

自分の体を大切に、たくましく生きようとする気持ちをはぐくむ

～幼稚園での歯・口の健康づくりを通して～

学校名 札幌市立らいらっく幼稚園

学級数・園児数 年長1学級 23名

1. 研究の目標やねらい

(1) 研究のテーマ 「生きる力」をはぐくむ幼稚園での歯・口の健康づくり推進研究

(2) 園児向けの指導テーマ よくかんで、つるつるにみがいて、にっこりげんき

自分の体の素晴らしさを知り、大切にするための基本的な生活習慣や態度を育てる

①食に関する習慣づけ 好き嫌いをせずに、何でもよく噛んで食べる

②歯・口の清掃の習慣づけ つるつるの歯が心地よいとわかり、進んで磨く

③体全体の健康の保持増進 十分体を動かし、友達と仲良く楽しく生活する

2. 実施した主な活動

(1) 歯科検診と検診結果の有効活用

本園の幼児は、明るい歯科衛生士の方々に囲まれ、園歯科医の星加先生の膝を枕にして、リラックスした雰囲気の中で歯科検診を受けている。

歯科検診の結果については、養護教諭が保護者に直接会って、幼児の様子を聞きながら説明するとともに、未処置歯や要観察歯がある場合は、家庭連絡のお便りを渡している。また、年度途中にも、必要に応じて歯の様子を幼児本人や保護者に確認し、歯磨き等の個別指導に活用している。



歯科検診の様子

(2) 保護者アンケートの実施

毎年、健康問題の把握・改善のために、保護者アンケートを実施している。平成21・22年度は、「財団法人札幌歯科医師会の歯と口の健康に関するアンケート」を実施し、その結果については、保健だよりで保護者に伝えるとともに、改善点や興味関心を高める内容を整理して保健指導に活用した。

(3) 家庭との連携

①保護者には、保健だよりや玄関にある掲示版を利用して、歯・口の健康に関するお知らせをしている。

②保健指導を実施した日は、降園の際に、保護者に指導資料を実際に見てもらいながら詳しい指導内容や園児の様子を伝えるとともに、家庭での指導の留意点を伝えている。



家庭教育学級の様子

③毎年、保護者の有志の集まりである「家庭教育学級」からの依頼により、養護教諭の

健康に関する講話や意見交換を行っている。話やすい雰囲気の中で、家庭での様子を聞いている。

④保護者の送迎の時間を利用して、個別の連絡や相談を行っている。

(4) 職員研修

毎年、全国学校歯科保健研究大会等に養護教諭が参加し、職員に資料等の情報提供を行っている。

(5) 日常の歯磨き指導

日常の歯磨き指導は、おやつの日（週に1～2回）のおやつの後、弁当日（週に3回）の弁当の後に、保育室等で随時行っている。歯磨きを行う水飲み場の窓に、歯・口の健康づくりに関する保健指導をした掲示物を掲示し、幼児自身が繰り返し確認できるようにしてある。歯磨きが上手にできたかどうかは、「自分の舌を歯に当ててみてつるつるかどうか確認し、まだネバネバするところがあったらまた磨く」ように声かけをしている。必要に応じ、担任教師や養護教諭が仕上げ磨きを行っている。

また、自作のCDを作成して歯磨きに活用した。歯磨きを楽しみながら継続できるようにするために、曲に合わせたキャラクターのパクパク人形を作成したり、曲に振り付けをしたりして踊れるように工夫をした。



(6) 親子歯磨き指導

毎年、園の歯科医と歯科衛生士の皆様の協力により親子歯磨き指導を行っている。5組の親子に対して一人の歯科衛生士さんの割合でのきめ細かな指導の他、保護者からの個別の質問や相談にも丁寧に答えていただいた。後日、個別の染め出しの結果を点数化し、歯磨きの留意点を記録して伝えた。保護者の意識向上の機会となっている。



(7) 歯・口の健康づくりの保健指導

養護教諭が学級担任と連携しながら、1回20分程度、実態に合わせた指導を行っている。



- ① 4月 むし歯の原因と予防方法 自作のCDで年長の（新しい）歯磨きを伝える
- ② 5月 歯ブラシの上手な動かし方と8020さんの話 鏡と砂時計を活用して磨く

- ③ 6月 歯と口の研究所 自分の歯と口の健康課題を考え、自分に合った歯磨きをする
- ④ 9月 歯周病の話 歯周病について知り、8020さんの話を考えていく
- ⑤ 10月 親子歯磨き事前指導 歯垢染め出し方法を知り、歯の磨き残しに気をつける
- ⑥ 12月 歯によいおやつ おせんべいをよく噛んで味わい、噛むことの効能を知る
- ⑦ 12月 歯によくないおやつ むし歯になりやすい状況と、歯磨きの大切さを知る
- ⑧ 1月 大人の歯 大人の歯に生えかわる訳と、大人の歯の磨き方を確認して磨く
- ⑨ 3月 耳・鼻・のど・口の健康 関連する器官の働きと大切にする方法を知る
- ⑩ 子供一人一人に個別の歯と口の健康づくりのファイルを作成した。自分の歯と口の課題や、歯科検診結果、親子歯磨き指導の資料や歯の様子の写真などを記録化し、保護者との連携や個別指導に活用した。終了時には、今後も記録を続けることができるようページに余白を付けて保護者に渡した。

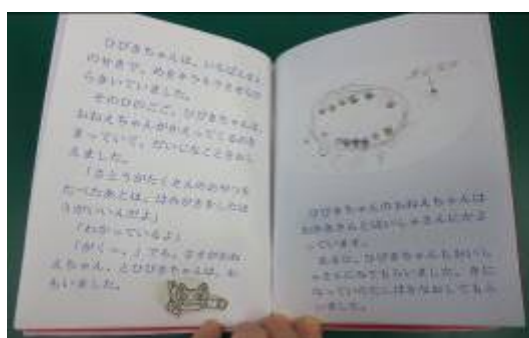


個別のファイル例

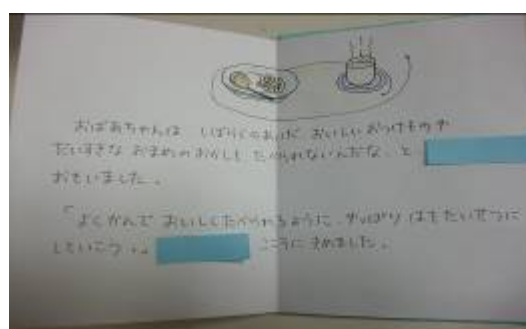


個別のファイル例

- ⑩ 平成 22 年 11 月～平成 23 年 1 月の期間中に、保護者と連携をとり、プライバシーに配慮しながら、幼児の個別の「8020さん」の絵本を作成した。また、皆の前で読んでほしいと希望した幼児の絵本を1日一人分ずつ順番に読み聞かせをした。



個別の8020さんの絵本例



個別の8020さんの絵本例

- (8) 全般的な保健指導の中で歯・口の健康づくり（生活習慣病予防）に関連させた指導項目
 - ① 4月 早寝、早起き、朝ごはんと外遊び：生活リズムと外遊びの大切さを知る
 - ② 5月 上手な手洗い・うがいの仕方：基本的な生活習慣について確認し習慣化する
 - ③ 6月 食べ物の話：食物の栄養、水分の摂り方、好き嫌いしないで感謝して食べる

- ④ 7月・12月 夏の過ごし方・冬の過ごし方：季節に合せた快適な生活の仕方を知る
- ⑤ 8月・1月 睡眠と身体の成長の話：十分な睡眠が健康づくりに必要なことを知る
- ⑥ 9月 大切な体：人の体の素晴らしさと、お互いの心身を大切にすることを確認する
- ⑦ 10月 バナナうんちの話：便の様子から、
自分の生活に気をつけようとする
- ⑧ 12月 赤ちゃん：歯が生え、離乳食の時期
を経て今まで育っていることを知る
- ⑨ 2月 人の体：人の一生と、健康に生きるこ
との基盤として、大切な事を知る。

また、生活安全指導等、あるゆる機会をと
らえて命の大切さを強調するとともに、就寝
時間・起床時間・朝食の内容を聞くことを継
続し、幼児の意識向上を図った。



指導の様子（保護者参観）

(9) 地域との連携

- ①地域の未就園児の親子が来園する機会に、健康クイズやむし歯予防の絵本・紙芝居を披露した。
- ②近隣の市立小学校や幼稚園と情報の交換と、CDの紹介をした。
- ③区内の養護教員会で、研究の報告やパクパク人形の作り方の講習をした。
- ④区内の保育園・幼稚園・小学校対象に、講演会を実施した。
- ⑤市内の小学校保健部会で、幼稚園での健康教育の講話と意見交流をした。
- ⑥市内の幼稚園の10年経験者研修で、健康教育の講演会を実施した。

3. 成果や課題等

- ①新入園の段階で、一人で何本もむし歯のある幼児が多い。5歳児で健康歯に戻った幼児が4名いた。また、ほとんどのむし歯保有の幼児が治療を始めたり、保護者アンケートの結果、仕上げ磨きをする率が高まったりするなどの改善がみられた。
- ②家庭と連携しながら、実態に応じた個別指導を図る工夫をした。いかに意識を向上させながら継続していくかが課題である。
- ③園での指導は、管理的にならず、楽しく歯磨きの習慣がつくように実践することができた。