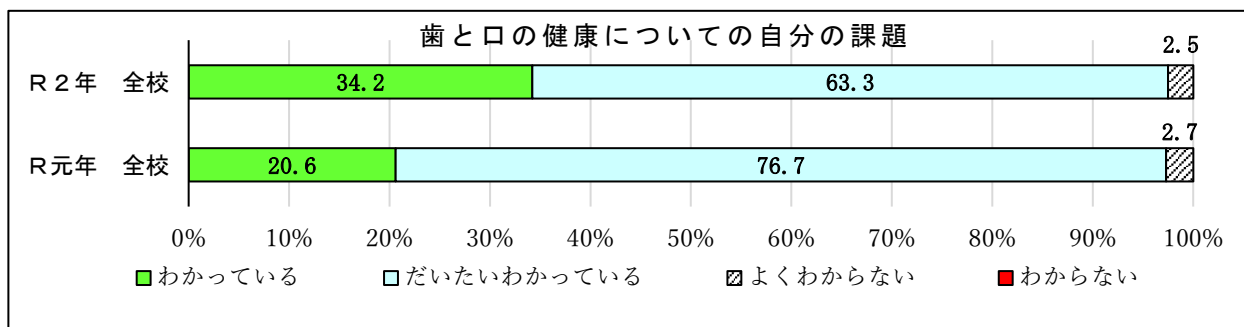


5 成果と課題

(1) 仮説に関わる調査結果

① 全校生徒の意識調査

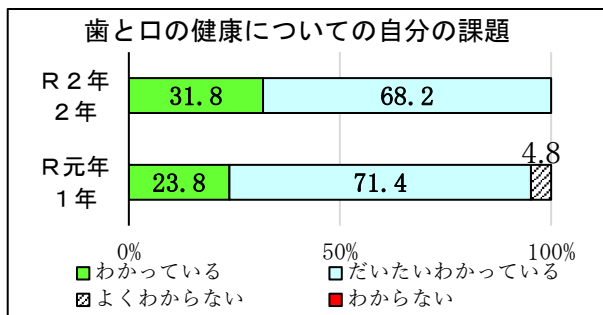
[令和元年度及び2年度の全校生徒の意識調査]



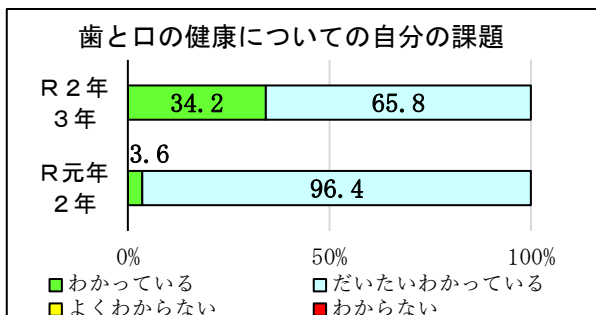
昨年度、多くの生徒が自分の健康課題についてわかっていたが、今年度はさらに多くの生徒が自分の健康課題をわかっている。

②同一集団による2年間の意識調査

[令和元年度入学生(現2年生)の推移]



[平成30年度入学生(現3年生)の推移]



同一生徒の集団の意識が2年間でどのように推移したか確認するため、令和元年度入学生(現2年生)の2年間分と平成30年度入学生(現3年生)の2年間分をそれぞれ集計した。前年度と比較して、自分なりの健康課題が「わかっている」と回答した生徒が増え、「だいたいわかっている」と回答した生徒と合わせると、どちらの学年も100%であった。課題に対して一人一人が取り組んでいることがわかった。

(2) 成果

- ①歯と口の健康教室やアンケート、健康委員会活動、唾液検査、全校生徒への個別指導を実施したことで、全体の約97%の生徒が自分の課題を把握し改善に向けて取り組むことができた。特に2年生と3年生については、アンケートから自分の課題を「わからない」や「よくわからない」と答えた生徒がいなかった。
- ②保育園や幼稚園入園から中学校卒業までのおよそ12年間にわたる継続したフッ化物洗口の実施により、むし菌が多いのにも関わらず、むし菌が少ないという効果が見られた。
- ③生活習慣病予防教室や栄養教室を行ったことにより、朝ごはんを食べる生徒が増えたり、甘いものや清涼飲料水などの摂取をひかえたりする生徒が増えてきた。
- ④生徒の委員会活動の呼びかけなどにより、給食後の歯磨きは、ほぼ100%(2・3年生は100%)の生徒が実施している。

(3) 課題

- ①歯垢の付着及び歯肉の要観察者・要受診者の割合が減ってきたが、朝・夜の歯磨きが習慣化されていない生徒や磨き方に課題がある生徒は、歯垢の付着や歯肉炎の割合が高いことが個別指導よりわかっている。引き続き継続した指導を行う必要がある。
- ②歯列・咬合の要観察の生徒が増加しているため、噛むことの大切さ等について、継続した指導を行う必要がある。
- ③中学校区教育ミニ集会、広報誌の発行、家庭教育学級、たより等での啓発活動を行った。これらの有効活用により、家庭や地域との情報を共有し、さらに健康への意識を高めていく必要がある。

「自身の健康に関心を持ち、望ましい生活習慣を身につけた児童の育成」
～自ら学び、実践する「歯・口の健康づくり」を通して～

埼玉県川越市立川越第一小学校

19学級668名

1 研究の概要

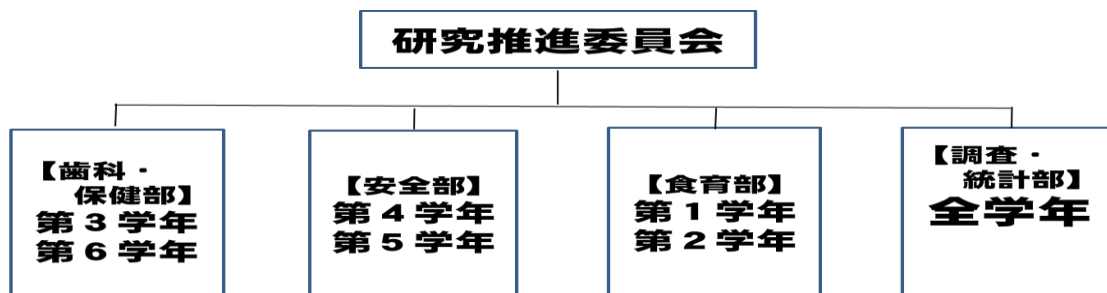
(1) 研究のねらい

本校では、令和元年度（2019年度）、2年度（2020年度）の2年間、日本学校歯科医会、川越市教育委員会及び川越市教育研究会の研究委嘱を受け、「生きる力をはぐくむ 歯・口の健康づくり推進事業」に取り組んできた。歯や口の病気やけがなどについて知り、普段から歯や口の健康に関心や注意を払うことが、歯や口の病気やけがを予防し歯と口の健康を維持することにつながると考えた。さらに、日常生活において、健康的な生活を送るために必要な態度を身につけさせ、その習慣化を図ることが歯と口の健康につながると考えた。そこで、研究主題を「自身の健康に関心を持ち、望ましい生活習慣を身につけた児童の育成」、副題を「自ら学び、実践する「歯・口の健康づくり」を通して」とし、自身の健康に関心を持つことができる児童及び望ましい生活習慣を身につけた児童の育成を図ることを目指した研究に取り組むことにした。

(2) 研究主題設定理由

本校の児童の実態として、永久歯のむし歯処置率は、家庭への積極的な啓発や学校歯科医との連携により8年間100%となっている。しかし、永久歯の一人平均う歯数は、平成26年度まで減少傾向にあったが、ここ数年やや変動していて、0.2を下回っている状況である。この原因として、う歯0の児童がいる一方で、う歯数が多い児童もいるという、歯科保健に対する意識の二極化が関係していると考えられた。以上のことから本校の学校教育目標である「次代を担い、心豊かでたくましく生きる児童の育成」の具現化を目指し、研究主題を「自身の健康に関心を持ち、望ましい生活習慣を身につけた児童の育成」～自ら学び、実践する「歯・口の健康づくり」を通して～とした。

(3) 研究組織



2 研究の内容

「歯・口の健康づくり推進事業」は、「むし歯や歯周病の予防方法の理解実践」、「学校生活における歯・口のけがの予防と安全な環境づくり」、「食べる機能や食べ方の発達支援を通じての実践的な歯・口の健康づくり」の3つについての研究である。そこで、目指す児童像を「自身の健康に関心を持てる児童」「望ましい生活習慣を身につけた児童」と設定し、「①児童が自ら活動する場を意図的に設定すれば、自身の健康に関心を持てる児童が育つだろう。」「②学校・家庭・地域が一体となって歯・口の健康

づくりを推進すれば、望ましい生活習慣を身につけた児童が育つだろう。」という仮説を立て、具体的な手立てを考え、取り組んできた。

3 実践事例

(1) 各学年の授業実践

① 1年生



歯科衛生士とのTTの授業。
エプロンシアターを通して第一
大臼歯（歯の王様）をどうやっ
て守るのか考えた。



保護者にもご協力いただき、
親子で正しい磨き方を実践し
た。



染め出した歯を観察し、自分の歯に関心をもたせました。
親子で正しい歯の磨き方を学ぶことができた。

② 2年生



栄養士さんとのTTの授業。
ペーパーサートやカルシウムの
教具を使い、かむことの大切
さ、歯の大切さについて考え
た。



ペア学習を通して、自分の考
えを明確にした。

③ 3年生

自分の永久歯の歯を
確認した。



歯の模型を活用し、
グループで正しい磨き方
を考えた。



正しい歯みがきで自分の
歯を磨いた。自分の目標
を立てて家庭で実践でき
るようにした。



④ 4年生

むし歯になりやすいおやつについて知ることができた。



自分の目標をたてて「歯っぴーファイル」に記入し、家庭で実践できるようにした。



自分の噛む回数とだ液のの量の関係を意識するために咀嚼力判定ガムを使った。

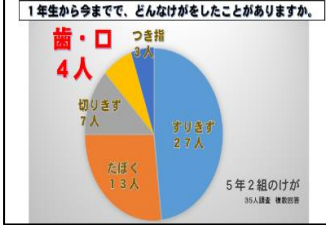


⑤ 5年生

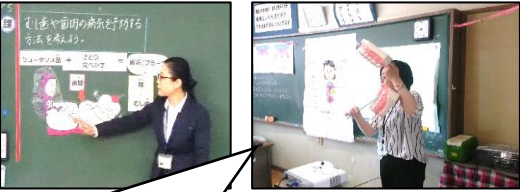
歯・口のけがはどのようにすれば防ぐことができるだろうか。

歯・口のけがが起きないための対策を考える。

個人で考えた対策をもとに短冊を使いながら、グループで一つの対策（人の行動と環境それぞれ）を考えられるようにした。

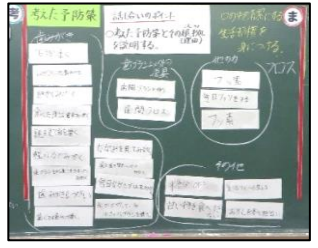


⑥ 6年生



養護教諭や歯科衛生士、プラークの動画を活用し原因を理解する。

デンタルフロスを実際に使用し、歯間のよごれをきれいに落とした。歯周病予防に有効な方法を理解した。



(2) 2年間の実践活動



歯と口の健康づくりアンケートを研究1年次、2年次の2回実施した。「食べ物はよくかんで食べていますか」の質問では、『よくかんでいる』の割合が高くなった。第2学年での食育や第4学年での咀嚼ガムを活用した学習から、かむことへの意識が高まったことが考えられる。「ポケットに手を入れて歩くことがありますか」の質問では、『全くない』の割合が高くなった。第5学年での安全の学習によるものもあるが、教職員も意識が高まり、積極的な声かけができるようになってきているからだと考えられる。



給食後のハッピータイムでは「歯みがきタイム」と週一回の「フッ化物洗口」を行っている。この時間帯には、川越第一小学校で作った「一小歯みがきの歌」が流れている。



4 研究の成果と課題

(1) 成果

- ① 歯科衛生士や栄養士、養護教諭とのTTによる指導で授業を行ったことで役割分担が明確になり、それぞれの専門性が活かされたため、歯・口に対する児童の意欲や意識が高まったこと。
- ② 自校の調査結果や児童のアンケート結果を活用したことにより、児童が自分自身のこととして考えることができたこと。
- ③ 模型や咀嚼ガム、フロスなどの具体物での体験をすることを通して、児童が実感を伴った理解ができたり、客観的に見て考えたりすることができたこと。
→これらのことにより、児童自身の健康に対する意識・関心の高まりが見られた。
- ④ 6年生の歯周病予防の学習では、一人一人が自分に合った予防策を考えることにより、歯・口の健康に対する意識が高まったこと。
- ⑤ 歯科健診でCO、GOがあった児童・保護者に対して、定期的に歯みがき指導や啓発活動を行い、臨時的な歯科健診を実施して確認をしていくことで、予防の意識が高まったこと。
→これらのことにより、児童・保護者ともに、望ましい生活習慣への意識の高まりが見られた。

(2) 課題

- ① TTによる指導を充実させるために、歯科衛生士や栄養士との打合せの時間の確保を工夫していく必要があること。
- ② 委員会を中心とする児童の主体的な活動を広げていくこと。
- ③ 児童の学習が家庭でも生かせるように保護者への啓発を工夫し、連携を深めていく必要があること。
- ④ 歯・口の健康づくりの意識をさらに高めていくために、歯科医、歯科衛生士、栄養士などから得られる専門的な知識や情報を、家庭・地域に広げる機会を設け、伝えていく工夫が必要なこと。
これらの成果や課題を、今後の児童の歯・口の健康づくりに生かしていきたいと考えている。

健康の大切さを知り、よりよい生活を送ろうとする子どもの育成 ～歯・口の健康づくりを通して～

東京都世田谷区立太子堂小学校

13 学級 402 名

1、研究の目標

・心と体の仕組みを知り、健康の大切さを気付くことにより、自分の体を大切にしようとする態度を育てる。

・毎日の生活習慣や周囲の環境を整えることにより、事故やけがを防ぎ、健康的な生活を実践しようとする態度を身に付ける。

2、実践内容

(1) 保健教育

学年に応じて、担任と一緒に、養護教諭、栄養士に加え、学校歯科医の小森先生も授業に入り「歯・口の健康についての授業」を実施しました。むし歯予防に関する取り組みだけでなく、生活習慣や食育、体力向上も含めた「たくましく生きる力」の基礎をはぐくむことが目標です。

授業公開をして、保護者や地域の方にも見ていただく予定でしたが、新型コロナウイルス感染症予防のために、今年度は公開できませんでした。そこで、授業終了後、授業の流れ、写真や子どもたちの感想を「歯・口の健康についての授業」として、全家庭にプリントを配布しました。

① 1年生学級活動「すっきりうんちをしよう」

担任に内臓Tシャツを着てもらい、養護教諭が食べ物の消化される仕組みを説明しました。子どもたちは、だ液（つば）の働きについては、今まであまり考えたことがなかったようです。だ液が食べ物をやわらかくすることには、すぐ気付きましたが、「歯と口を守っている」ことについては、初めて知りました。



感想に「歯を守ってくれているつばのためにも、ちゃんと歯みがきをしたい。」「野菜が苦手だけど、30回噛む。」などを書いており、歯や噛むことの大切さを感じていました。

② 2年生学級活動 食育「野菜を知ろう」

野菜の写真を見て、名前を答えるクイズをしました。ほうれん草と小松菜を間違えている子がいました。また、「みょうが」はとても難しかったようです。ほとんどの子が「わからない」または、「しょうが」と書いていました。

次に野菜のどの部分を食べているかを学習しました。野菜には「花、実、葉、茎、根」などいろいろな食べることでできる部分があることに気付きました。「野菜のことは大体知っていると思っていたけど、知らない野菜もありました。今度、スーパーで売っている野菜をじっくり観察したいです。」など感想を書いていました。野菜が苦手な子も野菜に親しみを感じていました



③ 3年生学級活動 食育「食べ物の働きを知ろう」

栄養士、担任と一緒に、食べ物の働きについて学習しました。昨日の給食の献立を思い出し、どんな食材が使われていたか考えました。次に、健康な体を作るための3つの働きについて、栄養士から話を聞きました。

次に給食に使われていた食材を3つに分けて、元気列車を作りました。「バランスよく気を付けて食べよう」と思いました。「からだのもと、エネルギーのもと、ちょうしのもとを好き嫌いせずに食べたいです。」などと感想を書いていました。



④ 4年生学級活動「歯と運動」

奥歯をかみしめると、体に力が入ることを実感するために、握力計を使って調べてみました。次に、スポーツ選手の歯をかみしめる力のグラフを見て、子どもたちは驚きの声を上げていました。歯は、食べ物を噛むだけでなく、体のバランスをとったり、集中力を高めたり、体の力を出すためにも大切であることを学習しました。子どもたちは「歯には、ものすごい力があり、スポーツをするのにもすごく大事だとわかった。」などと感想を書いていました。



また、4年生は、全国小学生歯みがき大会に参加しました。残念ながら、歯みがきは、マスクの上からのエア歯みがきになりましたが、デンタルフロスについての細菌の映像を見て驚きの声を上げていました。「毎日きちんと歯垢を落としたい。3か月に1度は歯医者さんに行きたい。」などと書いていました。歯みがきの大切さを改めて実感することができました。



⑤ 5年生 保健「歯・口のけがをふせぐためには？」

学校歯科医の小森先生から、5年生は、永久歯に生え変わっている人が多いこと、歯・口のけがはどのような時に起こり、けがをした時はどうすればよいかについて、話を聞きました。

次に、学校の中で起こりそうな「場面絵」を見て、班でけがの原因について考え、話し合いました。けがの原因は「人の行動」「周りの環境」に分類することができ、「人の行動」には「心と体の状態」が関係していることに気付きました。けがを防ぐために、これからしたいこととして、「ルールを守り、落ち着いて行動する。体の調子を整えて健康な体を保って生活したい。」などと感想を書いていました。



⑥ 6年生保健「生活のしかたと病気の予防」 むし歯や歯肉炎の予防

まず、むし歯の起こり方について学習し、むし歯になりやすい生活のしかたについて考えました。甘いおやつをだらだら食べているとむし歯になりやすいこと、むし歯の原因について、小森先生から話を聞きました。

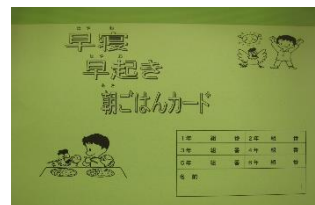


次に歯肉炎について説明を聞き、6年生の3.5%が歯肉炎と知り、びっくりしていましたが、軽度の歯肉炎は、丁寧に歯みがきをすると治ることを聞いて安心していました。むし歯や歯肉炎を予防するために実行しようと思ったこととして、「夜更かしをせず、体を動かしたり、生活リズムに気を付けたりする。」「糸ようじを使ってしっかり歯みがきをする。」「歯ぐきから血が出てあきらめずにする。」など書いていました。歯にかかわる生活習慣について考えるよい機会となりました。

(2) 保健管理

① 早寝・早起き・朝ごはんカードの取り組み

朝ごはんカードの取り組みを、年3回実施しています。子どもと保護者とが相談し、寝る時刻、起きる時刻の目標を決めて、1週間カードに結果を記入します。



早寝・早起き・朝ごはん		年 級 ()			
朝ごはんの時間	○ ×				
すっきり寝た	○ ×				
朝ごはん食べた	○ ×				
歯みがきをした					
寝るより早く(3時前)					
起床時刻					
すぐ起きた	○ ×				

このカードには、2つのねらいがあります。1つめは、長期休業日あけに、生活習慣を元に戻すということ、2つめは、「すっきり起きられた」「体の様子」「テレビ・ゲーム・パソコンをした時間」「歯みがきをした」などを記入することで、自分の体の様子と生活のつながりに気付くということです。「お家の人から一言」を記入していただき、家庭との連携を図っています。

(3) 組織活動

① 生活指導部

6年前に新校舎ができ、広くて白い廊下がきれいなのですが、廊下を走る子が多くて心配でした。そこで、生活指導部で話し合い、廊下の真ん中に動物の足型シールを貼りました。2階はカエル、3階はクマ、4階

2階カエル 3階クマ 4階ニンゲン

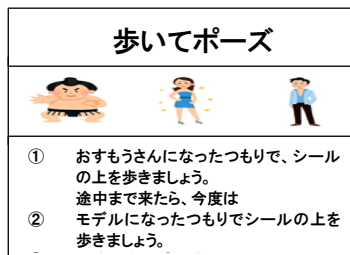


はニンゲンとちょっとした進化の過程にしました。

また、「廊下の右側を静かに歩こう」作戦として、ちょっと怖い副校長先生の似顔絵を張ったついたてを廊下に立て、走った子どもには「STOP 10」と言い、言われた子どもは立ち止まって10数えるという「STOP 10運動」を実施しました。これにより、子ども同士が注意しあう場面が見られ、廊下を走る子が減りました。

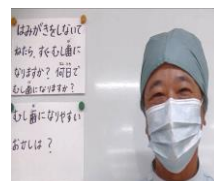
② 体育的行事委員会

今年度は、密を避けるために、休み時間の外遊びが2学年ずつになりました。そこで、体育的行事委員会で話し合い、子どもたちの運動不足解消のために、校舎内を歩き、各ポイントで運動遊びをする計画を作りました。太子堂のたい、体育のたい、運動したいのたいから「TAIさんぽ」と名付けました。



③ 児童保健委員会

児童保健委員会は、年に1度集会を実施しています。去年は、歯・口についての劇をしましたが、今年は映像集会になったので、子どもたちが調べたことを発表し、学校歯科医の小森先生に質問に答えていただきました。



3、成果と課題

(1) 成果について

○う歯罹患者数の減少

う歯罹患者数（乳歯を含む）は、少しずつですが、減少しました。特に今年度は、3か月間休校になったこと、例年5月の歯科健診を9月に実施したにもかかわらず、昨年度より4%減少したことは、家庭での歯みがきなどの良い生活習慣が定着した子どもが多くなったと考えられます。○学校歯科医、養護教諭、栄養士がTTとして、担任と一緒に授業に入り、健康教育をすすめていくことで、子どもたちは、正しい知識を知り、意識の向上が見られ、意欲的に取り組むことができました。

2018年度	う歯罹患者数	131名（33%）	5月健診
2019年度		114名（27%）	5月健診
2020年度		89名（23%）	9月健診

(2) 課題について

- 歯科健診後、C0（要観察歯）ありの子どもが歯科医を受診してくる一方で、う歯ありの子ども25名中、3名が未受診になっています。まだまだ、保護者の意識を高める必要があります。
- 令和2年11月の歯みがき調べでは、夜の歯みがきは、ほぼ100%できています。子どもたちは歯みがきをしなければいけないことを理解しています。しかし、朝の歯みがきは、9%（34人）程度の子どもができていないので、ねばり強く声をかける必要があります。
- 授業直後には、健康づくりに関する子どもたちの意識が高まります。しかし、その後の子どもたちの様子を見てみると、一部の子どもは継続が難しく、よい生活習慣を続けるためには、繰り返しの指導と保護者の協力が重要であり、連携の在り方を工夫していきたいと考えています。

「生きる力をはぐくむ摂食と口腔ケア」

～健康な歯・口でおいしく楽しく安全に～

神奈川県立茅ヶ崎養護学校

7学部 210名

1. 研究のねらい

楽しく安全に食べる力、健康を維持する力は、自立と社会参加のために必要な大切な力である。そのため、学校時代に摂食や口腔ケアについて学ぶことが必要になってくる。

本校は、肢体不自由教育部門、知的障害教育部門併置の特別支援学校として、両部門に小学部・中学部・高等部を置いている。また、神奈川県立総合療育相談センター内に入院中の児童生徒のための施設訪問療育学部「わかば学級」を置いている。児童生徒の実態は幅広く、摂食や口腔ケアの実態や、かかえる課題も多様である。このような実態の中で2つのねらいを設定した。

第1のねらいは、様々な実態や課題を持つ児童生徒に対し、それぞれのニーズに適した指導が行えるよう、相談の機会を広げたり、指導の工夫を広げることである。

第2のねらいは、教職員の研修である。教職員の世代交代が進み、児童生徒に指導するための専門的な知識や指導方法、家庭への支援方法を継承していくことが課題となっている。

それぞれのねらいについて、2年間にわたる計画を立てていたが、令和2年度は、新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、研修や相談を中止または縮小せざるをえず、教職員の研究活動が中心となった。

2. 実施した活動

摂食と口腔ケアを2本の柱とし、それぞれについて、専門職による健診・相談・研修と、教職員の研究活動を行った。教職員の研究活動は、全校を4グループに分けて行った。

(1) 専門職による健診・相談・研修

① 健診、口腔ケア指導

ア 歯科健診と事後指導

歯科健診の前には、「受診ごっこ」等の事前指導を行い、スムーズに受診できるようにした。また、歯科校医は、健診時に児童生徒がリラックスして受診できるよう、BGMやアロマを使った環境づくり等の工夫を行った。また、2学期に事後指導として経過観察が必要な者や、受診が必要だが未受診の者に対して再度の歯科健診を実施した。

イ 歯科保健指導

教育委員会が事業として、神奈川県歯科衛生士会に委託して実施している。年間4日間、1日2名の歯科衛生士が、各特別支援学校に派遣されている。令和元年度は、口腔ケアの研究に取り組む知的障害教育部門高等部を中心に、講話、歯垢の染め出し、歯みがき指導を行った。事前にメール等で打ち合わせを行い、児童生徒の実態にあった指導を実施した。



② 相談

ア 地域の歯科医師による摂食相談

希望する家庭に対して、地域の歯科医師による摂食相談を実施した。相談には、保護者と担任が同席し、児童生徒が食べる様子を見ながら、歯科医師が食形態、介助方法、姿勢等の指導・助言を行った。また、相談終了後に、教職員に対し、相談事例についての研修会を実施した。



イ ブロックST・OT相談

神奈川県立特別支援学校では、県内を5ブロックに分け、ブロックごとに、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、臨床心理士の専門職が配置されている。本校のブロック内に配置されている言語聴覚士2名や作業療法士が巡回相談を実施し、担任からの摂食等の相談に対し助言を行った。

③ 研修

ア 地域の歯科医師による教職員・保護者摂食研修会

地域の歯科医師による、教職員・保護者、地域の療育関係者向けの摂食研修会を実施した。摂食・嚥下に関する基礎的な内容、食べ物を使った体験的な内容、摂食・嚥下機能の発達等の内容について学ぶことができた。



(2)教職員の研究活動と取組

① 第1グループ「摂食」(肢体不自由教育部門 小学部・中学部・高等部)

ア 教職員研修

教職員が、児童生徒の運動機能や呼吸の状態、口腔機能の発達を正しく捉えられるようになることを目標に、専門職やベテランの教員を講師として、口腔機能や摂食・嚥下のメカニズム、口腔機能の発達、姿勢、といった内容の研修を行った。

イ 「摂食アセスメントシート」の作成 (図1)

児童生徒の食事の様子をビデオで見ながら、各自が試作シートに記入し、それをもとにクラスや学部で児童生徒の摂食の実態や試作シートの課題点を話し合った。この繰り返しにより、使いやすい「摂食アセスメントシート」を作成した。

② 第2グループ「摂食」(知的障害教育部門 小学部・中学部)

ア 教職員研修

児童生徒の口の動きに注目し、アセスメントができるようになることを目標に、言語聴覚士を講師として、摂食に関する基本的な知識や、ケースの評価について研修を実施した。また、作業療法士から様々な食具や食具の工夫について学んだ。



イ アセスメントシート「摂食に関するチェックシート」の作成（図2）

たたき台のアセスメントシートをもとに、評価項目が簡単で教職員が評価がしやすいシートを検討し「摂食に関するチェックシート」を作成した。

③ 第3グループ「口腔ケア」(知的障害教育部門高等部)

ア 教職員研修

教職員自身が口腔ケアに関する正しい知識を得るため、歯科衛生士を講師として教職員研修を行った。令和元年度は実際に教職員自身の歯みがきや染め出しを行ったが、令和2年度は新型コロナウイルス感染予防のため、歯科模型を利用したの歯みがき指導を受けた。



イ 「歯磨きアセスメントシート」の作成（図3）

生徒の歯磨きの様子をビデオに撮り、歯科衛生士を講師として、磨けていないところを観察し、各生徒の歯みがき状況をチェックする「はみがきアセスメントシート」を作成した。新型コロナウイルス感染予防のため、アセスメントは感染収束後に実施する予定である。

ウ 歯磨きに関する授業の実践

適切な歯みがきの学習として、生徒の実態に合わせて、課題別グループ学習の中で、様々な授業実践を行った

- ・歯みがきソングづくり
- ・歯科模型と鏡を使っての歯みがき練習
- ・ペーパーサート劇による歯みがき指導
- ・デンタルフロスの使い方
- ・歯の模型製作 ～自分の歯形づくり、巨大歯形づくり～



他にも、専門職と連携して、養護教諭、自立活動教諭 (PT)、栄養教諭が、歯の健康、身体の健康、身体の栄養についての授業も行った。また、授業で学んだポイントをまとめ、家庭にお便りを配付することも行った。

④ 第4グループ「口腔ケア」(施設訪問育療学部わかば学級)

わかば学級は、入院中の教育を提供する施設訪問学級である。短期間の中で健康教育の一環として口腔衛生への意識向上を効果的に行うため、タブレット PC とアプリを利用した授業を行った。日常の自分自身の「体感」である歯みがきを、視覚的に見つめ直すとともに、操作を伴うことでより理解と習慣の定着を図った。海外のものも含めて様々なアプリの検討を行い、それぞれの児童生徒の実態と理解に応じて、適切なアプリを選んだ。

(図1) 摂食アセスメントシート

A 現状把握 該当する箇所には○をつける。○をつけたところの一番先が自立段階の目標の指針になる。			
学部	学年	氏名	記入日
食形態の目安 ⑤: 初期食 ⑦: 中期食 ⑧: 後期食 ⑨: 常食 空いた場所に個別のメモ			
口の開きの動き (外から観察可)		口の中の動き (外から観察不可)	
取り込み①	上唇下がらない or 上唇下ががる	口の中の舌の動き②	前後⑤ or 前後上下⑥⑦ (口角から見て)
取り込み②	歯で取り込む or 両唇で取り込む	口の中の舌の動き③	前後上下左右⑧ or 舌なめずりができる④
口角①	動かない⑤ or 動く (口角に注目)	唇を閉じたまま咀嚼	不可 or 可
口角②	左右対称に動く or 非対称にも動かせる	咀嚼⑥	噛まない⑨ or 噛む⑩ (咀嚼時に注目)
前歯①	閉じない or 前歯が閉じる (歯茎に注目)	咀嚼⑥	2~3回程度噛む⑪ or よく噛む
前歯②	前歯でかみ切れない or 前歯でかみ切る	嚥下⑦	嚥下時⑫ or 嚥下時⑬ (嚥下時に注目)
舌とど動かし	舌でかき出す		

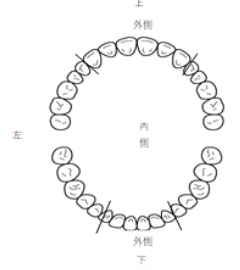
(図2) 摂食に関するチェックシート

摂食に関するチェックシート 茅ヶ崎看護学校 B小・中

事前記入欄
 疾患・障害名 ()
 食べることに必要な器官の状況
 運動・感覚麻痺 (有 無)
 口腔や気管の形態 ()
 食形態
 初期 中期 後期 普通食 (細かく刻む ・ 一口大 ・ そのまま)
 家庭では ()
 姿勢
 足底が床につく 膝が90°曲がる 奥まで座れている
 座面が横幅に合っている テーブルの上に肘・手がのる

(図3) はみがきアセスメントシート

はみがきアセスメントシート (茅ヶ崎版) 年 組名前

項目	評価: できる (○) できない (△) 観察者の記録	観察者の記録
歯ブラシの握り	ペンタイプで握る	握り、その他
歯磨き方	歯を動かしている (歯2本か)	
歯の磨き	磨いているか	
ヘッド	ヘッドはかまらずに磨く	
顔	顔が動かさない	
みかきしている歯列		① 上 ② 下 ③ 内側 ④ 外側 ⑤ 歯肉の上の歯2本、外側が磨けている ⑥ 下の前歯両側の歯1本が磨けている ⑦ 顔、その他
口の開き	アの口	口を開けて磨けている
	イの口	口を開けて磨けている
	エの口	口を開けて磨けている
歯磨き剤	使わないで磨ける	
時間	前後に1分程度磨ける	
出血	3分程度磨けている	
歯痛	出血はない	
仕上げ磨き	終わるまで磨けることではない	
まがい	仕上げ磨き	
口腔ケアに対する意識	口は水でよくすすぐことができる	
	水でよくすすぐことができる	
	歯磨き剤も残っていないと磨いている	
	歯磨きの必要性が分かっている	

3 成果と課題

(1) 第1のねらいについて

第1のねらいは、様々な実態や課題を持つ児童生徒に対し、それぞれのニーズに適した指導が行えるよう、相談の機会を広げたり、指導の工夫を広げることであった。

口腔ケアについては、従来のていねいな歯科健診に加え、歯科保健指導や歯科衛生士からの助言により教職員の口腔ケアの知識が向上し、指導への自信や授業の創意工夫につながった。

摂食については、地域の歯科医師による摂食相談を実施することで、本人、保護者、担任が、歯科医師からの助言を受けることができ、有意義であった。また、言語聴覚士、作業療法士の巡回相談は、指導上の悩みを気軽に担任が相談することができ、日常の給食指導での工夫につながった。このような取り組みにより、従来よりも専門職に相談する機会が増え、教職員の理解や指導の幅が広がってきた。

今後の課題は、事業終了後の摂食相談の在り方についての検討や、担任からのニーズに応じた言語聴覚士や作業療法士の巡回相談の利用の継続である。

(2) 第2のねらいについて

第2のねらいは、教職員の研修である。教職員の世代交代が進み、児童生徒に指導するための専門的な知識や指導方法、家庭への支援方法を継承していくことが課題となっていた。

歯科医師をはじめ、言語聴覚士、作業療法士、理学療法士、歯科衛生士など専門職が研修を行い、教職員の口腔機能の発達や咀嚼・嚥下、姿勢、口腔ケア等についての知識の向上を図ることができた。また、アセスメントシートを各研究グループで作成したことで、教職員の児童生徒の実態把握をする力が向上した。

今後の課題は、アセスメントシートを活用し、授業実践に活かしていくことである。

歯と口の健康の大切さを理解し、
すすんで実践することができる子どもの育成を目指して

山梨県笛吹市立一宮北小学校

8学級 86名

1. 研究目標

「歯と口の健康の大切さを理解し、すすんで実践することができる子どもの育成」

～活動の重点～

- ・児童の歯科保健に関する実態や健康課題を捉え、課題解決に必要な手立てを検討する。
- ・子どもの意欲を引き出す授業実践や日常指導の充実を図る。
- ・子どもの歯科保健活動に生涯にわたって関わる人(保護者、学校歯科医、小中学校教職員、地域保健師等)との連携を強化し、専門的な情報・指導が得られる機会を充実させる。

2. 実践した主な活動

(1) 保健指導

①学校歯科医・歯科衛生士による歯科検診と個別ブラッシング指導

通常の検診に加えて、児童のみがき残しや注意してみがく部分を学校歯科医が用紙にチェックし、それをもとに歯科衛生士が一人一人に合ったブラッシング方法を指導した。

歯並びや歯みがきの癖は個々で違うため、毎年1回以上、今の自分に合った歯みがきの方法や注意点を専門家から個別に学ぶ機会は、大変貴重である。



歯科衛生士による
個別指導のようす

また、1学期の検診で要観察歯があった児童については、11月に経過をみるため臨時歯科検診と個別指導を行っており、学校歯科医の協力により継続的で丁寧な指導が実現している。(令和2年度は感染症の影響で中止。)

②養護教諭によるミニ保健指導

年6回、養護教諭より各学年の発達段階に合わせたミニ保健指導(15分)を実施している。歯・口の健康に関する指導は6月を中心におこなった。(1年生「かみかみ〇×クイズ」2年生「むし歯はどうしてできるの?」3年生「歯みがき名人になろう!」4年生「歯と口の役割」5年生「歯と口のケガを防ごう!」6年生「歯肉炎と歯周炎」)

また、学校歯科医が検診時に実施した個別のみがき残しチェック表・長期休み中の歯みがきの記録(歯みがきカレンダー)・歯垢染め出しの記録等をファイリングし、「歯みがきアルバム」を作成。保健室に来ればいつでも自身の歯みがきについて振り返ることができるようにした。ミニ保健指導の中でも、アルバムを見て自身の歯みがきについて振り返り、今後気をつけてみがかくポイントについて確認する時間を設けた。

③1年生 授業参観「歯の王子様を大切にしよう!」

本校では、第一大臼歯を「歯の王子様」という愛称で呼び、入学時から、奥歯まで大切にみがかく意識が育てられるよう指導に取り組んでいる。1年生の授業参観時には、保護者と一緒に歯の生え変わりと正しいみがき方について学習し、親子で歯垢の染め出しに挑戦した。



保護者による
仕上げみがき

保護者も仕上げみがきの重要性を認識し、歯みがきに対する意識を親子で向上させることに繋がった。(令和2年度は感染症の影響で保護者参観は中止し、児童のみで指導をおこなった。)

④2年生 公開授業「よくかんで食べよう！」

市内の小中学校養護教諭に向けて公開授業を実施した。養護教諭からは、よく噛むことのメリットや正しい姿勢について、栄養教諭からは給食で咀嚼を促すために工夫していることについて、それぞれの専門性を生かしながら指導をおこなった。

事後の給食では、よく噛んで食べるための工夫(食材の選び方、具材の切り方など)が施されたメニューが並び、毎日担任と一緒に「今日のかみかみポイント」を探して意識して食べる習慣がついた。

また、研究費で購入した「かみかみセンサー」を活用し、給食時に何回噛んでいるのか測定して一人一人の意欲づけに繋がった。(令和2年度は感染症の影響で未実施。)



かみかみセンサーを使いながら給食を食べようす

⑤保健だよりによる啓発

本校の「ほけんだより」は養護教諭による手描きのオリジナル漫画であり、児童はいつも読むことを楽しみにしている。「歯のみがき方」、「定期受診の大切さ」、「8020運動ってなあに？」等をテーマとして取り上げ、児童・保護者に向けて啓発した。

⑥掲示物「歯・口の質問箱」

保健室前に質問紙とポストを設置し、児童から歯・口の健康に関する質問や相談を募集した。歯みがきの歴史に関する質問や、歯ブラシ・歯みがき粉の選び方に関する質問、むし歯や歯周病に関する相談など、多くの投稿が寄せられ、養護教諭がその回答を掲示物にした。

(2) 児童会活動(保健委員会・給食放送委員会)

①毎日の歯みがき放送(給食後の歯みがき)

保健委員会の児童が毎日13時10分より歯みがき放送を流し、全校に給食後の歯みがきを呼びかけている。毎日流れる「歯みがきソング」については、年度初めに養護教諭が各教室でミニ保健指導をおこない、ピアノの生演奏に合わせてゆっくり歌詞を確認しながら、上下左右、順番にみがく習慣がつくように指導した。

②保健集会

集会では、う歯や疾病異常がない児童が「歯の優良健康賞」を受賞し、校長先生より表彰状が授与された。また、早期治療した児童にも「歯の努力賞」を贈ることで、疾病異常の有無に関わらず、すべての児童が歯みがきや定期受診をおこなうことへの意欲づけに繋がった。



「歯の優良健康賞」の表彰

保健委員会からは、クイズと劇を発表し、楽しみながら学べる内容で、歯と口の健康について理解を深めた。令和元年度は「めざせ歯みがきマスター」をテーマに、早期治療の大切さ、きれいに歯をみがくためのポイント、おやつ摂り方の注意点について取り上げ、夏休み中に気をつけてほしいことや取り組んでほしいことについて呼びかけた。令和2年度は、感染症の影響を受けて、集会という形ではおこなえなかったが、児童からの発案で動画



児童保健委員会による発表のようす

児童からの発案で動画

を作成し、ビデオ放送で集会をおこなった。感染症対策の重要性と、歯みがきの大切さについて、自らのアイディアでユーチューバーに扮した子どもたちがクイズや解説をおこない、見ている全校を楽しませた。

動画による保健集会→



③給食集会

給食放送委員会は、「よく噛むことの大切さ」「食事のマナー」について劇とクイズを発表した。栄養教諭の専門性を生かした解説もおこなわれ、全校で学びを深めた。

④歯垢の染め出しチェック

保健委員会の児童が全校を対象に歯垢の染め出しチェックを実施し、気をつけてみがくポイントについて確認した。保健委員会の上級生が、染め出しに来た下級生にすすんで優しく教えてあげる姿が見られた。(令和2年度は感染症の影響で中止。)



保健委員が赤く染まった部分をチェック

⑤紙芝居「歯の王子様」の読み聞かせ

保健委員会の児童が1年生教室を訪れ、授業参観で学んだ「歯の王子様(第一大臼歯)」について復習できる紙芝居を発表した。1年生は上級生の話をよく聞き、楽しみながら奥歯のみがき方について再度確認をした。

(3) 関係者との連携

①PTA活動

秋に実施しているPTA学習会で、講師として山梨大学 教授・小山勝弘先生を招き、「子どもたちの健康を守るために」というテーマで歯科保健の大切さについて保護者・教職員向けに講演をしていただいた。(令和2年度は感染症の影響で中止。)

また、本校では毎年PTA活動でおこなう有価物回収やバザーの収益金を利用して、全校児童分の歯ブラシを学校で用意している。PTAの協力により、児童は歯ブラシが傷んだら、学校でいつでも新しい物に交換できる環境が整っている。

②学校保健委員会

本校の学校保健委員会は、教職員、保護者、学校医、学校歯科医、学校薬剤師によって組織されている。会議の際はそれに加えて中学校の養護教諭や保健師にも参加していただき、情報共有・意見交換の場を設けて地域連携を深めた。

令和元年度は学校歯科医の三森幹夫先生より「8020運動」をテーマに講話をいただき、その後の意見交換では、保護者から定期受診や仕上げみがきに関する話題が提供された。

(令和2年度は感染症の影響で会議は中止。代わりに書面提案をおこない、本校の歯科検診の結果と治療率、学校で行っている健康教育の様子について資料を全家庭に配布した。)

3. 成果と課題

(1) 子どもの自主性の変化

本校の児童には、以前から給食後の歯みがき等に全員で取り組む習慣が身についていたが、「歯・口の健康づくり推進事業」を開始してから、さらに歯科保健活動の充実を図ることで、児童が「もっと丁寧にみがこう」「意識してよく噛もう」など意欲をもって実践する姿が多く見られるようになった。

委員会活動では、保健委員会は「全校の健康を守るリーダー」としての自覚を持ち、「みんなに呼びかけたいこと」「どんな工夫をすると楽しく学べるか」「コロナ禍でどんな活動ができるか」など積極的に意見を出し合う姿が見られ、その役割を自主的に果たすことができた。

公開授業の後には、子どもたちが献立表や給食を見ながら、よく噛んで食べる工夫がどこにあるのか探したり、姿勢を正そうとしたり、よく味わって食べようとする姿が見られるようになった。かみかみセンサーの活用にも、意欲を高める効果があった。

しかし、これらの指導は継続しておこなわないと、徐々にその意識が薄れてしまう。コロナ禍で活動が制限される中、どのような工夫をして指導を積み重ねていくのか、今後も検討して取り組んでいきたい。

(2) 歯科検診の結果

歯科検診時における未処置歯の保有者が年々減り、毎年15～20%で推移していたが、令和2年度には7.0%まで減少した。また、歯垢や歯肉で要観察・要受診になる児童も年々減少傾向にある。学校歯科医からも「全体的に歯みがきが上手になりつつある」と評価をいただいた。

【歯科検診の結果、歯垢・歯肉で「1」「2」がついた児童の割合】

		H29年度	H30年度	R元年度	R2年度
歯垢	1要観察	47.5%	51.7%	35.9%	11.6%
	2要受診	8.7%	6.0%	5.8%	0.0%
歯肉	1要観察	21.3%	18.1%	21.3%	10.5%
	2要受診	0.9%	4.1%	5.8%	0.0%

本校は、みがき残しが多い傾向にあり、歯みがきの質(技術)の向上が課題であったが、継続的な指導の効果が徐々に数値として表れている。

(3) 関係機関との連携

本校は学校歯科医の協力により、以前から歯科保健活動の充実が図られている。平成30年度より、さらなる指導の充実を目指して始めた臨時歯科検診では、要観察歯の経過を見ていくことで、より丁寧な事後措置もおこなえるようになった。

また、本校での取組を周知する機会として、養護教諭と栄養教諭が連携した公開授業をおこなったり、学校保健委員会や地域課題研究会議で情報共有したりすることで、地域全体の歯科保健活動の活性化にも繋げることができた。

保護者の協力も多く得られ、今まで80%前後で推移していた受診率は、令和元年度に初めて90%を超えた。令和2年度は、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて、68.1%(令和3年2月22日現在)と大幅に落ち込んだが、感染者数が減少した時期を見計らって受診をする家庭も多かったので、今後もできる限り早期受診に繋がられるよう呼びかけていきたい。

(4) 感染症の蔓延を受けて

令和元年度は、1年をとおして充実した歯科保健活動を行うことができたが、新型コロナウイルス感染症の影響を受け始めてから、計画どおりに実施できない活動が多くあった。

しかし、そのような状況下でも、「何ができるのか」を考え、教職員や学校歯科医をはじめとする関係者と相談できたこと、子どもたちがアイデアを出してくれたことは、苦しい状況でありながらも、私たちに新たな発見と多くの学びをもたらしてくれた。今の状況を後ろ向きに捉えず、できる工夫やアイデアを積極的に考えて、今後も新しい取組に挑戦できるようにしたい。