

生活習慣病予防等を目指した歯・口の健康づくり ～大規模校における口腔衛生と生活習慣病予防～

高知県立高知小津高等学校
学級規模・生徒数 22クラス864名

1. 研究の目標やねらい

(1) 学校保健目標

本校の教育方針は、高等学校教育の目的を実現するため、高い知性と円満な人格と強健な身体をもった生徒の育成を目指し、特に自律（自分でよく考え、正しい行動する）、共同（互いに心をあわせ、協力する）、誠実（己にうちかち、誠でつらぬく）の3点の達成に努めることで、「和して学び 自律して歩む」を校訓としている。

それを受け、学校保健目標を「望ましい生活習慣の確立と自己の健康管理能力の育成を目指す」とし、本年度の研究テーマを「『生活習慣病予防等を目指した歯・口の健康づくり』～大規模校における口腔衛生と生活習慣病予防～」と設定した。生活習慣と関わりの深い歯周疾患をはじめ口腔内のトラブルを防ぐため、個々の生徒の健康観を増進させるよう以下の4点を方針とした。

- ① 健康診断や健康相談を通じて、健康観を養い、自己の健康管理ができる能力を育成する。
- ② 定期歯科健康診断の充実に重点をおき、生徒の健康観の意識改革を目指す。
- ③ 口腔衛生の保健教育を通じて、生活習慣病予防を目指す歯・口の健康づくりに取り組む。
- ④ 望ましい生活習慣の確立に向けて生徒の意識の実態把握を行い、結果を総合的にデータとして集約し、個別に情報提供することにより、生活の見直しと改善に役立ち、自己の健康観が高められるよう工夫する。

(2) 学校歯科保健活動

定期歯科健康診断の充実に図り、個々の結果を生きた教材として保健指導等の事後措置に活かすことで、保健管理と保健教育の一体化を目指した。

2. 実施した主な活動内容

(1) 定期健康診断歯科検診

- ① 1・2年生（1人当たり約4分）…通常の歯科検診、鏡確認、PMA検査、生活習慣に関するチェック項目調査（以下「生活問診」という）、口腔写真撮影の実施



写真1 歯科検診前の打ち合わせ



写真2 歯科検診風景



写真3 口腔写真撮影

- ② 3年生（1人当たり約1分30秒）

通常の歯科検診、鏡確認、生活問診、自律的健康管理に向け3年間記録したデンタルパスポートを配布

③ 生活問診の内容

生活問診は、この取組の基礎で、例えば、「朝出かける前に歯をみがく日は、週に何日ありますか」と質問し、保健行動の口腔保健行動がどこまで確立しているかを訊ねており、質問に答えることで、自分自身の生活を振り返り、生活習慣を見直していくもので、本人の回答に対するアドバイスや、質問毎に回答を2点・1点・0点と得点化し、合計点に応じたアドバイスを記載しているもの。その質問内容は、

| | |
|---------------|--------------|
| ア 朝の歯みがき | 口腔保健行動（保健行動） |
| イ 夜の歯みがき | 口腔保健行動（保健行動） |
| ウ 帰宅時のうがい・手洗い | 基本的衛生習慣 |
| エ 甘いもの摂取 | 口腔保健行動（保健行動） |
| オ 整理整頓する日 | 基本的衛生習慣 |
| カ 朝・昼・夕食の時間 | 基本的生活習慣 |
| キ 朝食摂取 | 口腔保健行動（保健行動） |
| ク 鏡確認 | 口腔保健行動（強化因子） |
| ケ 顎関節の痛み | 健康（自覚症状） |
| コ 歯ぐきからの出血 | QOL（困り事） |

以上である。

（2）総合的な学習の時間における保健教育

① 写真5 歯科保健講話（11月、1年生）学校歯科医

② 講演（3月、1・2年生）

「生活習慣病予防等を目指した歯・口の健康づくり」

講師 岡山大学病院 岡崎好秀 氏

③ 学校保健安全委員会（7月、3月）

取組の経過や成果について報告し、今後の課題について協議



写真4 学校歯科医による歯科保健講話の様子

（3）事後措置

① 定期歯科検診結果のお知らせ（全員）

② 治療勧告書の配布（年3回）

③ 保健指導

ア 生活習慣指導表を2年生全員に配布

生活問診結果のレーダーチャートグラフ、

口腔内写真、各個人に対する検診医からのコメント

イ 個別保健指導（1・2年生ハイリスク者）

ハイリスク者の基準は、口腔内写真より歯肉の状態が不良の者と生活問診合計点が8点以上の者とする。

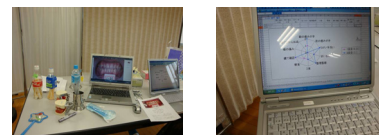


写真5 ハイリスク者の個別保健指導の様子（資料等含む）

（4）望ましい生活習慣の確立に向けて生徒の意識の実態把握と保健指導

① 生活問診、健康調査、食に関する調査を実施し、生徒の生活を実態把握する。

② 健康観の増進…それぞれの調査結果を個人のデータとして集約し、実態把握と保健指導に対する評価を行いながら個々に応じた事後措置の徹底を図る。

（5）生徒の変化の把握

① 歯科検診・生活問診

- ア 図1 生活問診の合計点を度数分布表で見ると、山が、望ましい生活習慣の確立を示す左側に寄り、生活習慣が改善され良好な者が多くなっている。
- イ 図2 生活問診の要素について、できないと負の回答した生徒の割合が減少。
- ウ 図3 むし歯罹患率の減少、それに伴い、処置完了者率も減少。Gも減少。

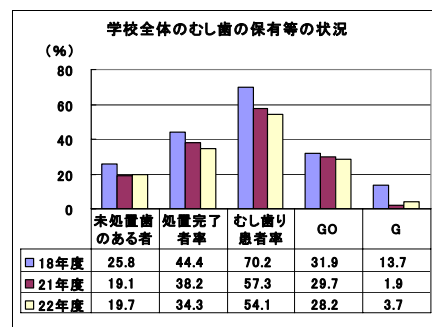
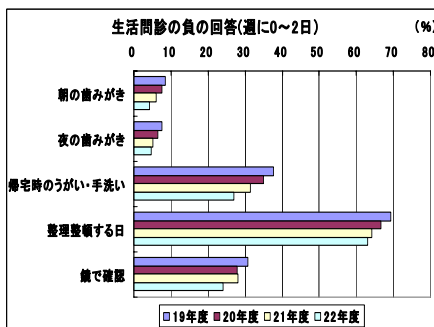
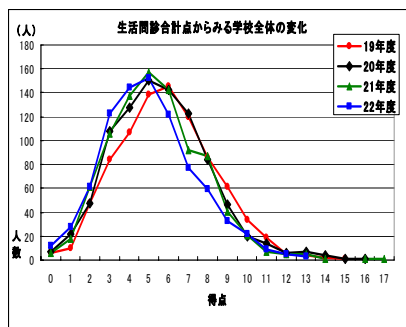


図1 生活問診の合計点の変化 図2 生活問診の負の解答(週に0~2日) 図3 学校全体のむし歯の保有等の状況

エ ハイリスク者の口腔衛生

(ア) 図4 1年次の鏡確認なしから2年次には鏡確認ありに行動変容したことで、十分な歯みがきができ、歯ぐきの状態が良くなっている。

(イ) 図5 1年次は生活問診の合計点8点が最多であったが、2年次には合計点4点が最多となり、頂点が左寄りに動き、生活習慣の改善が見られた。

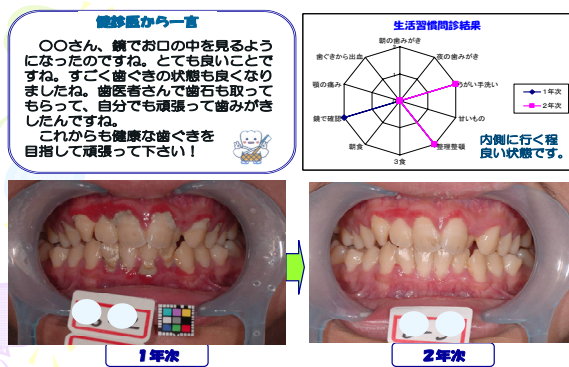


図4 ハイリスク者の口腔写真と生活問診のグラフ

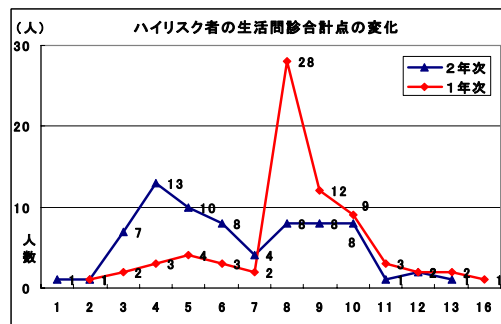


図5 ハイリスク者の生活問診合計点の変化

② 保健室来室状況 (4月から6月の3か月間と昨年度の比較)

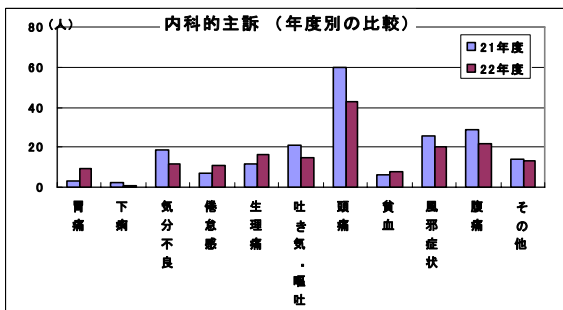


図6 保健室来室状況 (内科的主訴別)

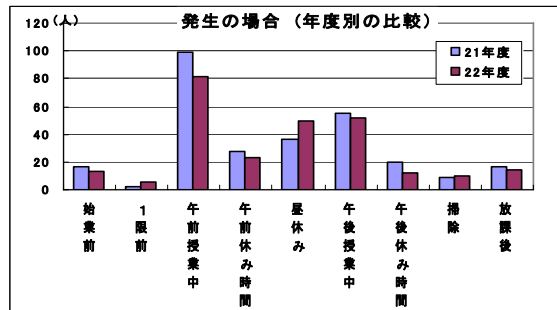


図7 保健室来室状況 (場合別)

- ア 来室者が減少 (282件から260件) している。
- イ 図6 頭痛や気分不良などの不定愁訴が減少している。
- ウ 図7 発生の場合を見ると、授業中の来室者が減少している。

エ 1日中保健室を利用する生徒がいなくなった。

オ 生徒の生活が徐々に落ち着きを見せ、自己の目的達成のため、校訓である「自立して歩む」が感じられ、心と体の健康を常に意識して生活をしており、習慣化されつつある。

③ その他の調査等

ア 生活に関わるそれぞれの要素の改善がみられる。

イ 食に関する調査結果より、バランスの取れた食事、食事内容の充実など、食生活の改善が見られる。

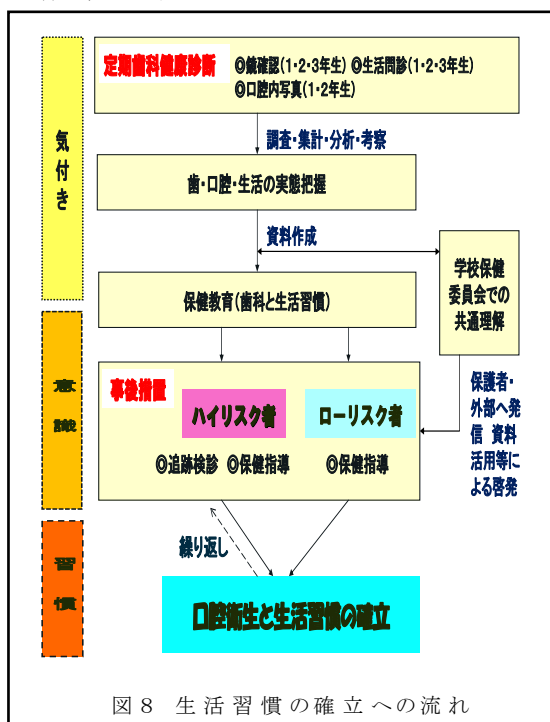
ウ 健康調査結果より、疲労感を訴える生徒の減少が見られ、疲労が蓄積しないように意識して規則正しい生活を送っている。

エ 自己の健康に関心を持ち始めた。

オ 尿検査の結果、全員異常者なし

カ 生活管理の必要な生徒が、自己管理ができるようになった。

4. 成果と課題



歯科検診に続く個々に応じた保健指導や生活調査などにより、生徒は客観的に自己の健康状態を知ることができ、健康観を増している。歯周疾患という生活習慣病予防のために口腔内を鏡で観察し、検診医の話に耳を傾ける。歯科保健の取組を通して、「気付く」ことから「行動」へ、そして「習慣化」を図り、「生活習慣の確立」へと導く過程で、生徒に日常の生活習慣の重要性への意識の芽生えが伺えた。そして、保健室あるいは学校内で行き交う生徒の感覚的な雰囲気になんかしら元気を感じ、そこから安定感が伝わってくる。

成果といえるようになるためには、もう少し間が必要かもしれないが、この取組によって、「他律的健康づくり」から「自律的健康づくり」へと生きる力を育むための健康教育が実施できた。また、この取組は、次世代の健康を育む力にもつながっていく。

しかし、健康観の低い生徒の生活習慣への介入に課題が残った。単発的に大きな集団に働きかけても短期間で効果は現れない。そこで小さな集団の集まった大きな集団へ、小さな集団毎に働きかけることによって、大きな集団にできない深い関わりを持つことができる。そのためにも学校保健の中核である健康診断を学校内外の連携を保ち、充実させることが必要である。健康づくりの始まりは、「たかが健康診断、されど健康診断」である。健康診断のより一層の充実を図ると共に、生徒たちの自己効力感・自尊感情を高める保健教育により、全校的な健康観の向上を図ることが課題である。

平成 23 年 1 月 31 日

高知県立高知小津高等学校
養護教諭 升岡 よ志子