



# 健康・安全に気をつけ、進んで心身を鍛える生徒の育成 ～歯・口の健康づくりを通して～

青森県大間町立奥戸中学校 歯と口の健康づくり実践報告



## 歯型とり

学校歯科医の先生のご協力のもと、生徒一人一人の歯型をとりました。一人一人違う歯並びや歯のでこぼこした所等、自分の歯の特徴が視覚的に分かります。歯垢染め出しや、はみがき指導のときに使っています。



## 歯・口の健康教室

全校生徒対象に、う歯や歯肉炎の予防について学校歯科医の先生がお話ししてくださいました。講話の後は歯垢染め出しを行い、みがき残しのチェックしました。

## 食育教室

大間町の保健師さんから、各学期に1回ずつ、歯・口の健康と関わりの深い内容の食育の講話をしていただいています。(1回目「よく噛む大切さ」、2回目「カルシウムについて」)

## 自作弁当の日

食育教室の後、自分でお弁当を作ってくる日を設定しています。学期に1回、お弁当のテーマを毎回決め、生徒が一人で、あるいはおうちの人と一緒に弁当づくりをします。



1学期テーマ「噛みごたえのあるおかずの入ったお弁当」

2学期テーマ「カルシウムがとれるお弁当」

## 歯・口の健康づくり授業 公開発表

学級活動の時間を使った歯・口に関する授業を公開発表しました。昼食後には、小中合同の歯型を使ったはみがきの学習をしました。



RDテスト  
むし歯にしやすい体質かチェック



ジュースの砂糖の量の実験



歯ぐきの腫れを  
綿棒でチェック



咀嚼力判定ガム



歯周病対策用の  
歯みがき粉の体験



はみがきの学習

今後も継続した取組を  
行っていきます！

