

## はじめに ～千葉県立流山おおたかの森高等学校の取り組み紹介～

千葉県の県立高等学校である本校は、県北西部に位置し、大鷹の生息する自然豊かな地域にある。普通科と国際コミュニケーション科を有し、生徒数は約 1,000 名(男 4:女 6)の大規模校である。

高等学校における学校歯科保健をみると、年 1 回の歯科健康診断が中心で高校生を対象とした歯科保健活動はあまり行われていないのが現状である。高校生は、学校教育の中で歯科保健を学ぶ最後の機会であり、成人期に向けて適切な歯科保健行動を選び、自己管理能力を身につけることが重要な課題である。

### <研究目標>

自らの歯と口の健康に関心を持ち、生涯にわたる健康づくりの視点から現在の生活行動を見直すことのできる自己管理能力を育む。

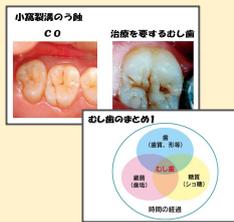


### 学校歯科医による歯科保健講話

〔日時〕平成 25 年 11 月 7 日(木)  
〔対象〕第 1 学年(327 名)  
〔講師〕学校歯科医 寺田 伸一 先生  
〔内容〕



歯肉炎や歯周病の原因、CO や GO の解説、歯周疾患が全身に与える影響について動画を交えた講話を実施した。むし歯や歯周病予防には、歯みがき(ブラークコントロール)を含めた生活習慣の改善が重要であること、口腔の状態は全身の健康に影響することを伝えた。



### 歯科衛生士による学級別歯科指導

〔日時〕平成 25 年 11 月 7 日(木)及び 18 日(月)  
〔対象〕第 1 学年(327 名、8 クラス)  
〔講師〕歯科衛生士 6 名(流山市保健センター)  
〔内容〕歯みがきの必要性、プラークとむし歯・歯周病の関係、歯肉のセルフチェック、ブラッシング指導(歯垢 2 色染め)、フロスの効果等について、各学級に歯科衛生士が複数名入り指導を行った。

〔事後評価・感想〕

- もっと教えてもらいたいくらいだった。とても参考になったのでぜひ来年もやってもらいたい。
- 小学校以来の歯科指導で忘れていたことなどを思い出せた。
- 自分は部活で病院などに行っている暇がないのでよかった。



### 食育に関する指導

〔目的〕高校生の好むおやつは、スナック菓子など糖分が多く、柔らかい食品を選ぶ傾向がある。歯の健康に良いおやつを知るとともに、将来、親となった際に、噛み応えや栄養価に配慮したおやつ作りができるようにする。

〔日時〕平成 26 年 7 月 17 日(木)  
〔対象〕生徒保健委員会(計 44 名)  
〔講師〕栄養士及び歯科衛生士(流山市保健センター)



〔内容〕歯に良いおやつのポイントやよく噛むことの効果、おやつと歯の関係に関する講義、歯に良いおやつの調理実習(噛み応えサイコロラスク)

〔事後評価及び感想〕

- こんなに簡単に歯に良いおやつができると思わなかった。
- 家でも作ってみようと思う。



### 部活動生徒を対象としたグループ歯科指導

〔目的〕野球部員を対象とした歯科指導により、口腔衛生の維持や改善を図り、部活動や学業によりよく取り組めるよう支援する。

〔日時〕第 1 回:平成 25 年 6 月 18 日(火)  
第 2 回:平成 25 年 10 月 31 日(木)  
第 3 回:平成 26 年 8 月 27 日(水)  
〔対象〕野球部員及びマネージャー(51 名)

<第 1 回及び第 2 回保健指導>

〔講師〕養護教諭

〔内容〕パフォーマンス向上に向けたむし歯や歯周病の予防、本校生の歯みがき習慣の実態について

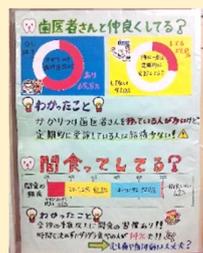


<第 3 回(ランチョンセミナー)>

〔講師〕歯科衛生士(ライオン歯科衛生研究所)及び養護教諭  
〔内容〕日常生活やスポーツにおける噛むことの効果、ブラッシングのポイントと歯みがき補助材の使い方、マウスガードのすすめ

### 組織活動

<保健委員会>



文化祭にて歯の健康づくりに関するポスター発表及び歯科に関する簡易実験を実施した。内容は、定期健康診断の結果からみる本校生徒の歯と口の健康実態や歯みがき実施状況等について図やグラフを用いてまとめた。

簡易実験では、唾液をとり自浄作用を調べる「口腔のクリアランステスト」を保健委員が講師となり、来校者等に実施した。

<アニメーション研究部>

思春期にある高校生の興味関心が高い「印象や美容面、学習面への効果」をアピールし、「歯みがきすることはカッコいい」「恥ずかしがらずに歯みがきしてみよう」と思うようなポスターの作成を目標に、標語やイラストをアニメーション研究部と検討し、歯みがきポスターを作成・掲示した。

