

歯・口の健康つくり活動

—生活習慣病予防等を目指した歯・口の健康つくり調査研究事業—

福井県越前市味真野小学校

12学級 296名

1はじめに

本校では、平成17年度より3年間、「確かな学力育成のための実践研究事業」を受け、脳と体の健やかな成長を願い、子どもたちの学力向上と、生活習慣の確立を目指した。特に、家庭との連携を重視するために、学校保健委員会を啓発の場として公開し、運動、睡眠、食生活、歯の健康等のテーマで取り組んできた。

また、平成21年度から2年間は、日本学校歯科医会より「生活習慣病予防等を目指した歯・口の健康つくり調査研究事業」の委嘱を受けて、研究を進めてきた。自分の歯や口の健康状態に関心を持ち、歯みがきや食生活などの生活の行動や習慣を自ら改善する力を育てるために、これまで実践してきた生活習慣確立のための取り組みをもとに、連携活動を中心とした研究を続けている。

2研究の柱

研究推進委員会を立ち上げ、今後の取り組みについて話し合い、次のような研究の柱を立てた。

- (1) 連携活動の充実
- (2) 参加型学校保健委員会の発展
- (3) 効果的な指導法および教具・教材の工夫活用

<研究の留意点>

- ・生活習慣を基盤に継続した取り組みを行う。
- ・専門家の意見を取り入れながら本校独自の歯と口の健康つくりを進める。
- ・全体のデータにとらわれすぎないように、個々の子どもたちの生活習慣の変容や歯肉の状態の変化を追跡調査する方法を探る。
- ・家庭や地域を巻き込んだ歯と口の健康つくりのための連携の方法を考える。

3具体的な取り組み

- (1) 連携活動の充実

①学校歯科医との連携

本校は2名の学校歯科医が委嘱されている。学校保健委員会、健康診断のほか、下記のように、いろいろな場面で子どもたちのために積極的に活動されている。



「歯肉健康診断」



「口腔内写真撮影」



「就学時健康診断時の
歯科医の講話」



「ブラッシング教室」

② 地域との連携

本校児童が通う万葉中学校の校下4校で連携を取りながら、生活習慣や歯に関する指導を進めてきている。小中共通の健康生活アンケート調査を行い、実態を把握し、共通の健康課題について話し合った。その後、学校保健委員会を地域に公開し、お互いの学校保健委員会に参加するなどの活動を続けている。また、昨年度は、各々の学校歯科医が連携し4校とも歯肉検診を実施し、歯肉できた。

越前市養護教諭の研究組織である保健研究会の東ブロック会においても、歯の健康について継続して研究を行っている。お互いの学校のセルフチェックカード（後述）の活用や手作りの教具・教材を使った実践等を報告し合い、それぞれの学校の実態に合わせながら取り組みを進めている。

地域の幼稚園、保育所へ「歯みがき名人」が訪問して歯みがき指導をしたり、就学時健康診断の機会を通して歯のアンケート調査を実施したりするなど、交流を図っている。

③家庭との連携

生活習慣を基盤にした継続的取り組みとして、月に1週間「スマイリー大作戦！」として基本的生活習慣の点検をしている。また、セルフチェックカードやアンケート、ピチピカカレンダー等を通して家庭での意識の向上を図っている。

(2) 参加型学校保健委員会の発展

① H 2 1 年度

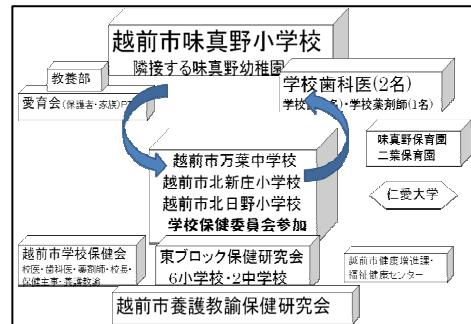
テーマ「強い歯を目指して、よい生活習慣を身につけよう！～めざせ！骨太健康体！～



② H 2 2 年度

テーマ「生活習慣病予防等を目指した歯と口の健康づくり」

全学年、専門家を招いての授業実践



11月 ☺ スマイラー大作戦！！ ☺ ちやん組									
「はいしーで生活しよう！」 週末に家人の「お口チェック」をしてもらおう！									
今週の目標		早起き							
月日		朝早起	あさごはん	寝起き中の 行動	ドリルチェック	はあきが 寝る時間	草な	今日の気持ちは表さそ	
月日	おさわぎ時	朝食	あさごはん	寝起き中の 行動	ドリルチェック	はあきが 寝る時間	草な	今日の気持ちは表さそ	
1/21(月)	6:30	○	○	○	90分	0	0	9:30	😊😊😊
1/22(火)	7:45	○	○	/	60分	0	×	10:00	😊😊😊
1/23(水)	6:45	○	○	×	30分	0	○	10:00	😊😊😊
1/24(木)	6:30	○	○	○	60分	0	○	10:00	😊😊😊
1/25(金)	6:50	○	○	○	70分	0	○	10:50	😊😊😊
1週間の評価									
毎日の朝の寝起きは、あさごはんを食べたりしてから、ぐっすり寝起きれた感じで、起き抜けは、朝食をかみながら、元気いっぱいです。									
来週の目標		早く起きて授業のせいとくする。							
わらわのからかわ		○							
○ ドリルチェック					△ 田代チケット				
○ ドリルチェック					○ 田代チケット				



4年「嵐になれるおやつ？」



5年「Let's カミカミ 3 0」



6年「ぴちっピカ味っ子！」

(3) 効果的な指導法および教具・教材の工夫活用

①授業実践

[6年生「G Oをやっつけろ！」]

学校歯科医と学級担任のTTで授業を行った。学校歯科医の説明で、児童は歯肉炎が生活習慣病の1つであることを理解し、自分の歯にあった歯みがき、歯肉みがきの方法を練習した。



[4年生「カミカミ学習」]

学校歯科医と学級担任によるTT

栄養職員、学級担任、養護教諭の3人で「よくかむ指導」を行った。



学校栄養士の話



グループで話し合い

『よくかむためにできること』

※【スナックがし】、「カンパン」を食べて、考えよう！！

	スナックなし	カンパン
1. 食事の量は？	16	60
2. おごの動き方は？	とてもよく動いた ・走りました ・走りました ・走りました ・走りました	とてもよく動いた ・走りました ・走りました ・走りました ・走りました
3. つぶの大きさは？	たぶたで ・走りました ・走りました ・走りました	たぶたで ・走りました ・走りました ・走りました

※食べくらべをして、わかったこと思ったことなどを書きましょう。

かむかむくんは、よく何でもかむるので、のうが活はって、何でも、考えられると思ひました。スナックがいまやらがらくあまりすこくアモのみこあだけ！ カンパンは、少したくさんのみこみにくかったです。

②グループ指導

業間や昼休みの時間を利用して、G・G Oの児童を対象に、グループ指導を行った。



「ブラッシング教室」



染め出し剤を自分でぬり、判定を養護教諭が行う。

日本学校保健会『歯・口の健康と食べる機能II—教育資料編 CD-ROM 活用



(4) その他の実践

①児童保健委員会の活動

・児童集会（縦割り班活動）

児童会と協力して実施することで、より効果を上げている。全校児童にとっても、こういった流れが定着しつつあり、縦割り班で協力して取り組む姿が多く見られるようになった。



・はみがきオリンピック

自分たちで作った歯ブラシや歯型模型などを使って、歯みがき指導を行った。



②歯みがき名人の活動

・幼稚園訪問指導

毎年6月に、市の学校保健会で歯みがき名人コンテストが開催される。1学期は、そこで、決定した歯みがき名人と12月に校内で新たに選出した歯みがき名人を加えて、幼稚園へ訪問し歯みがき指導を行った。



クリア戦隊歯みがきレンジャー！

4 結果

(1) 児童の実態

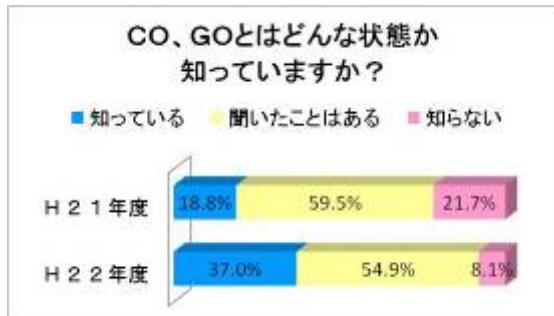
①歯肉炎罹患率・治療率の変化

むし歯の治療だけでなく、CO、GO、歯肉炎、歯列不正等、歯科医に相談するといった受診が増えている。また、歯肉炎に関しても、昨年度の秋の歯肉検診以来、全校で54.0%あった歯肉炎が今年度12月には31.4%となった。

②グループ指導の結果

「自分の歯みがきの方法は上達した」という児童や、「GOを自分で改善できる」といった自信がついた児童が増えている。また自分の問題点に気づき、「必ず治したい」と、歯肉炎を改善しようとする意欲が高くなってきた。

(2) 保護者の意識と感想 H21.9とH22.9の比較



歯肉の病気や子どもの口の中の状態について関心が高くなっている。また、CO、GOについて知ることで、治療から予防へという意識の改革が進んできたように思われる。

- 親子で同じものを体験できることはすごく良かったです。「歯の芽がお母さんのお腹にいるときからあるんだって！」と学校で教えていただいたことを家庭でたくさん話すことができました。
- 歯と口の健康づくりに取り組んで頂いてから、むし歯にならなくなつたように思います。本人もとても注意しながらみがいでいるので今後も取り組んでいってほしいと思います。

5 研究の成果

- G O ・ C O に対する意識が高まった。
- 歯みがきの仕方についての正しい知識が身につき、実践できるようになってきた。
- 保護者の協力がより得られ、理解がいっそう深まった。
- 自分の生活習慣の見直しができた。

6 今後の課題

今後、無理なく継続できる研究形態の模索、学校教育計画（カリキュラム）への位置づけ、さらなる地域との連携を深めることで、研究を継続したい。