第７次（平成13～15年度）

児童生徒等歯・口の健康つくり実践事例集



財団法人　日本学校保健会

ま　え　が　き

本事業は，「むし歯予防推進指定校」（旧文部省が平成 53 年度より設置。現在の文部科学省：歯・口の健康つくり推進指定校）の取組の成果や課題を受けて，小学校のみならず，学校歯科保健の充実のためには，幼稚園，小学校及び中学校で一貫した地域ぐるみの取組が不可欠であるということになり，昭和 58 年度より「学校保健センター事業」として，本会で実施しているものです。

第１次（昭和 58～60 年度）は 11 都道府県 33 地域，第２次（昭和 61～63 年度）は８府県 16 地域，第３次（平成元～３年度）は８県 16 地域，第４次（平成４～６年度）は５県５地域，第５次（平成７～９年度）は８県８地域，第６次（平成 10～12 年度）は８県８地域，第７次（今次，平成 13～15 年度）は９県９地域に委託しています。

これまでのいずれの地域においても，地域の実情を踏まえ，創意工夫した取組が精力的に展開されてきました。本会では，それらの成果や課題を元に実践事例集や啓発資料（しおり）を多数発刊し，各学校での児童生徒等の歯・口の健康つくりに多大の成果を収めることができました。

本実践事例集は，各委託道府県・地域のご協力を得て，「児童生徒等歯・口の健康つくり実践事例集」として，第７次の９道府県（地域）の３か年の取組の概要等を掲載したものです。各学校等におかれましては，本資料の内容を十分参考とし，児童生徒等の歯，口の健康つくりの一層の充実に活用されるよう期待しております。

末尾ではありますが，第７次の委託９地域の方々並びにご指導をいただきました推進委員会の先生方，（社）日本学校歯科医会，各学校歯科医，教育委員会など関係各位に深甚なる謝意を表します。

平成 16 年２月 26 日

財団法人日本学校保健会
会　長　矢　野　　亨

目　　次

Ⅰ　児童生徒等歯・口の健康つくり推進事業実施の概要
　1　委員会設置のねらい……　1
　2　事業の経過……　1
　3　まとめ……　4

Ⅱ　児童生徒等歯・口の健康つくり推進事業実施要項……　7

Ⅲ　啓発資料「歯肉の状態から健康つくりを見直そう」……　9
　＊32 ページを単色で掲載

Ⅳ　委託県・地区の実践事例
1.　北海道学校保健会推進事業の概要　……　41
　「歌登町」事業計画，組織，実践事例，成果と今後の課題
2.　秋田県学校保健会推進事業の概要　……　67
　「秋田市」事業計画，組織，実践事例，成果と今後の課題
3.　岩手県学校保健会推進事業の概要　……　93
　「川崎村」事業計画，組織，実践事例，成果と今後の課題
4.　新潟県学校保健会推進事業の概要　……　119
　「和島村」事業計画，組織，実践事例，成果と今後の課題
5.　滋賀県学校保健会推進事業の概要　……　145
　「草津市老上学区」事業計画，組織，実践事例，成果と今後の課題
6.　京都府学校保健会推進事業の概要　……　173
　「木津町」事業計画，組織，実践事例，成果と今後の課題
7.　大阪府学校保健会推進事業の概要　……　202
　「八尾市曙川中学校区」事業計画，組織，実践事例，成果と今後の課題
8.　三重県学校保健会推進事業の概要　……　228
　「名張市」事業計画，組織，実践事例，成果と今後の課題
9.　広島県学校保健会推進事業の概要　……　254
　「川尻町」事業計画，組織，実践事例，成果と今後の課題

　＊児童生徒等歯・口の健康つくり推進委員会名簿（平成 13～15 年度）……　279

Ⅰ　児童生徒等歯・口の健康つくり推進事業実施の概要

１　委員会設置のねらい

歯・口の健康つくりでは，各自が主体的に正しい知識を獲得していく中で，的確な思考・判断の下に適切な意志決定と行動選択を行い，自らが健康を管理し，改善していくような資質や能力の基礎を培うとともに，健康的な生活習慣を身につけることによって成果が得られるものである。

そのためには，保健学習，特別活動，総合的な学習の時間等での学校における計画的な取り組みはもちろん，家庭および地域全体と一体となって幼児・児童・生徒（以下，「子ども」と言う。）の歯・口の健康つくりに取り組むことで，開かれた学校づくりを推進し，歯科保健のみならず心身の健康つくり全体につながる幅の広い健康教育の推進に資することが期待されている。

特に，子どもの時期においては，乳歯から永久歯への交換，永久歯への形成期にあり，家庭と学校が連携して，子どもに望ましい健康観を醸成し，健康の保持増進に不可欠な習慣や態度を確立すべき重要な時期である。

したがって，本事業においては，下記の 9 道府県（地域）に実践を委託し，むし歯予防はもちろんのこと，歯肉炎や口腔機能の未発達などの課題，さらには心身の健康の保持増進に向けて，子ども及び保護者を対象として，歯・口を中心とした健康の自立的・他律的管理の在り方，歯・口の健康増進・健康管理に必要な資料の作成・配布，講習会の開催等の啓発活動，実践活動などの事業を行い，その成果を全国的に普及して学校歯科保健の充実に資することをねらいとするものである。

○　委員会の設置の期間

平成 13 年度～15 年度（3 か年）

○　委託地域（9 道府県）

北海道，秋田県，岩手県，新潟県，滋賀県，京都府，大阪府，三重県，広島県

２　事業の経過

１）委託県の設置

本事業の目的を達成するための検討を行い，その検討内容を基に委託地域での委託事業を実施する。委託地域は，北海道，秋田県，岩手県，新潟県，滋賀県，京都府，大阪府，三重県および広島県の 9 道府県内の地域である。本委員会は，委託県・地域の学校歯科保健活動の推進事業に対して指導助言を行う。委託された 9 道府県においては，推進協議会等を設置し，実施地区および当該地区推進中心校の選定ならびに連絡調整を行うとともに「歯・口の健康つくり推進実践事例集」及び啓発資料等の作成についても検討を行う。これらの地区においては，推進中心校として幼稚園，小学校および中学校の各校 1 校を含む 3 校以上とする。さらには，幼稚園，小学校及び中学校の一貫した歯・口の健康つくりに関する保健指導の指導計画等を作成し，その計画に基づき推進中心校または推進校は学校歯科保健活動を展開する。また，地域関係機関・団体等と連携して，保護者に対しても事業を展開する。

２）平成 13 年度の活動内容

歯・口の健康つくり推進委員会は 5 回，委託県との連絡調整会議を 2 回実施した。

推進委員会での討議結果を以下に示す。

⑴　CO，GO の保健指導，保健活動に対して，どのように有効活用がなされるべきかを考える。

⑵　学校現場での歯科保健の活用が，高齢社会における健康の維持増進を踏まえた生活の質の改善に発展するような配慮が必要である。

⑶　う蝕や歯周疾患は，食習慣や生活習慣と密接に関連していることを踏まえ検討すべきである。

⑷　子どもと学校，家庭並びに地域社会との役割を考え，健康つくりができるような対人関係や環境つくりを検討すべきである。

⑸　歯・口の健康つくりを通して「生きる力」をはぐくみ，全身の健康つくりに発展させることが不可欠と思われる。

社会の疾病構造の変遷ならびに今後の学校教育の変革を踏まえて，保健学習，学級活動や HR 活動での歯科保健指導の在り方についての本質は変わらないとの意見の一致を見た。しかし，これまでも CO, GO を中心とした資料を作成してきたが，切り口を変えインパクトのある資料づくりを行う時期がきていると思われる。特に，第 6 次の資料は「総合的な学習の時間」での取り組みの実例を挙げながら，保健学習や保健指導が児童生徒等の問題解決型の学習に成果を挙げる基礎として重要であることを踏まえて各学校での「総合的な学習の時間」での展開に役立つように作成してある。

そこで，今回は，歯肉は「見える」ものであり，子ども，学校関係者，及び保護者にとって理解しやすいものであることから，歯肉を出発点として健康つくりの基盤を形成し，学校，家庭，地域社会など多方面への展開が図れるような資料を作成したいと考える。中学生をターゲットとした資料を作成し，可及的にカラー写真，イラストなどを多用し，ビジュアル化するとともに，ストーリー性を持たせること，ならびにオーバーヘッドカメラ（OHC）なども使えるような配慮もすることとしたい。歯肉を見ることから，正常歯肉と G, GO などとの鑑別，歯周疾患の問題点を抽出し，何を行うことで歯周疾患の予防や治療ができるのかなどを自己学習したうえで，問題解決する資質や能力を育成することが将来の健康つくりにつながるものと思われる。学校で子どもが過ごす時期は，生涯の中で極めて短い時間であるが，この次期に健康つくりに対する意識や行動の芽生えを超高齢化社会における生涯にわたる健康つくりに発展させることは不可欠であるとともに意義あることと思われる。

以上の事項を基本概念として第 7 次の事業の方向付けとすることに意見の一致を見た。

3）平成 14 年度の活動内容

平成 14 年度は，歯肉を出発点として健康つくりの基盤を形成し，学校，家庭，地域社会など多方面への展開が図れるような資料（素案）を作成することを目的とし，歯・口の健康つくり推進委員会を 5 回，委託県との連絡調整会議を 2 回実施した。

その結果，表題（案）を「歯肉の状態から健康つくりを見直そう」，とし，その学習のねらいを以下のようにした。

学習のねらい

各学校における教科，道徳，特別活動に加えて，「総合的な学習の時間」が実施されている。

総合的な学習の時間における横断的・総合的な課題の一つとして「福祉・健康」が例示され，積極的に取り組むことが期待されている。総合的な学習の時間では，１）自ら課題を見つけ，自ら学び，自ら考え，主体的に判断し，より良く問題を解決する資質や能力を育てること，２）学び方やものの考え方を身に付け，問題の解決や探究活動に主体的，創造的に取り組む態度を育て，自己の生き方を考えることができるようにすること，すなわち，自学自習および問題解決能力の育成をねらうと共に，「生きる力」を具現化することを目的としている。

学齢期は，乳幼児期の他律的健康管理から成人期の自律的健康つくりへの過渡期として位置付けられる。したがって，この時期に子どもの生涯にわたる健康つくりの基盤を形成し，心身ともに健全な国民の育成を期することは極めて重要である。学校歯科保健活動の目的の一つに，子どもの健康つくりに対する意識や行動の芽生えを，歯・口を題材として支援することがある。すなわち，歯科保健活動を通して，健康とは何か，どのようにすれば健康の保持増進ができるかを自ら考え，実践できる資質や能力を開発・育成することである。健康つくりを自己実現できるようになることが，人間生活においてどれほど価値のあることか，健康寿命の延伸，QOL の向上に寄与することができるかを理解できるようになると思われる。

保健教育における保健学習と特別活動における保健指導並びに総合的な学習の時間などの場を利用して，健康つくりと自己実現を図ることを目的とした「歯肉の状態から健康つくりを見直そう」に関する学習を取り上げることは，ヘルスプロモーションの理念に基づく健康教育が発展し，子どもの「生きる力」の育成につながるものと確信できる。

以上の基本概念をもとに「歯肉の状態から健康つくりを見直そう」素案を作成した。

平成 15 年度は，本委員会で作成予定の資料が現場で実際使用できるものかをあらかじめ検討する必要のあることから，早期に資料（素案）をもとに資料（案）作成し，それができあがった時点で委託県等に事前配付し，内容等を点検してもらった上で最終資料を作成することを確認した。

４）平成 15 年度（最終年度）の活動内容

今年度は，本委員会活動の最終年度である。歯・口の健康つくり推進委員会を 2 回，さらに，資料作成のための小委員会を 4 回開催した。また，委託地域との連絡調整会議を 1 回実施した。推進委員会では，今期の推進委員会の中心課題である資料づくりの具体的作業を実施することとした。また，委託県事業の最終年であるため，連絡調整会議では可能な限り長時間，委員と討議できる機会を持つようにした。なお，資料については，その名称を「歯肉の状態から健康つくりを見直そう」とし，「総合的な学習の時間」，「特別活動における保健指導」および「教科の保健学習」などでの歯科保健の実践的活用資料を提供することとした。

資料「歯肉の状態から健康つくりを見直そう」の内容

本資料は，学校における歯科保健活動の基本である保健教育と保健管理の有機的な協調を基盤としつつ，総合的な学習の時間に歯・口を課題として，広く自然科学や社会科学の領域と連携を保つ方向性を志向することとした。すなわち，本資料では，前提としての保健学習や保健指導の発展として「総合的な学習の時間」を位置付けし活用例を掲載して，各学校での「総合的な学習の時間」の展開にも役立つような内容を目指すこととした。

目次

この冊子の使い方
Ⅰ　歯肉の学習のねらい
Ⅱ　学習材としての歯肉
Ⅲ　「歯肉の状態から健康つくりを見直そう」で学習すること
1　発育状態から見た健康な歯肉と炎症のある歯肉を比べてみよう
2　観察する力を養おう
3　歯肉の状態を観察してみよう
4　歯肉の状態や生活習慣をチェックしてみよう
5　レーダーチャートを使い歯肉の状態や生活習慣を評価してみよう
6　レーダーチャートを活用してみよう
7　レーダーチャートを評価してみよう
8　健康行動を見直し，工夫しよう
9　健康行動を確立し，継続しよう
10 生涯にわたって，健康生活を継続しよう
成人（40－50 歳）の歯・口の健康についても考えてみよう
歯・口の健康つくりから，生涯を通じる心と体の健康や QOL の向上を図ろう
Ⅳ　指導される先生方のために
委員会名簿

3　まとめ

「児童生徒等歯・口の健康つくり推進事業」は，むし歯および歯周疾患予防，口腔機能等の種々の問題に加えて，心身の健康の保持増進に向けて，子ども並びに保護者を対象として，歯・口を中心とした健康増進・健康管理に必要な資料の作成・配布等の啓発活動ならびに実践活動などの事業を行い，その成果を全国的に普及して学校歯科保健の充実に資することを目的としている。しかしながら，歯科保健活動関係の冊子の類は，みんなどことなく，かた苦しくて，文字が多く，使い勝手が必ずしもよいとは限らない。資料作成前にそのようなことを念頭において委員会で十分討議し，資料を活用しやすくなるように工夫することとした。歯肉に起こった病気（歯周疾患）は，歯に起こった病気（むし歯）よりもよく見えることから，歯肉の健康，歯肉の病気を通して，健康つくりを見直そうと，歯肉の問題を取り上げて考えてみることにした。

作成した資料には，歯肉に関する典型的な写真やイラストを掲載し，そのまま OHC に使用できるように配慮した。また，解説文はなるべく簡潔にし，中学生が読んでも理解できる程度の内容とした。例えば，健康と病気との違いを健康な歯肉と炎症のある歯肉の写真を大きく掲載し，見比べて理解できるようにし，あえて解説を読まなくても見てわかるように編集した。さらに，効果的な余白は理解を早めるという観点から，文字数を少なく，図や写真を大きくして，かなりゆとりのあるものにした。

本資料は，学級担任や養護教諭等の指導者を対象として作成したものであるが，多くの頁で，児童生徒等に向けて，語りかけるような文章構成にしている。これは，教師の指導のための資料とし

てだけでなく，子どもの具体的な教材としても活用できることを目指して作成したからである。使う側の立場になって「わかりやすさ」,「使いやすさ」を念頭に置き取りまとめてみたので，ぜひ,「総合的な学習の時間」,「特別活動における保健指導」及び「教科の保健」などでの活用を願うものである。

本委員会は平成 13 年度から 3 年にわたり，21 世紀に展開されるべき学校歯科保健活動の在り方を柱に，子どもの「生きる力」の育成を目標として検討してきた。各委員の学校歯科保健における日頃からの創意溢れる研究や実践と熱意，さらには，委託地域の優れた取組が結集して本資料が完成した。委員長として心からお礼を申し上げたい。

最後に，３年間にわたり，本委員会に多大な御教示と御支援と御指導を賜った（社）日本学校歯科医会長 西連寺愛憲，文部科学省スポーツ・青少年局体育官 戸田芳雄の両先生はじめ関係の方々に深甚なる謝意を表する次第である。

Ⅱ　児童生徒等歯・口の健康つくり推進事業実施要項

1　目　的

幼児，児童，生徒（以下、「児童生徒等」と言う。）の時期において歯・口の健康つくりを実践することは，生涯を通じての健康の基盤となるものである。乳歯から永久歯への転換期，永久歯の形成において，特に家庭と学校が連携して児童生徒等の歯・口の健康つくりに不可欠な生活習慣を確立させなければならない。このため，児童生徒等及びその保護者を対象として，これら転換期，形成期の歯・口の自律的・他律的管理の在り方，食生活の工夫，プラークコントロール方法の実践，う歯の早期治療の徹底など歯・口の健康増進・健康管理に必要な資料の作成・配布，講習会の開催等啓発活動，実践活動などの事業を行い，その成果を全国的に普及して学校歯科保健活動の充実に資する。

2　事業内容

⑴　本会は本事業を都道府県学校保健会に委託して行う。なお，本会に歯・口の健康つくり推進委員会を設置し，委託事業の実施に関し都道府県保健会に対して指導助言を行うとともの，「歯・口の健康つくり」のしおりを作成する。

⑵　都道府県学校保健会は，本会の委託により実施都道府県における推進協議会を設置し，実施地区及び当該地区推進中心校の選定，連絡調整を行うとともに，「歯・口の健康つくり推進実践事例集」を検討，作成する。

なお，都道府県における実施地区は１都道府県当たり１地区とし，１地区当たりの推進中心校は幼稚園，小学校及び中学校各校１校として計３校とする。また，必要に応じて推進中心校のほか推進校を選定することは差し支えない。

⑶　実施地区においては，幼稚園，小学校及び中学校の一貫した歯・口の健康つくりに関する保健指導の指導計画等を作成し，その計画に基づき推進中心校又は推進校は学校歯科保健活動を展開する。さらに保護者に対して次の事業を行う。

１）家庭における歯・口の健康つくりに資する啓発資料の作成と活用

２）保護者等の本事業に対する啓発活動の実施

学校懇談会，講習会等の開催

3　委託費の額及び対象経費

⑴　委託費の額　　予算の範囲内の額とする。

⑵　対象経費　旅費，謝金，会議費，消耗品費，通信運搬費，賃金，会場借上料，印刷費

4　実施期間　　３か年

5　実施方法

本会は都道府県学校保健会の中から，本事業の目的に賛同を示した都道府県学校保健会に本事業を委託する。

6　実施上の留意点

本事業を実施する都道府県学校保健会は，都道府県教育委員会及び市（区）町村教育委員会と密接な連携をとりながら事業を実施するものとする。

歯肉の状態から健康つくりを見直そう







財団法人　日本学校保健会

この冊子の作成で工夫したこと

先生方の中には、歯科保健活動関係の冊子の類は、みんなどことなく似ており、かた苦しくて、文字が多く、ページを開けるのもウンザリと言う感想をお持ちの方も多いと思います。そこで、この資料は活用しやすくなるように一工夫してみました。

先生方も手鏡を持って、あるいは洗面所の鏡の前に立って、「アーン」と大きく口を開けてみましょう。

「歯、歯ぐき（歯肉）、舌が見えますね。」

「前歯はかなりよく見えますが、奥歯はどうでしょう、見えますか。」

「その点、歯肉はどうでしょうか。」

「かなり奥まで見えると思いますがいかがでしょうか。」

歯肉は歯よりもよく見えるということは、歯肉に起こった病気（歯周病）は、歯に起こった病気（むし歯；う蝕）よりもよく見えるはずです。歯肉の健康、歯肉の病気を通して、健康つくりを見直そうと、歯肉の問題を取り上げて考えてみることにしました。

冊子には、歯肉に関する典型的な写真やイラストを掲載し、そのままオーバーヘッドカメラに使用できるように配慮しました。また、解説文はなるべく簡潔にし、中学生が読んでも理解できる程度の内容としました。例えば、「健康」と「病気」との違いを「健康な歯肉」と「炎症のある歯肉」の写真を大きく掲載し、見比べて理解できるようにし、あえて解説を読まなくても見てわかるように編集しました。さらに、効果的な余白は理解を早めるという観点から、文字数を少なく、図や写真を大きくして、かなりゆとりのあるものになるようにしました。

本資料は、学級担任や養護教諭等の指導者を対象として作成したものですが、多くの頁で、子どもに向けて、語りかけるような文章構成にしています。これは、教師の指導のための資料としてだけでなく、子どもの具体的な教材としても活用できることを目指して、使う側の立場になって、「わかりやすさ」、「使いやすさ」を念頭に置いて作成したからです。各学校等で、「総合的な学習の時間」、「特別活動における保健指導」および「教科の保健」などで、ぜひご活用下さい。

歯肉の状態から健康つくりを見直そう

目　次

この冊子の作成で工夫したこと

Ⅰ：歯肉の学習のねらい ・・・

Ⅰ：歯肉の学習のねらい

学齢期は、乳幼児期の他律的健康管理から成人期の自律的健康つくりへの過渡期として位置付けられます。したがって、この時期に児童生徒等（以下、子どもと言う。）の生涯にわたる健康つくりの基盤を形成し、心身ともに健全な国民の育成を期することは極めて重要です。学校歯科保健活動（以下、歯・口の健康つくりと言う。）では、子どもの健康つくりに対する意識や行動の芽生え、望ましい習慣形成を、歯・口を題材として支援します。すなわち、歯・口の健康つくりを通して、子どもに「健康とは何か、どのようにすれば健康の保持増進ができるか」を自ら考え、実践できる資質や能力を開発・育成します。そのことによって、子どもが自ら健康つくりを実践できるようになることが、人生においてどれほど価値のあることか、健康寿命＊の延伸、QOL（生活の質）の改善向上に寄与することができるかを理解し、認識できるようにするのです。

現在、学校では、各教科、道徳、特別活動に加えて、「総合的な学習の時間」が実施されています。具体的には、総合的な学習の時間における課題の一つとして「福祉・健康」が例示され、心身の健康に関する内容に積極的に取り組むことが期待されています。総合的な学習の時間では、1）自ら課題を見つけ、自ら学び、自ら考え、主体的に判断し、より良く問題を解決する資質や能力を育てること、2）学び方やものの考え方を身に付け、問題の解決や探究活動に主体的、創造的に取り組む態度を育て、自己の生き方を考えることができるようにすること、すなわち、主体的に学ぶ態度や問題解決能力の育成をねらうと共に、「生きる力」を具現化することを目的としています。

そこで、関連教科を含めた健康に関する学習、特別活動における保健指導、さらには総合的な学習の時間など多様な場を利用してヘルスプロモーションの理念に基づく健康教育の充実を図る必要があります。その際、本資料を活用して「歯肉の状態から健康つくりを見直そう」に関する学習を深めることで、歯・口の健康つくりを通して子どもに「生きる力」をはぐくむことをねらいとしています。



＊健康寿命
寿命から痴呆（ちほう）や寝たきりになる期間を差し引いたもので、健康な生活を続けられる寿命のこと。

Ⅱ：学習材としての歯肉

子どもの自律的な健康つくりのためには、健康の大切さや必要な知識・技能を学び、望ましい習慣などを身に付けることができるようにすることが不可欠です。そのためには、健康の重要性や必要感（健康観）を育てることが重要となりますが、一般的に「健康」のとらえ方や必要感は人それぞれ異なり、学齢期の子どもに、具体的な学習材で理解させることは難しいのです。

その点、歯・口を題材とした学習は、実際に目で見ることができることに加えて、「食べる」、「話す」などの機能とも関連付けることができるので、子どもが取り掛かりやすく、かつ理解しやすい学習材です。また、自分の日常生活とも直結している点からも有効な学習材であると言えるでしょう。特に歯肉は、歯よりも「病気の変化が見える」対象として、子ども、教職員、そして保護者にとっても理解しやすく、生活習慣病の視点からも捉えやすい学習材です。したがって、歯肉を出発点として学習を展開すれば、多様な展開が図れ健康つくりの基盤の形成ができるものと考えられます。

歯肉炎や歯周炎などの歯周病は、歯垢（プラーク）中の口腔細菌によって生じる感染症といわれています。とくに、歯肉炎になると歯肉が赤くなったり、腫れたりする症状は目でみることができます。その原因である歯垢は、歯垢染色剤を使用すれば容易に目で確認できます。歯肉の炎症が見られる場合は、歯垢の付着が見られることが多いことに気づかせ、この歯垢を歯みがきで取り除くことで、炎症が改善され、赤くなって腫れていた歯肉が、よくなることを実体験することは極めて重要です。さらに、歯垢の形成が食生活や歯みがきなどの生活習慣とも密接に関連していることに気づかせ、生活習慣を改善することによって歯肉の炎症を改善できることを学習させ、問題解決能力をはぐくむことで、健康の大切さや必要感を育て、自他の生命や身体を大切に思う心を高めていくことなど生涯にわたる健康生活の基盤形成に寄与できるものと思われます。



このように、歯肉を学習材として用いることで、歯肉炎などの問題発見からその解決努力はもちろん、歯・口の健康つくりのみならず全身の健康つくりを具現化し、さらには自らを律しつつ他人を思いやる心や豊かな人間性をはぐくむことも可能であると思われます。

Ⅲ:「歯肉の状態から健康つくりを見直そう」で学習すること

1 ■発育状態から見た健康な歯肉と炎症のある歯肉を比べてみよう

中学生期の健康な歯肉



永久歯への生え代わりが終わった口では、歯と歯肉の健康を維持するために歯と歯の間や歯と歯肉との境目を中心に、ていねいに歯みがきしたりフロスを使って歯垢（プラーク）を取り除くことが大切です。歯や口の管理を自分自身で行うことによって、**生涯にわたって**健康な状態を保つことができます。

中学生期の炎症のある歯肉



永久歯が生えたばかりの時は、歯並びやかみ合わせとの関係もあり、歯と歯の間や歯の周りに歯垢（プラーク）がたまりやすい状態になります。歯肉の色は部分的に赤くなったり、暗い紫色になることもあります。また、歯と歯の間の歯肉が丸みを帯び、腫れることもあります。さらに、歯の周りの歯肉も赤く腫れあがり、歯みがきやフロスを使った時に出血することもあります。

■自分の口の中の様子や歯肉と比べてみよう

小学生期（中学年）の口の中



小学校の中学年になると、乳歯がつぎつぎと永久歯に生え代わります。しかし、乳歯が残っていたり、生えたばかりの永久歯がある口は、歯の高さや位置もでこぼこです。そのために、歯と歯の間に段差ができたりして、歯垢（プラーク）がたまりやすくなります。このようなところでは、歯肉が赤く丸みを帯びてふくらんだり、ぶよぶよになっています。歯ブラシを使ったときに血が出ることもあります。歯ブラシをたてにして使うなど、上手に使って、１本１本の歯をみがいていきましょう。

高校生期の口の中



永久歯が生えそろった高校生では、歯と歯肉の境目に気をつけて歯をみがくことが大切です。歯はみがいているけれども、歯と歯肉の境目は「みがき残している」人も結構多いものです。この部分に、歯垢（プラーク）がたまると、歯と境目の歯肉が赤くなったり、歯と歯の間の部分は丸みを帯びてふくらんだりします。さらに、歯みがきにより出血をすることもあります。

2 ■観察する力を養おう

●科学的な自己観察力の育成

なぜ「観察」が必要なのでしょうか。

人間のからだは、人によってそれぞれ違っていますし、日々変化しています。それは、一人一人の発育の状態であり、成長の証明でもあります。このことを、自分の目で捉え、気づきや発見を促す手段として「観察」があります。科学的な歯肉の観察法を学ぶことにより、自分の歯肉の状態の変化に気づき、興味・関心をもって、健康な歯肉であることを喜び、あるいは歯肉の炎症に気づくことで体の出す信号を知ることになります。

口の中の状態を観察することにより、問題解決への意欲を引き起こすことにつながります。すなわち、観察は、自らの健康を自らつくる行動の基本といえましょう。

9ページの
写真も
参照のこと

●「健康な歯肉」と「炎症のある歯肉」を比べてみる

チェックポイント	①健康な歯肉	②炎症のある歯肉
歯肉を見た感じ	引き締まっている	腫(は)れている
色	ピンク	赤い
形	ピラミッド状（9ページのA）	丸い（9ページのB）
歯との段差	なし	あり
歯肉を触った感じ	硬い	軟らかい
綿棒で押してみる	出血しない	出血する（9ページのC）

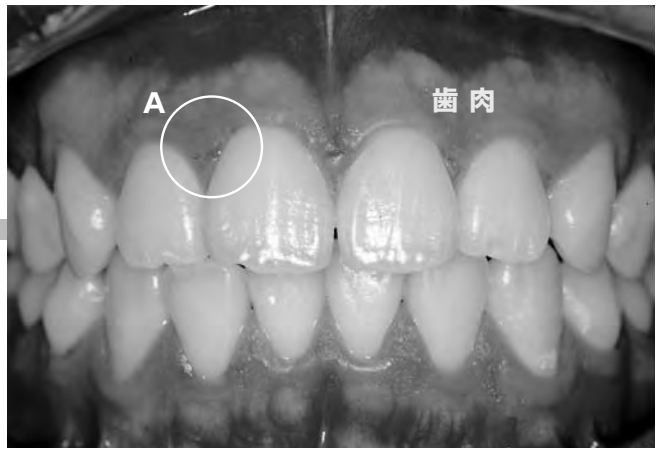
3 ■歯肉の状態を観察してみよう

●観察方法の工夫（視・触・圧）

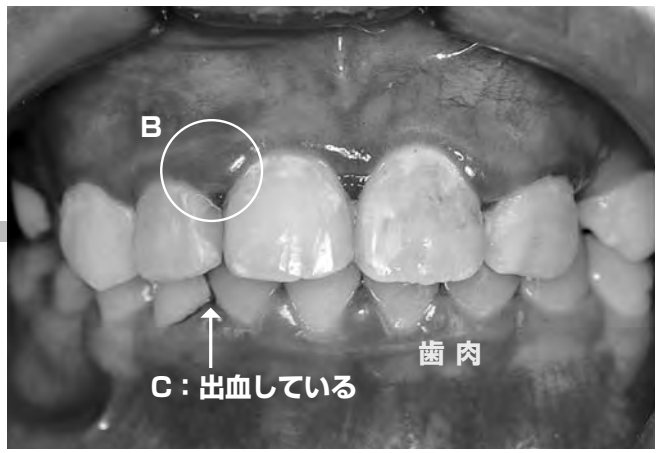
歯肉を見て、触って、押してみよう。

自分の歯肉と健康な歯肉を比べてみよう

健康な歯肉



炎症のある歯肉（歯肉炎）



4 ■歯肉の状態や生活習慣をチェックしてみよう

●セルフチェックカード SELF CHECK CARD

氏　名

問1 あなたの歯肉の色はどうですか? A：

1.暗い紫色になっている
2.部分的に赤くなっているところがある
3.全体的に薄いピンク色である

問2 あなたの歯肉の形（歯と歯の間の形）はどんな形ですか? A：

1.丸みを帯びた三角形になっているところが多い
2.部分的に丸みを帯びた三角形のところがある
3.きれいな三角形になっている

問3 あなたの歯肉に腫れた感じはありますか? A：

1.全体的に赤く腫れているところが多い
2.所々赤く腫れたところがある
3.腫れがなく全体的に引き締まった感じ

問4 あなたの歯肉を押してみてどんな感じがしますか? A：

1.全体的に弾力がなくブヨブヨしている
2.ブヨブヨしたところがある
3.かたく弾力がある

問5 歯や歯肉など自分の口の中の様子に気をつけていますか? A：

1.あまり気にとめていない
2.時々は気にとめている
3.よく気をつけている

問6 歯科の受診はどうしていますか? A：

1.学校から治療や処置を勧められてもなかなか受診しない
2.学校から治療や処置を受けるよう勧められた場合はすぐに受診する
3.特に異常がなくても定期的に受診している

問7 食事の前や帰宅後などには、うがいや手洗いをしますか? A：

1.ほとんどしない
2.時々する
3.必ずする

問8 ハンカチ・ティッシュペーパーをいつも持っていますか? A：

1.持ってきていない
2.時々持ってきている
3.いつも持ってきている

問9 あなたの生活全体のリズムは規則的ですか? A：

1.不規則である
2.やや不規則である
3.規則的である

問10 就寝時間は何時頃ですか? A：

（中学生）	（小学生上学年）	（小学生下学年）
1.12時以降	1.11時以降	1.10時以降
2.11時～12時	2.10時～11時	2.9時～10時
3.11時以前	3.10時以前	3.9時以前

問11 いらいらしたり、気持ちが沈んだりすることがよくありますか? A：

1.よくある
2.時々ある
3.あまりない

問12 学校に歯ブラシを持ってきていますか? A：

1.持ってきていない
2.時々は持ってきている
3.いつも持ってきている

問13 食後の歯みがきは必ずしますか? A：

1.しないことが多い
2.だいたいする
3.必ずする

問14 鏡をみながら歯みがきをしますか? A：

1.あまり鏡を見ながらみがかない
2.時々は鏡をみながらみがいている
3.いつも確認しながらみがいている

問15 歯みがきのときフロスや糸ようじを使いますか? A：

1.ほとんど使わない
2.時々使う
3.よく使う

問16 夜寝る前に歯みがきをしますか? A：

1.ほとんどしない
2.時々しないことがある
3.必ずみがく

問17 間食（おやつ）をとる時間は決まっていますか? A：

1.決まっていない
2.だいたい決まっている
3.決まっている

問18 おやつに甘いものをよく食べますか? A：

1.よく食べる
2.時々食べる
3.あまり食べない

問19 好き嫌いなく何でも食べますか? A：

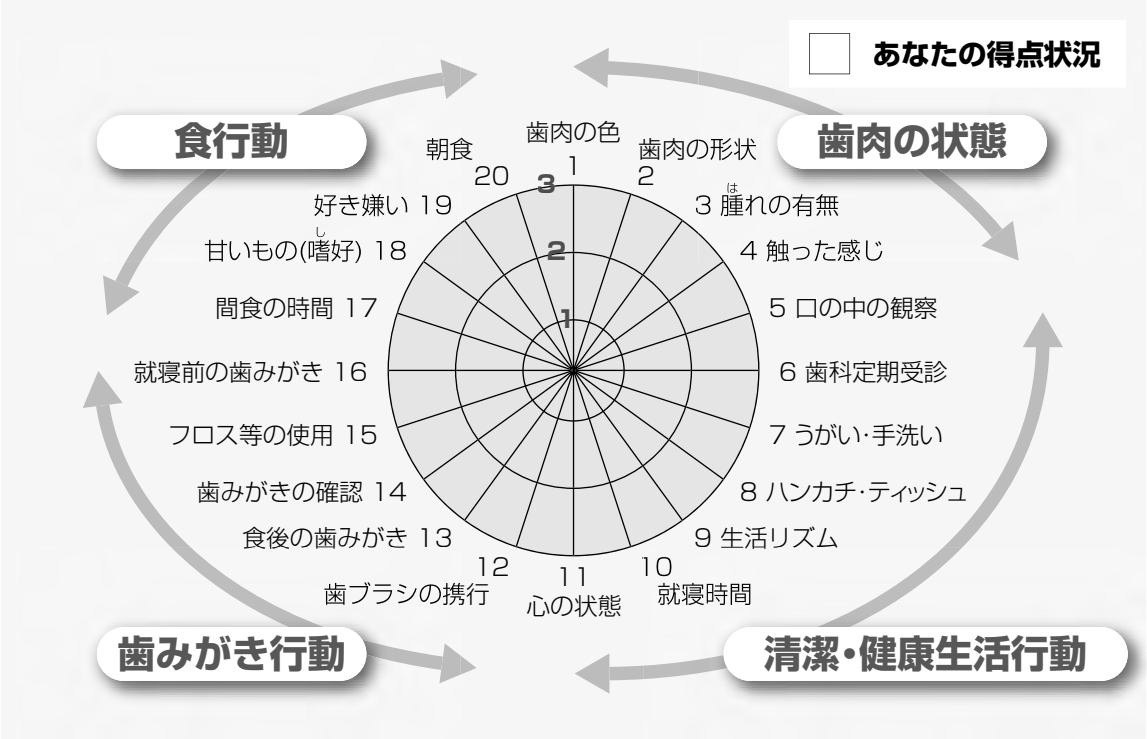
1.好き嫌いが多い
2.好き嫌いが少しある
3.ほとんど好き嫌いはない

問20 朝食は必ずとりますか? A：

1.ほとんどとらない
2.時々とらないことがある
3.必ずとる

5 ■レーダーチャートを使い歯肉の状態や生活習慣を評価してみよう

●チェック結果● あなたの得点状況



●チェック結果はどうでしたか？

気がついたことを書いてみよう

氏　名

チェック日　　年　　月　　日

●『セルフチェックカード』の使い方

1. 氏名を四角（ 氏　名 　　 ）の中に記入しましょう。
2. 問1から20に答えてみましょう。
   質問をよく読んで、その「答え」の番号を右の枠内に記入します。

例

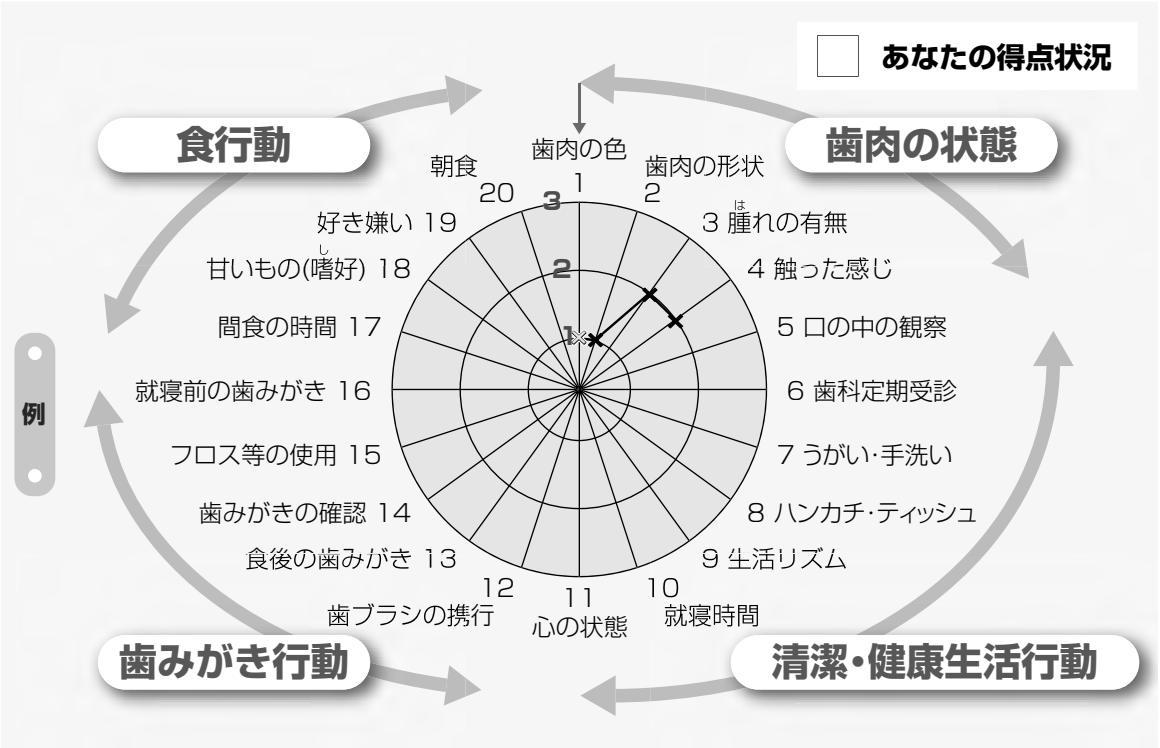
問1　あなたの歯肉の色はどうですか?　　A：

1.暗い紫色になっている
2.部分的に赤くなっているところがある
3.全体的に薄いピンク色である

自分の歯肉の色を見て、「暗い紫色になっている」場合は、 **1** と記入します。

●『レーダーチャート』への記入の仕方

1. 問1から20までの「答え」をレーダーチャートに記入しましょう。
2. 問1はレーダーチャートの12時の位置（↓）から始まり、時計回りに問20まで順番に配置してあります。
3. 各問の答えを線上の 1, 2, 3 の数字に当てはめ、順番にプロットし得点状況を調べましょう。
   問1の答えは **1** でしたから、例のように ※ をつけましょう。
4. ※ をむすんでレーダーチャートを完成させましょう。



5. チェック結果を見て、気がついたことを記入してみましょう。

6 ■レーダーチャートを活用してみよう

1. レーダーチャートと構成要素

歯肉の状態は年齢的な変化や性ホルモンの影響による変化などが認められるものの、例えば、学齢期の歯肉炎のような病気では歯垢（プラーク）の蓄積や歯石の沈着に起因することが多いのです。このことは、子どもたち自身の生活習慣に対する意識度や、生活習慣の改善方策など、健康な生活を営もうとする意識の有無や健康に対する態度・習慣が影響するのです。したがって、歯肉の状態は、児童生徒等の健康つくり活動における問題発見・解決の立場からすれば、現象として見えている歯肉の状況から、見えない部分への健康意識や行動意欲といったような関連を推測し、改善しようとする意識と行動を培うということになるでしょう。その意味で、歯肉の状態を評価すると共に、このような歯肉の状態はどのような要素が関連しているのかを見つけ出す絶好の機会となりえます。そして、そのような場合には、レーダーチャートを利用することが視覚的に理解しやすいと考えられます。それは、レーダーチャート上に示された要素が十分に満たされていれば大きな円となり、不足している要素は凹んでくるため、バランスのとれていない場合には複雑な多角形を呈するからです。

ここで使用しているレーダーチャートの要素は以下のとおりです。

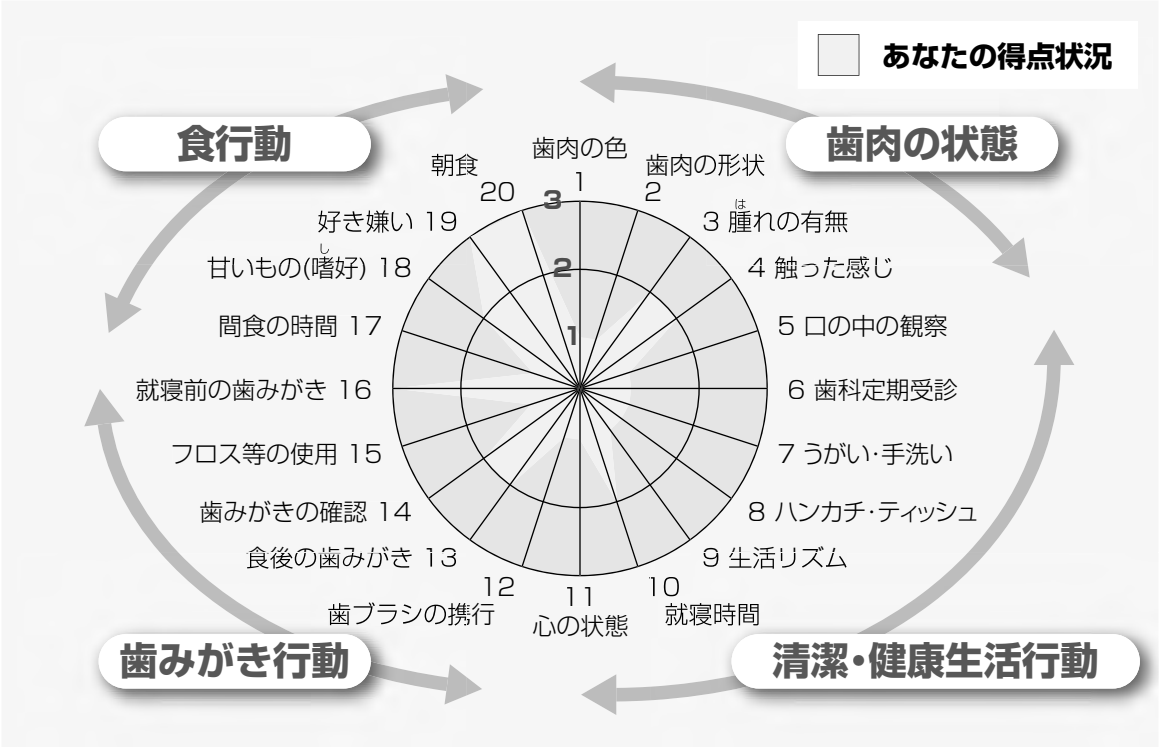
1）歯肉の状態（4要素）：
歯肉の色、歯肉の形状、歯肉の腫れの有無、歯肉の弾力という要素を取り上げています。
2）清潔・健康生活行動等（7要素）：
口の中の観察、歯科定期受診、うがいや手洗い、ハンカチなどの携行、生活リズム、就寝時間、心の状態という要素を取り上げています。
3）歯みがき行動（5要素）：
歯ブラシの携行、食後の歯みがき、歯みがきの確認、補助清掃用具の使用、就寝前の歯みがきという要素を取り上げています。
4）食行動（4要素）：
間食の時間、甘味嗜好性、偏食、朝食の摂取という要素を取り上げています。

2. レーダーチャートの読み方

レーダーチャートは全体の形を見ることで、特徴を見つけることができるグラフです。棒グラフや折れ線グラフのような比較グラフは児童生徒の中には理解の難しい者もいますが、レーダーチャートでは形の比較ということで友人との比較、学級（ホームルーム）での比較などが容易になります。

次に、代表的な例をあげて、レーダーチャートの読み方について説明をしてみます。

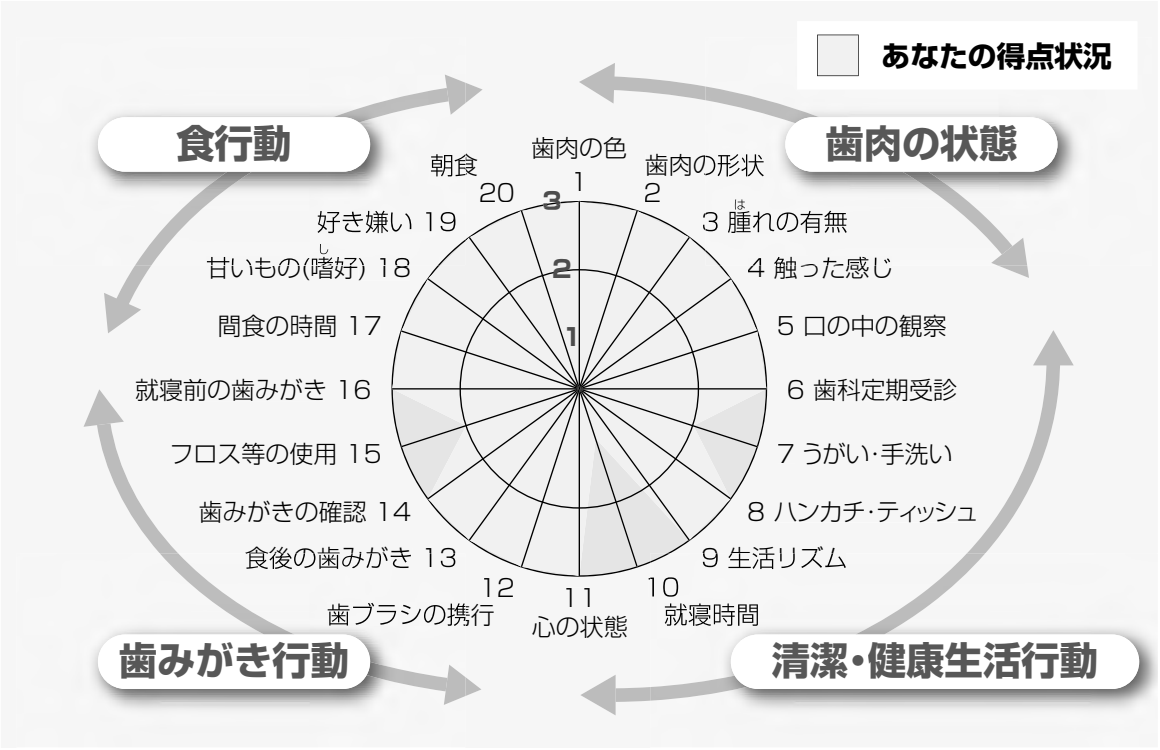
例１●歯肉の状態や生活習慣に問題の多い例



解説（例）

最初に気づく外形の特徴は、小さな多角形であるということです。面積が少ないということは全体的にマイナス的な側面が多いということ。そして、丸みを帯びずに多角形傾向にあるということは行動に安定性・一貫性がないということです。この例では明らかに健康上望ましい生活習慣が確立していませんし、口の中に対する興味関心も低いと考えられます。一方、朝食は必ず食べる、好き嫌いはない、就寝前には歯をみがくというような内容についてのみ、よい習慣が認められます。すなわち、幼児期に家族の誰かがこの要素についてだけは厳しく躾ていて、そのための生活習慣の延長と考えられることです。しかし、全体としては、保護者からの手を離れて、自らの管理を行うような内容ができていないことから、自律的な健康行動（習慣）の育成ができていないということが推察できます。このチェック結果は、家庭に持ち帰り、家の人と相談してみましょう。また、このようなケースは、特に家庭との連携のもとで個別指導が必要になると思われます。

例2●歯肉の状態や生活習慣に問題の少ない例



解説（例）

最初に気づく外形の特徴は、ほぼ大きな円形であるということです。面積が大きいということは全体的にプラス的な側面が多いということ。そして、上半分は完全な円を示しています。就寝時間が遅いということを除けば素晴らしい健康生活を送っていると言えます。特に、歯肉の様子に対する回答の状況からみて、歯や口の健康つくりへの動機付けがなされており、望ましい健康行動（習慣）の育成ができていると言えます。歯みがき行動も意識化されていると考えられ、ほぼ良好な例と思われます。しかし、就寝時間が遅いのが気になります。このことが朝食の欠食や食習慣の乱れに繋がり、ひいては歯肉炎になる懸念もありますので、睡眠の意義や必要性について指導することが必要でしょう。

7 ■レーダーチャートを評価してみよう

次のような視点からレーダーチャートを評価してみましょう。

1. 評価項目の全体を見る

子どものレーダーチャートから指導の内容・方法等を考えるわけですが、そのアプローチの一つとして、要素全体のバランス、すなわちレーダーチャートの形と大きさを見る必要があります。

1）自己評価の高い群

レーダーチャートの輪が大きく、しかも円に近い場合には自己評価が高い群として評価されます。この場合は、現状の維持を図ることが必要事項となるので、できれば要素の中で自分の努力を要する内容を把握しておきましょう。もし低い部分があったら、個別指導も必要です。

2）自己評価が中程度の群

レーダーチャートの輪が中程度で、しかも円に近い場合には自己評価が中程度の群ということになります。このような場合には、各要素に対して意識化されていないことが多いのです。例えば、歯肉の状態においては部分的に炎症症状が認められる場合は、鏡を見ながら、どうしてこの部分に炎症があるのかなどを考えさせる必要があります。さらに、具体的にどのような行動をとることが望ましいのかがわからない場合も多いので、子どもが分かる具体的な指導を行うことが必要です。

3）自己評価が低い群

レーダーチャートの輪が小さく、あるいは形が凹凸の著しい場合には自己評価が低い群と考えられます。レーダーチャートの輪全体が小さい場合には、口の中の状態も不良で、望ましい生活行動（習慣）が身に付いていないと言ってよいでしょう。家庭との連携を図りながら、実行可能な要素から順に継続的に、個別指導を進める必要があります。

2. 歯肉の状態と他の評価項目との関連について考える

先に述べたように、歯肉の状態は、食行動、清潔·健康行動、歯みがき行動など多くの行動と関連性があると言えそうです。したがって、子どもにも歯肉の状態と各評価項目の関連について自分自身で考えさせることが大切です。

1）歯肉の状態と清潔・健康生活行動

健康生活行動は、日常生活のリズム、基本的生活習慣、心身のバランス、健康観察行動などから成り立っています。歯肉の状態を的確に知るためには見る目を養う必要があり、歯肉の状態の得点が低い場合には、観察をはじめとする健康生活行動は高い得点にならないことが多いのです。反対に、健康生活行動としての観察能力が向上してきますと、歯肉の健康状態も向上してくることが多いので、そのことを子どもに理解させたいと思います。

2）歯肉の状態と歯みがき行動

フロス等の使用は健康行動からすると相当に高いレベルであり、このような補助清掃用具を使用している子どもはその他の健康生活行動も望ましいと考えられます。一方、歯みがき行動の各要素の達成状況が良好であるのに、歯肉の状態が不良である場合には、「行動している」ことの内容が問題となります。歯垢（しこう）の付着状態を染め出しなどによる方法でチェックし、問題点を認識するよう支援するとよいでしょう。さらに、歯みがきと健康生活行動とのかかわりについても関連性をみておきましょう。

3）歯肉の状態と食行動

食行動では、間食の時間と甘味摂取の嗜（し）好性が重要となります。一般に、間食の回数は歯垢（しこう）の付着に影響を与えるので、歯肉は炎症を起こしやすい状況になります。また、同時に糖質(代用糖を除く)の過剰摂取は歯垢（しこう）の付着を増加させると共に、微生物の活性が強化されることになります。食行動では、どのような要素が歯肉炎と関係するのかについて学習する必要があります。子どもは「むし歯」と「歯肉炎」とを一緒にしてしまうこともあるので、歯肉の状態の観察と常に関連づけておくことが必要です。

8 ■健康行動を見直し、工夫しよう

●展開例●1（保健体育　小学校高学年～中3）

■題　材

「歯周病って何だろう？」

■目　標

歯周病の原因や炎症のメカニズムについて理解を深める中で、歯みがきの大切さを再認識することができる。

■展　開

ST	学習活動	教師の支援等	資料・評価等
つかむ	1.8020運動について知る。 生涯にわたって健康な生活を送るため、80歳になっても20本以上自分の歯を保てるようにしようという運動 2.永久歯を失う原因について考える。 ●むし歯の人が増えてくる ●年をとると歯が弱くなる ●事故に遭うことが多くなる ●大人になると歯周病で歯を失う人が多くなる ●歯肉から出血している ●歯肉が腫れている感じ ●ブヨブヨしている感じ ●歯が長くなっている ●歯と歯肉の境目の色が汚い ●歯を支えられるような歯肉にはとても見えない	8020運動って何だろう? 現在80歳の日本人は一人平均8本しか残っていない。ナゼ? ＊グラフの提示 **＜歯を失う原因＞** 歯周病　むし歯　その他  10代　20代～40代　50代～70代 これが歯周病の人の歯・口の様子です。どうですか? ＊写真の提示（歯肉に注目させる）  ＊課題の提示 歯周病について調べよう！	＊8020運動のポスター等の掲示物 ＊厚生労働省H11年度の調査結果より ＊グラフ 歯を失う原因を考えられたか? ＊写真 歯肉の異常に気づき、指摘できたか？ 本時の課題をつかむことができたか？
予想する	3.歯周病について考える。 ●甘い物を食べすぎたから ●歯をみがかなかったから ●何か病気の菌があるから ●食べかすが残っているから ●歯垢がたまったから	歯周病の原因は何だろう？ ＊予想の中で、不適当なものは話し合いの中で除いていく	課題に対して自分なりの予想を持てたか？

調べる

4.班毎に歯周病のために抜けてしまった歯の様子を調べる。
- ルーペで観察
- 楊枝やピンセットで触る
- 観察カードに記録

＊歯周病で抜けた歯の提示（学校歯科医）

歯周病がひどくなって抜けてしまった歯です。これを観察して原因を探ろう！



＊GT※の活用
学校歯科医とのTT※※
＊歯周病で抜けた歯
＊シャーレ
＊ルーペ
＊ピンセット
＊楊枝
＊トレー
＊観察カード

歯の様子を注意深く観察していたか？

5.班毎に気づいたことを発表する。
- 白っぽい塊がついている
- ザラザラのものが付いている
- 茶色っぽく汚い

「この歯に付いたものが原因だろう」

＊個別指導（観察の方法を支援）

調べてみて、気づいたことを発表しよう!

＊「歯石」に注目できるよう支援

※　GT：Guest Teacher
※※ TT：Team Teaching

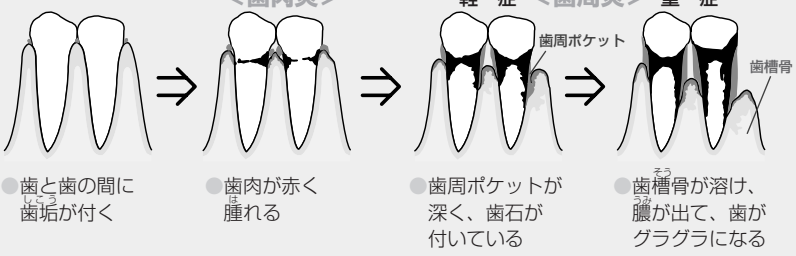
わかる

6.歯周病の進み方について理解する。

歯周病は、どう進行するのだろう。

＊歯周病の進み方について説明する

●歯周病の進み方●



＊ポイントを押さえる
- 歯周病の原因は、歯垢の中にすんでいる細菌である
- 歯肉炎になりやすい年代である
- 出血があっても、歯みがきで歯垢をとり除けば、歯肉炎は治すことができる

＊歯周病のビデオ
＊歯周病が進行する様子の図解・写真

歯周病の進み方や症状、原因について理解できたか？

わかる	7.わかったことをまとめる。 ●年をとると、むし歯より歯周病のために歯を失う人がだいぶ多くなる ●10代でも歯周病のために歯を失っている人がいる ●歯周病の原因は、歯垢の中にすんでいる細菌である ●歯周病は、自分の管理で予防も改善もできる	わかったことをまとめよう ＊これまでの学習を振り返らせる	＊学習プリント

●展開例●2（学級活動　小学校高学年～中学3年）

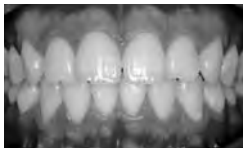
■題　材

「歯肉から、健康生活を見直そう！」

■目　標

①自分の歯肉の健康状態を観察でき、歯周病を意識した歯みがきができる。
②歯肉の状態と日常生活との関連に気づき、自分の課題解決に向けた日常生活の見直しと改善がはかれる。

■展　開

ST	学　習　活　動	教師の支援等	資料・評価等
わかる	1.自分の歯肉の様子を調べる。 ●きれいなピンクだ ●少し赤い ●弾力がある ●ブヨブヨしている ●ひきしまっている ●押しても出血しない ●押すと出血する	では、自分の歯肉はどうなのか観察してみよう! ＊観察のポイントを支援 	＊歯肉観察カード（P8･9を参照） ＊手鏡 ＊綿棒 自分の歯肉の様子を的確に調べることができたか?
いかす	2.歯周病予防を意識した歯のみがき方を考える。 ●歯垢を取り除く ●歯と歯の間、歯と歯肉の境目にしっかりブラシの毛先が当たるようにみがく 3.自分の歯肉を守るための歯みがきを工夫する。 ●染色された箇所を歯式カードに記入する ●歯垢がよく落ちる方法を工夫しながらみがく ●ミラーで確認する ●歯垢が落ちたか確認染めをする	歯周病予防のために、どんな歯みがきをすればいいのだろう? ＊歯みがきのポイントを整理する（フロス・歯間ブラシにも着目） 自分に合った歯のみがき方を工夫しよう! ＊学校歯科医・歯科衛生士・養護教諭等の協力を得る	＊ポイントカード ＊GTの活用 ＊歯垢染色剤 ＊歯ブラシ ＊ミラー（手鏡・歯鏡） ＊歯垢チェックカード 歯周病を意識した、歯のみがき方ができたか?

いかす	4.歯肉の状態と日常生活行動との関連をみて、自分の課題に気づく。 ●カードでチェック ●レーダーチャート作成 ●私の課題はこれだ	チェックカードを使って、歯肉の健康を確認し、自分の課題を発見しよう！ ＊チェックカード・レーダーチャートの支援 ＊セルフチェックカードは、家庭で保護者と一緒にチェックするのもよい	*セルフチェックカード（P10･11の活用） *レーダーチャート（P12～17を参照） 自分の課題に気づくことができたか?
	5.自分の課題解決のための生活を見直し、改善方法を考える。	自分の課題を解決するために、日常生活の中で、何をどう改善していったらいいのか考えよう！ ＊実現可能で、各自に合ったものになるよう支援	*学習プリント 自分に合った改善策が考えられたか?











●展開例●3　総合的な学習の時間

■単元名

「見直そう　創ろう　歯・口の健康」（総合的な学習の時間の中での扱い）

活　動　過　程	主　な　児　童
①歯科検診後、自分の歯・口を振り返る 自分の歯科検診結果を日常生活と結びつけて考え、気になることを出し合う	やっぱり何ともなかった またむし歯になった 歯列と咬合を指摘された
	自分たちの“歯・口の健康”を振り
②各自の課題や興味関心を抱いたことについて調べていく テーマ別グループになり、情報収集等、それぞれの活動を進めていく	**むし歯グループ** ＊歯の構造・役割 ＊むし歯発生のメカニズム ＊歯によくない食べ物 ＊歯のみがき方 ＊唾液の効果 **歯肉グループ** ＊歯肉の構造・役割 ＊歯周病発生のメカニズム ＊歯肉のチェックポイント ＊歯垢・歯石との関係
③中間発表会をひらく グループ毎に調べたことを交流し合い、取り組みを振り返る	歯・口の健康のために、日常生活の
④中間発表を受け、さらに活動を深める 調べたことをさらに深め、日常生活の中での生かし方も考えていく	**むし歯グループ** ＊食事・間食・夜食の取り方と内容 ＊むし歯予防に効果的な歯のみがき方 ＊定期検診の受け方 ＊唾液のｐＨチェック **歯肉グループ** ＊歯垢が付きやすい・付きにくい食べ物 ＊歯肉のチェック方法 ＊歯周病予防に効果的な歯のみがき方 ＊サリバスターテスト
⑤より効果的な情報を発信していく 発信する相手を考え、より効果的な発信を工夫していく	歯・口の健康について、友達や
	むし歯グループ 園児や友達に、むし歯の危険を発信しよう **歯肉グループ** 友達や地域の人達に8020を発信しよう
	自分たちにできる歯・口の

の　　活　　動

歯肉炎だといわれた

歯石が付いているといわれた

返り、気になることを調べていこう

歯列・咬合グループ

＊様々な歯列と咬合
＊歯列･咬合不正のメカニズム
＊咀嚼との関係
＊顎の大きさと歯の数
＊スポーツ選手と咬合力

嗜好品と歯･口グループ

＊タバコ･アルコール･シンナー等の薬物が歯･口に及ぼす影響
＊歯の色の変化
＊口臭

中で気をつけていくことは何だろう

歯列・咬合グループ

＊食事・間食の内容
＊かみごたえのある食べ物
＊食べ物と咀嚼回数
＊歯列･咬合不正とむし歯・歯周病との関係
＊咬合力測定

嗜好品と歯･口グループ

＊様々な年代･様々な嗜好の人の歯･口の様子
＊タバコのヤニの付いた歯の観察
＊シンナーで溶けた歯
＊嗜好品との関わり

家族や地域の人達に発信しよう

歯列・咬合グループ

友達や地域の人達に、現代食がもたらす危険を発信しよう

嗜好品と歯･口グループ

友達や先輩・地域の人達に、タバコ・アルコール・シンナー等の薬物の危険を発信しよう

健康つくりをしていこう！

教　師　の　支　援　等

＊歯科検診結果のカード配布
＊レーダーチャートの活用
＊家族・芸能人・スポーツ選手にも触れ、気づきを支援

＊自分の課題にこだわらず、興味･関心が持てるようなグループへの支援

＊調査･実験･体験・GTの活用を通して、あらゆる角度からテーマを深めるように支援

＊質問・意見・アドバイスを十分出し合えるように支援

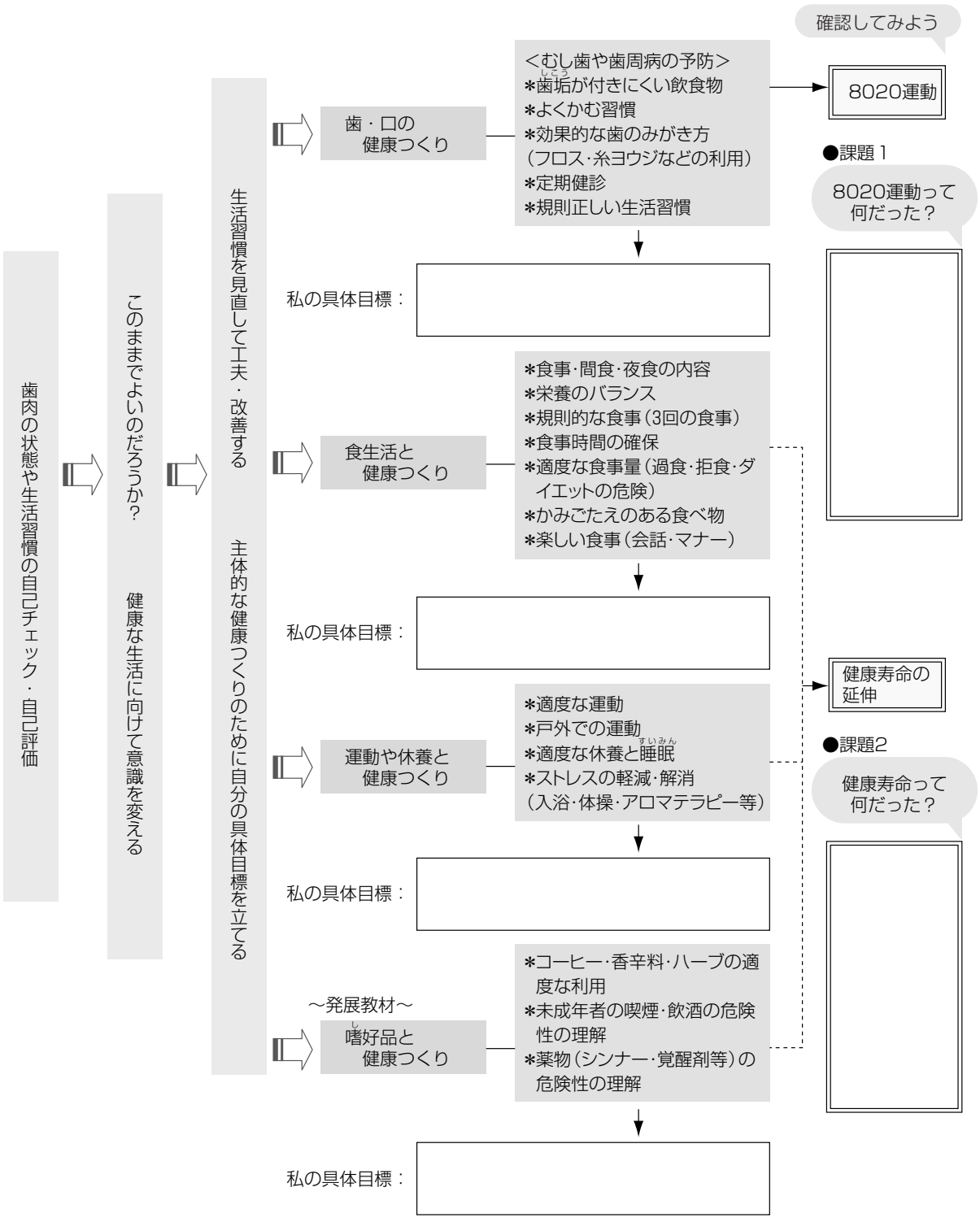
＊日常生活に生かせるような内容になるよう支援

＊発信の相手・場・方法を十分検討できるよう支援

＊紙芝居・劇・写真・映像・模型等の工夫ができるよう支援

＊各自の考え方や生活態度の変容への気づきを支援

9 ■健康行動を確立し、継続しよう



10■生涯にわたって、健康生活を維持しよう

●成人（40～50歳）の歯・口の健康についても考えてみよう

■この時期の口の中の特徴

これまでの生活習慣や口腔管理によって、非常に個人差がでてきます。歯周病が進行し、歯の喪失が急速に始まる時期です。

歯肉の健康状態は全身の健康状態をよくあらわします。日頃から歯や歯肉の自己観察を行いながら全身の健康にも気をつけます。

（40～50歳代の健康な口の中）



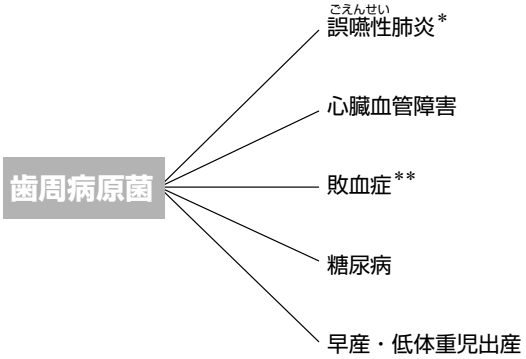
（40～50歳代の歯周病の口の中）



■口腔と全身の健康の関係

私たちの口の中には数百種の細菌が存在し、その中には悪さをしない細菌もいれば、むし歯の原因菌や歯周病の原因菌もいます。歯周病の原因となる細菌は歯垢（プラーク）中に存在し、歯周病原菌と呼ばれています。

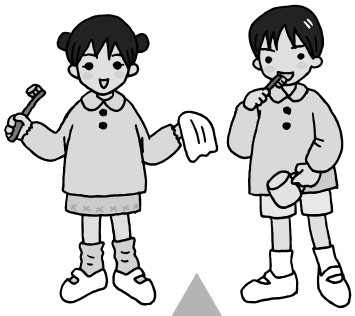
歯周病原菌やその内毒素は、歯周病だけでなく肺や心臓などに運ばれさまざまな病気を引き起こす可能性があると言われています。これらの予防のためにも毎日ていねいな歯みがきを行うことは大切なことです。



＊　誤嚥性肺炎：細菌で汚れた唾液や食物を気管に吸引して起こる肺炎のことで、高齢者など嚥下障害のある者に起こりやすい。

＊＊敗血症：呼吸器や胃腸管から血液の中に細菌が入り込み増殖して生命に危険を及ぼす重症の感染症のこと。

＜歯・口の健康つくりから、生涯を通じる心と





■小学生の口の中





■幼児の口の中

十分な

バランスのよい食事

歯・口と
健康セルフチ

ストレスの上手な
マネージメント

よくかむ習慣





■乳児の口の中





■60～80歳代の人の口の中

体の健康やＱＯＬ（生活の質）の向上を図ろう＞



■中学生の口の中





■高校生の口の中

睡　眠

運動習慣

体の
エック習慣

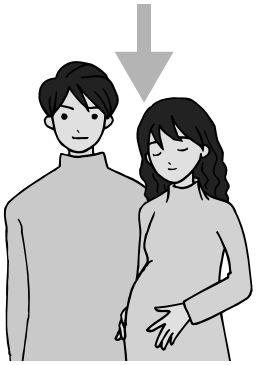
喫煙の防止

毎日の排便



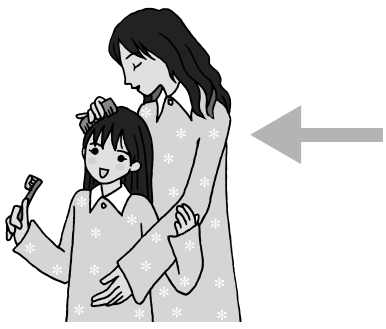


■20～30歳代の人の口の中





■40～50歳代の人の口の中



Ⅳ：指導される先生方のために

子どもに指導するためには、最新の情報を確保していく必要があります。情報収集には様々な方法がありますが、学校歯科医に相談してみるのもよい方法です。また、最近よく使われるインターネットによる情報収集は、検索エンジンを使えば、比較的容易に、大量のデータや資料が得られます。しかし、インターネットから得られる資料については、量が膨大であり、また、通常の書籍資料のように誰が何のために提供しているのか分からないこともあり、その正確さや妥当性を含味して情報を選んでいく必要があります。したがって、得られた情報の整理や確認をするときには、学校歯科医に相談することが望まれます。

比較的、簡単な検索方法は、日本歯科医師会のホームページにアクセスし、その後、各地の歯科医師会のホームページをたどっていく方法です。現在、多くの歯科医師会がホームページを開設しています。最近では、8020財団のホームページもあり、有効に活用できると思います。そのほかには、歯科用品を作ったり、販売している会社のホームページにも役立つ情報が載っていることもあります。

また、本会で作成している下記の参考資料からの情報も有効に活用してください。

■ホームページアドレス　Homepage address

日本歯科医師会　URL　http://www.jda.or.jp/

■参考資料　Reference materials

「歯・口の健康つくりをめざして　－学校における歯の保健指導の進め方－」
平成7年3月　財団法人日本学校保健会

「歯・口の健康つくりをめざしてⅡ　－健康診断と保健指導の進め方－」
平成10年3月　財団法人日本学校保健会

「歯・口の健康と食べる機能」
平成11年2月　財団法人日本学校保健会

「生きる力を育む歯・口の健康つくり　－「総合的な学習の時間」で何ができるの?－」
平成13年2月　財団法人日本学校保健会

本資料は、平成15年度文部科学省補助金により実施している「学校保健センター事業」のうち、下記の委員会において編集し、作成した。

＜児童生徒等歯・口の健康つくり推進委員会（平成13～15年度）＞

委員長	伊藤　公一	日本大学歯学部歯周病学講座　教授
副委員長	安井　利一	明海大学歯学部口腔衛生学講座　教授（前委員長）
	阿部　洋一郎	宮城県仙台市立長命ヶ丘小学校　学校歯科医 （前日本学校歯科医会常務理事）
	伊從　明	江東区立第六砂町小学校　学校歯科医 （東京都学校歯科医会理事）
	猪股　俊二	前国際武道大学大学院教授
	浦野　安孫	群馬県勢多郡赤城村立北中学校　校長
	尾崎　哲則	日本大学歯学部医療人間科学講座　教授
	上條　英之	前厚生労働省医政局歯科保健課　課長補佐
	田口　円裕	厚生労働省医政局歯科保健課　課長補佐
	荊尾　玲子	島根県教育庁保健体育課指導主事
	金丸　恵里子	山梨県富士河口湖町立西浜小学校　養護教諭
	白井　淳子	前東京都教育庁体育部保健給食課歯科保健担当係長
	小松崎理香	東京都教育庁学務部学校健康推進課歯科保健担当係長
	白倉　直明	東京都世田谷区立桜丘小学校　教諭
	手島　勇人	島根県鹿島町立鹿島中学校　教諭
	橋本　りよ子	福井県鯖江市中河小学校　教諭
	真木　吉信	東京歯科大学衛生学講座　教授
	向井　美惠	昭和大学歯学部口腔衛生学講座　教授
	山本　みさ	鳥取県福部村立福部中学校　養護教諭
	米山　節男	東京都渋谷区立神南小学校　校長

なお、本資料の作成に当たり、文部科学省スポーツ・青少年局体育官　戸田芳雄のほか　下記の方々から多大のご援助とご助言をいただきました。

鬼頭　英明	文部科学省スポーツ·青少年局学校健康教育課　健康教育調査官
采女　智津江	文部科学省スポーツ·青少年局学校健康教育課　健康教育調査官
大竹　輝臣	文部科学省スポーツ·青少年局学校健康教育課　専門官

歯肉の状態から健康つくりを見直そう

平成16年2月26日　初版発行
発行者●財団法人　日本学校保健会 ©
〒105－0001
東京都港区虎の門2－3－17虎の門2丁目タワー6階
TEL：03－3501－0968.3785
FAX：03－3592－3898
印刷所●若越印刷株式会社



定価　350円

IV.　委託県・地区の実践事例

1. 北海道　「歌登町」
2. 秋田県　「秋田市」
3. 岩手県　「川崎村」
4. 新潟県　「和島村」
5. 滋賀県　「草津市老上学区」
6. 京都府　「木津町」
7. 大阪府　「八尾市曙川中学校区」
8. 三重県　「名張市」
9. 広島県　「川尻町」

１．北海道「歌登町」の実践事例

実施都道府県名	北　海　道
事業実施団体名	財団法人北海道学校保健会
事　業　目　標	１　幼稚園，小・中学校の一貫した歯と口の健康つくりに関する実践活動を通じて学校歯科保健活動の充実を図り，心身ともに健全な生活の実践に必要な習慣や態度を育成する。 ２　保護者や地域住民に対し，歯・口の健康つくりに関する啓蒙・啓発活動を推進し，生涯にわたって健康な生活を送るための基礎を培う。
委員会等の名称・構成	１　北海道児童生徒等歯・口の健康つくり推進協議会（10 名） ・会長（学校保健会会長）　・副会長（教育委員会課長，歯科医師会会長） ・監事（薬剤師会理事，小学校長） ・事務局（学校保健会，教育委員会，歯科医師会） ２　歌登町児童生徒等歯・口の健康つくり推進委員会（15 名） ・委員長（教育長）　副委員長（町歯科診療所長） ・委　員（歌登幼稚園教諭・父母の会会長，歌登小保健主事・養護教諭・ＰＴＡ会長，歌登中保健主事・養護教諭・ＰＴＡ会長，町保健センター保健師・栄養士，町学校給食センター栄養士）　監　事（歌登小校長，歌登中校長）
実　施　年　度	平成 13 年度
実施内容の概要	１　北海道児童生徒等歯・口の健康つくり推進協議会の開催（１回） ２　歌登町児童生徒等歯・口の健康つくり推進委員会の開催（２回） ３　学校歯科保健活動（指導計画の作成，各学校の養護教諭・保健師・歯科衛生士によるブラッシング指導，給食後の歯みがき指導，歯科検診時の個別指導） ４　食生活の指導（各学校における学校給食センター栄養士による栄養の指導） ５　講習会の開催（推進委員会伊藤委員長を招いて町民を対象にこの事業の意義と健康問題について講習会をした） ６　啓蒙・啓発活動（各学校に公募をし，その中から数点をポスターに掲載，印刷し町内各家庭，各機関に配布。街頭看板設置。保護者向け文書配布，家庭での歯みがきカレンダーの配布） ７　委託県連絡協議会や関係機関から資料，情報を入手し各学校で活用した。 ８　推進協議会事務局たよりを発行し事業推進状況を知らせた。（７回）
事業の評価・反省	１　平成元年から北海道大学歯学部の協力を得て実施している町の永久歯対策（フッ素塗布等）により歯に対する関心は高い。それを更に食生活と結びつけた健康づくりに広めることができた。

実施年度	平成 14 年度
実施内容の概要	1　北海道児童生徒等歯・口の健康つくり推進協議会の開催（１回） 2　歌登町児童生徒等歯・口の健康つくり推進委員会の開催（２回） 3　学校歯科保健活動（学校歯科医，歯科衛生士，各学校の養護教諭及び保健担当教諭）　・「歯の指導」　・ブラッシング教室　・歯科検診　・紙芝居等 4　食生活の指導（栄養士による食物と栄養の指導） 5　保護者への啓蒙活動 ・栄養士による「栄養教室」,「元気が出る食生活」　・永久歯対策 ・親子で作る歯・口の健康つくりのための「ハッピー料理教室」 6　講演会，歯と口の調査結果報告会の開催 演題「う蝕予防とフッ素について」 講師　北海道大学歯学部助教授　小松久憲先生 7　委託県連絡協議会（２回）に出席し推進上の協議と情報の収集を行った。
事業の評価・反省	1　幼児や児童生徒の歯みがき・間食・生活習慣の調査報告から，その課題解決に向けた各学校における保健指導の計画や指導方法の工夫・改善がされた。 2　町民には継続している町の永久歯対策に積極的に参加することや親子で作る料理教室を実施する等啓蒙・啓発活動を充実した。 3　児童生徒等の個性化や家庭生活の多様化の進展に対応した，健康つくりの内容・方法の工夫・改善が課題である。
実施年度	平成 15 年度
実施内容の概要	1　北海道児童生徒等歯・口の健康つくり推進協議会の開催（１回） 2　歌登町児童生徒等歯・口の健康つくり推進委員会の開催（２回） 3　幼稚園，小中学校の歯科保健活動の実践 4　歯科衛生士による児童生徒の歯みがき指導 5　保護者への啓蒙活動 ・栄養士による「歯・口の健康つくりのための料理教室」　・永久歯対策 6　報告書の作成
事業の評価・反省	地教委や町の保健福祉課（保健センター）や給食センターなど，地域の関連機関と連携することにより，学校だけでは実現できない歯科保健活動を展開することができた。これらの活動をとおして，児童生徒の健康に対する意識が高まり，自ら進んで健康つくりに取り組めるようになった。 歯，口の健康に関する学習をとおして，子供や父母も食生活等が健康な体でいるために大切な役割を果たすことを知り主体的に健康の保持・増進に努めるようになってきた。家庭によっては，健康観に格差があり，子ども達の生活習慣には個人差もあるため，３年間で高まった歯・口の健康つくりの意識を，今後も維持していくように努めたい。 歯と口の健康つくりの推進が，食生活の改善や生活習慣病の予防の取り組みへと発展させ，生涯にわたって健康でいるための生活習慣の行動化を押し進めたい。

「歌登町児童生徒等歯・口の健康つくり推進事業」

歌登町児童生徒等歯・口の健康つくり推進委員会

1　推進にあたって

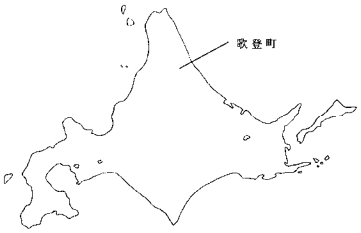
⑴　はじめに

急速に少子化・高齢化が進む今日，誰もが健康で心豊かに生活できる町を作り上げていくことが私たちの願いである。本事業は，その健康の入口である歯と口を健康つくりの出発点とし，生涯にわたる健康つくりの基盤を形成し心身ともに健全な国民の育成を期す活動である。

本町では，永久歯のう蝕予防を目的として，平成元年より北海道大学歯学部の協力を得て，４歳児から小学３年生を対象に「永久歯対策」を実施しております。その中で行った乳歯検診・永久歯検診の検診結果を見ると歌登町の児童のう歯所有者率や一人平均う歯率は，全国・全道と比較すると低い状況にある。本事業である歯と口の健康つくり推進事業は永久歯対策と連携することで，学校における歯科保健活動をよりいっそう活性化させ，児童生徒等の生涯にわたる健康づくりに対する意識や行動の芽生えを支援していくものである。

⑵　地域の概要

本町は，北海道の最北の宗谷管内に属し，南北に長い地勢をもって管内の最南部の四方を山に囲まれた内陸部に位置しており，人口 2,500 人（1,600 世帯）が，総面積 606 平方キロメートルの広大な敷地に点在し，その８割を北方性の森林が占める大自然の中の小さな町である。高緯度，内陸型盆地状の地形条件等により，過去には気温が氷点下 38.5℃を記録したことがあるうえ夏場の気温は 30℃を超えることも珍しくなく年間の寒暖の差は 60℃以上という厳しい気候の町である。



本町には，町立の小学校４校，中学校３校，幼稚園１カ所あるが，少子化・過疎化の影響は著しく，児童生徒数は年々減少している。

⑶　事業テーマ

「歯・口の健康つくりを通して『歯ッピータウンうたのぼり』をめざそう」

2　事業実施計画

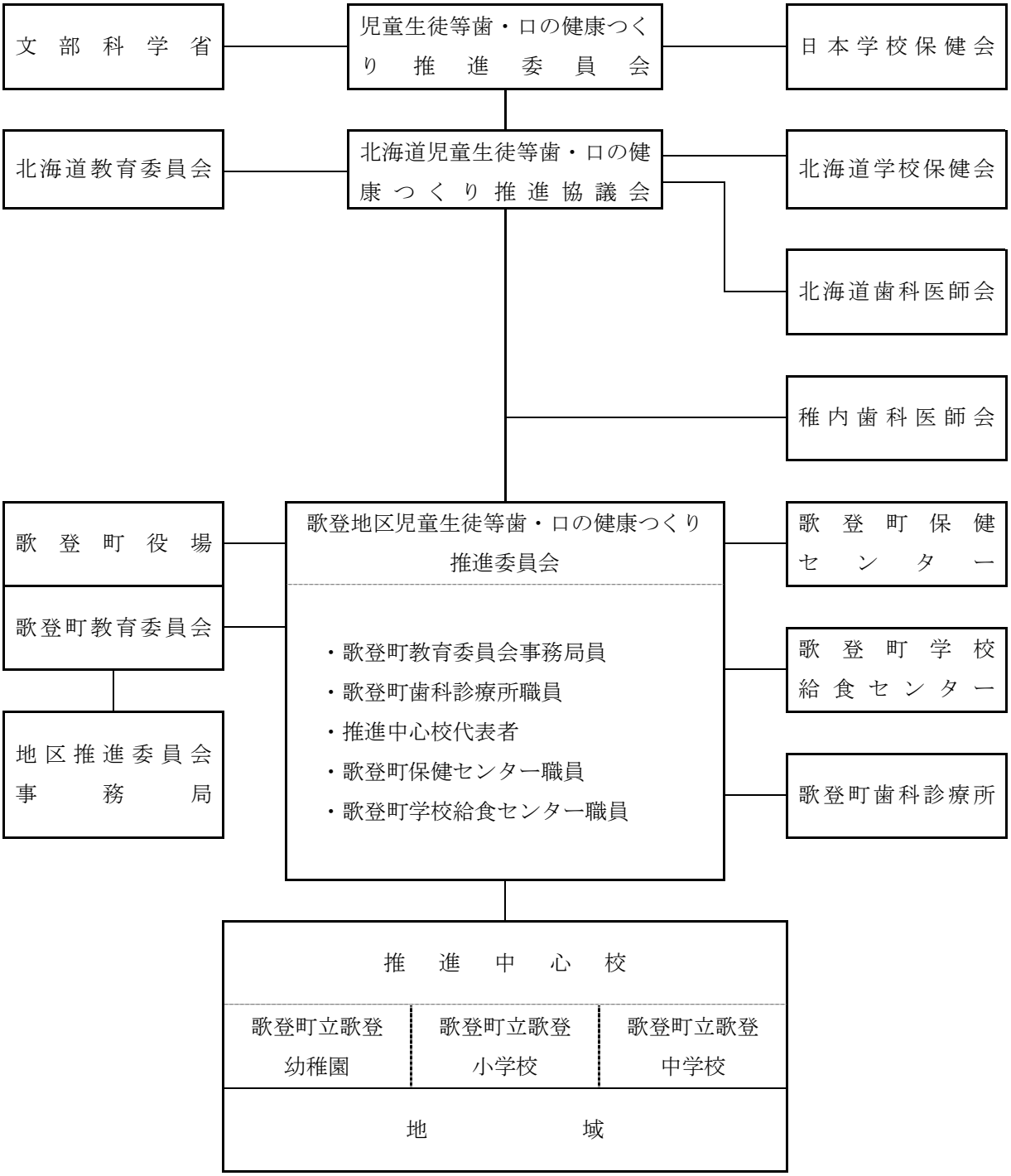
⑴　目的や方策

①　幼児・児童生徒の時期において歯・口の健康つくりを実践することは，生涯を通じての健康の基盤となるものである。乳歯から永久歯への転換期には，家庭と学校が連携して児童生徒等の歯・口の健康つくりに不可欠な生活習慣を確立させなければならない。このため，児童生徒等及びその保護者を対象として，これらの転換期・形成期の歯・口の自律的・他律的な管理の在り方，食生活の工夫，プラークコントロール方法の実践，齲歯の早期治療の徹底など歯・口の健康増進・健康管理に必要な資料の作成・配布，講習会の開催等啓発活動実践活動などの事業を行う。

② 幼稚園，小，中学校の一貫した歯と口の健康つくりに関する実践活動を通じて学校歯科保健活動の充実を図り，心身ともに健全な生活の実践に必要な習慣や態度を育成する。

③ 保護者や地域住民に対し，歯・口の健康つくりに関する啓蒙・啓発活動を推進し，生涯にわたって健康な生活を送るための基礎を養う。

3 推進組織



４　歌登町立歌登幼稚園における実践

年間指導計画

ねらい　・歯・口に関心を持つことができる

月	活　　動	ねらい及び内容
年間	・よく噛んで食べる。 ・食事やおやつの後に歯みがきをする。	・好き嫌いをしないで，よく噛んでたべる。 ・食べた後は，口の中をきれいにし，むし歯にならないようにする。 ・ぶくぶくうがい，がらがらうがいができる。 ・鏡を見てみがくことができる。
６月	・歯科検診 ・永久歯対策 ・歯・口の健康教室	・自分の良い歯，悪い歯を知る。 ・歯の大切さや歯みがきの大切さを知る。 ・保護者同伴により具体的にみがき方を知る。 ・紙芝居「はみがきさん」を見て，歯みがきの大切さを知らせる。
11 月	・歯・口の健康教室	・紙芝居「はみがきシュッシュッシュッ」をみて歯みがきの大切さを知らせる。
12 月	・永久歯対策	・はえてきた大人の歯に関心を持ち，大事にする。 ・保護者に対して，仕上げ歯みがきが大切であることを知らせる。

幼稚園においては，紙芝居等による歯・口の健康教室を実施し，歯や口に関心を持たせ，はみがきをすることのたいせつさを園児に教えている。紙芝居の後，どうしてむし歯ができるのか，どうすることでむし歯を防げるのかを話し合うことで，歯みがきの大切さを改めて感じたようである。また，年間を通して日常継続的に行われるであろう食事の後の歯みがきや登園後と外遊びの後のうがいといったことを習慣づけることを目的に実践している。歯と口の健康つくりを実践し習慣化させることは幼稚園児にとって大切なことであり，おたより等を使いこれからも家庭と連携をとって毎日の生活の中で歯みがきが自発的に行われるように意識づけていきたいと考えている。

5　歌登町立歌登小学校の実践

⑴　学校教育目標と健康教育

学校教育目標の具現化（構造図）

児童の実態

・明るく元気であり，与えられた仕事を意欲的にできる素直さを持っている。
・保育所・幼稚園を通して殆ど同じメンバーであり，人間関係の固定化や自然体験生活体験の不足からお互いに刺激しあい向上しようとする態度や根気等の力強さが身につけられないでいる子も少なくない。

めざす子ども

・自ら課題を見つけ，筋道を立てて考え，解決し表現する子
・自他の人格や個性を認め合い，相手の気持や立場に立って行動する子
・自分の目標に向かって生き生きと意欲を持って全力で取り組む子
・健康安全に気をつけ，明るく元気に生活し，逞しい体力を持つ子

学校教育目標

●進んで学び，深く考える子〈よく考える子〉
●思いやりを持ち，助け合う子〈思いやりのある子〉
●ねばり強く，頑張る子〈ねばり強い子〉
●明るく元気で，たくましい子〈じょうぶな子〉

学校課題

◎　一人一人の意欲を高め，豊かな心と逞しく生きる力を育む特色ある教育の推進
　◇自ら学び，自ら考える力のある子どもの育成
　◇基礎・基本の確実な定着
　◇やさしさ・思いやりのある子どもの育成
　◇生命を尊び，逞しい心身の子どもの育成

本年度の重点目標

①　学習や生活に生きてはたらく力を育てる教育課程の実践・評価
②　学ぶ喜びを味あわせ，確かな学力を育てる学習指導の充実
③　自他を認め，優しさの心を育てる道徳教育の充実
④　健康安全の保持増進を図る指導の充実

憲法，教育基本法，学校教育法，学習指導要領，北海道学校教育指導の重点，宗谷管内学校教育指導の重点，歌登町学校教育の重点　等

めざす学校

“夢があふれ　歌がひびき
喜びがはじける　うたしょう”
子ども達の明るく元気な笑顔
明るく弾む会話があふれ
思いやりの心を持って
目を輝やかせて生き生きと活動する子どもの姿がある学校

経営の方針

①　地域に開かれた創造性豊かな学校経営に努める
②　子ども一人一人の変容を図る教育活動の推進に努める
③　『夢・歌・喜び』の学校想像のモラールの高揚を図る
④　『歯と口の健康つくり』事業の推進に努める
⑤　教育環境整備と父母・地域に信頼される学校経営に努める

経営と指導の重点

【指導の重点】
◎　基礎基本の着実な定着を図り，個性を伸ばし，自ら学ぶ力を育て，「生きる力」を育む指導
●　歌小の子どもの個性を伸ばす教育課程の実践・評価
●　学び方がわかり，一人一人の変容が表れる授業の充実
●　体験的，問題解決的な学習の指導法の改善・充実
●　子どもと子ども，子どもと教師が心の通い合う学級経営
●　自ら鍛える態度や技能を育てる健康・安全指導

【経営の重点】
◎　教職員の英知と創造性を結集した教育の推進に努める
●　意欲と創造性に満ちた教育活動の推進
●　地域の教育環境を積極的に生かした経営
●　教職員の持ち味を生かし，創意工夫と経営参加意欲の高揚
●　実践的指導力の向上と協力協働による経営
●　子どもの変容をめざした研修活動の充実
●　地域父母との豊かな連携と協力関係の確立

指導の具体的目標

よく考え方る子	思いやりのある子	ねばり強い子	じょうぶな子
◇　自ら課題を見つけ，進んで調べ，筋道を立てて深く考え解決し，表現していく子どもを育てる学習指導	◇　互いに認め合い，相手の気持を考えて行動できる優しい心と，互いに助け合い，美しいものに感動する豊かな心を持った子どもを育てる道徳教育や生活指導	◇　自分で立てた目標に向かって意欲を持って取り組み，最後まであきらめず成し遂げようとする意志と実践力を持った子どもを育てる特別活動	◇　健康や安全に気をつけ明るく元気に進んで体を鍛え，生命を尊重し，逞しい体力を持った子どもを育てる健康安全指導

低学年	中学年	高学年	ひまわり学級
・進んで学習に向かい，のびのびと表現できる子 ・良さを認め合い，仲よくできる子 ・あきらめないで最後までがんばる子 ・元気いっぱい体を動かして遊ぶ子	・見通しを持って考え，表現できる子 ・相手の気持や立場を考え行動できる子 ・何事にもチャレンジし，最後までがんばる子 ・元気にすすんで体を鍛える子	・見通しを持って考え，相手にわかりやすく表現できる子 ・相手の気持や立場を考え，励まし合いながら行動できる子 ・自分で目標を立て，最後までやりきれる子 ・自分の体の健康管理ができる子	・進んで話をしたり，最後まで落ち着いて聞いたりする子 ・素直な返事やあいさつができる子 ・意欲を持って，自分のことは自分でする子 ・友達と元気に遊び，健康な生活習慣や態度を身につける子

具体的実践

教育課程の実践・評価
●子どもの能力・適性・個性の重視
●教育課程の実践検証の重視
●問題解決的な学習の重視
●環境を生かした体験活動の重視

研究主題
『夢いっぱい喜びいっぱい』
共に感じ，学びをつくりあげる子どもの育成をめざして
～教科における基礎的・基本的な力を高めることから～

文部科学省指定
今日から明日への
いきいきマイライフ
～歯・口の健康つくりを通して～

授業の構成
●自由な試行活動の重視
●やる気と自身を高める評価
●個性の重視
●直接体験の重視

教　科　指　導　／　道　　徳　／　特　別　活　動

チャレンジタイム（総合的な学習の時間）

教育課程の実践・評価

⑵　歯・口の保健指導年間指導計画

年	題　材　名	ね　ら　い	指　導　内　容
1年	○歯の王様をさがそう	○　第一大臼歯の場所を知ることができる。 ○　第一大臼歯の特徴を知り，大臼歯を大切にしようとする気持ちが持てるようにする。	・歯や口の中の観察 ・第一大臼歯の場所を知る ・第一大臼歯の特徴
	○むし歯はどうしてできるのかな	○　むし歯のできるしくみを知ることができる。 ○　むし歯を予防するために大切なことを考え行動することができる。	・むし歯のようす ・むし歯になるしくみ ・むし歯のすすむようす ・ミュータンス菌 ・むし歯予防の方法
2年	○つぎつぎはえるおとなの歯	○　自分の歯や口の中の状態を観察し記録することができる。 ○　次々と生える大人の歯の特徴に気づき，成長の喜びを味わうことができる。	・口の中の観察 ・口の中の地図 ・永久歯とその特徴 ・永久歯の萌出時期
	○前歯のみがきかたを発見しよう	○　自分の前歯の特徴（形，生え方）を観察することができる。 ○　前歯のみがき方を体得できる。	・前歯の観察 ・前歯の特徴（形，大きさ） ・歯ブラシの使い方 ・前歯の染め出し ・前歯のみがき方
3年	○歯の裏側をみがこう	○　合わせ鏡を使って歯の裏側を観察する事ができる。 ○　歯の裏側の特徴を知り，それにあったみがき方を体得することができる。	・前歯の裏側の観察 ・前歯の裏側の染め出し ・前歯の裏側のみがき方 ・歯ブラシの当て方の工夫
	○おやつのえらびかたを考えよう	○　おやつとむし歯の関係を知り，量や種類を選んでとることができる。	・１日に必要な砂糖摂取量 ・おやつに含まれる砂糖の量 ・おやつの選び方
4年	○自分の歯並びにあったみがき方を発見しよう	○自分の歯並びの様子を観察することができる。 ○　自分の歯並びにあった歯みがきのできる方法を発見することができる。	・自分の歯並びのスケッチ ・自分の歯並びの特徴 ・全体の染め出し ・歯みがき
	○よくかんでおいしく食べよう	○　よくかむとおいしくなることを知り，健康な食生活にはよくかむことが大切であることを知る。	・歯の役割 ・かむ力とスポーツ ・硬い物のかむ体験
5年	○歯肉ってなんだろう	○　歯肉の部位を知る。 ○　歯肉の役割と特徴を知る。 ○　歯肉の病気について知る。	・歯肉の部位 ・歯肉の役割と特徴 ・歯肉の病気 ・自分の歯肉の観察
	○健康な歯肉と歯肉炎の歯肉の違いを知ろう	○　健康な歯肉と炎症の歯肉の見分け方がわかる。 ○　歯肉炎のおこるしくみを知る。 ○　自分の歯肉を観察することができる。	・自分の歯肉の観察 ・健康な歯肉と炎症の歯肉の違い ・歯肉の病気とプラーク ・歯肉の健康を守る方法
6年	○みがき残しとさようならしよう	○　自分の永久歯の萌出状態を観察する。 ○　自分の歯や口の中の状態を考え，全ての歯をきれいに磨くことができる。	・口の中の観察 ・自分の歯並びにあったみがき方
	○健康な歯肉をつくろう	○　歯肉も，生涯にわたって健康に重要な役割を果たしていることを知り，大切にしようとする気持ちを持つことができる。 ○　歯みがきにより，歯肉炎が改善することを知る。 ○　生涯にわたって歯や口の健康つくりを考え行動することができる。	・歯肉の健康観察 ・歯肉炎予防のためのみがき方 ・8020 運動

⑶　具体的な活動内容

①　定期健康診断と事後措置の改善と工夫

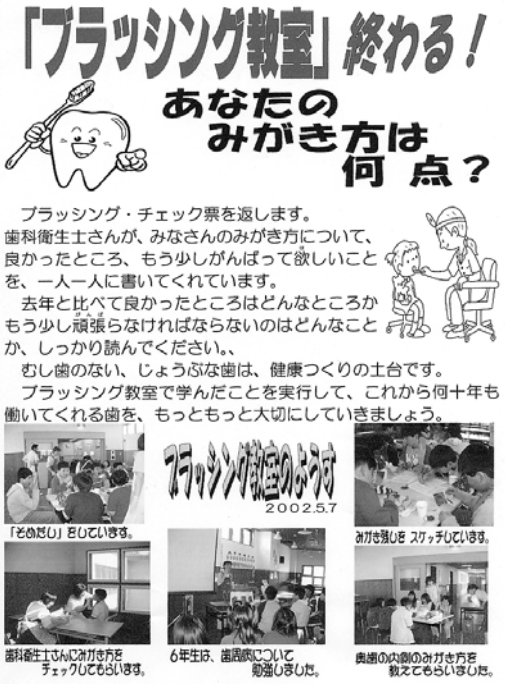
子供達の歯及び歯肉の現状及びその状況の推移を知るために，学校歯科医と相談の上，齲歯の実態だけではなく，歯肉炎の原因になる歯石・歯垢の付着度合いを把握することができるよう歯科検診の項目に新たに「ＯＨＩ」検査を加えた。また，その結果について，子供達及び父母が一目でわかるように，検診の結果をカラー印刷にして，自分の口の中に健康な歯がどのくらいあるのか，むし歯が多いのか少ないのか等視覚に訴える内容にして配布した。



②　「永久歯対策」との連携とブラッシング教室

歌登町で実施している４歳児から小学校３年生までを対象とした「永久歯対策」の案内文書の配布・希望集約などは，小学生の分を小学校が窓口となり実施協力した。また，「永久歯対策」については小学校３年生で切れることから，自分の歯にあったみがき方を自分自身で習得する時期の高学年に，継続して歯みがき指導ができるようにと，学校を会場にして４～６年生を対象にブラッシング教室の実施を開始した。しかし，受講希望を取ったことと，開催が放課後だったために，全員がうけることにはならなかった。次年度からは時間の確保を行い全員対象で実施している。

２・３年目を迎える５・６年生の中には，以前のみがき方との比較ができる授業内容なので，自分自身でみがき方チェックができ，歯・口の健康つくりにむけて自己管理ができるようになってきている。



③　給食後の歯みがきの実施

食後の歯みがき習慣の定着と歯みがき技能の向上をねらいとして，５分間の歯みがきタイムを設定し，コップ・歯ブラシの衛生保管管理等に配慮しながら，３カ所の水飲み場で各学年の時間帯をずらして行っている。また，定期的に「歯みがきがんばり週間」を設定し，学年に応じた歯みがきの重点箇所を決めて，担任が一緒に実地指導を行いその効果を図っている。

④　児童会活動による実践

全校集会で児童会保体委員会による「歯ッピークイズ」を開催した。歯・口の健康つくりに関するクイズを考え，全校児童が参加できるゲーム形式にして，準備運営・後片付けを保体委員が中心となって行った。子供達は，日頃気にかけていない乳歯の本数や歯の硬さについての問題に対して，周りと相談しながら意欲的に答えを考えていた。


給食での「歯・口の健康つくり」の呼びかけ
―保体委員による活動―
毎週，火曜日から金曜日までは，全校児童が食堂（ランチルーム）で給食を食べます。そこでは，給食時間の昼の放送で，保体委員による給食に関した呼びかけを毎日行っています。
その呼びかけにも，歯・口の健康つくりに関した内容を取り上げています。
また，給食センターの栄養士さんがつくる，給食献立には，月に1回，「8」のつく日に，歯と口を丈夫にするための献立が用意されています。
その日にも，歯と口を丈夫にする内容を必ず取り上げた呼びかけを行っています。
放送原稿
5月8日（水）
今日は，歯を丈夫にするための献立です。
かたあの大豆とカルシウムたっぷりの小魚の揚げ物です　しっかりよくかんで食べてください。
また，うどんにほたっぷりの山菜を使っています。
歯でも噛は，咀嚼音 でされた野生のものです。
噛は，飲まない日本語産の野菜のひとつです。
しゃきしゃきとした歯ごたえのある噛も，しっかり，よくかんで食べてください。
以上です。
6月4日（火）
今日は6月4日「むし歯予防デー」です。
そして，今日から10日までは歯と口の衛生週間です。
給食では，月曜から金曜日まで，歯を丈夫にするための特別メニューになっています。
みなさん気づいていましたか？
歯を丈夫にするためには，好き嫌いせず何でも食べることが一番大切です。
中でも，カルシウムは不足がな栄養素です。
わかめなどの海藻，小魚や牛乳にはたっぷりのカルシウムが含まれています。
今日の給食にも，カルシウムが含まれている物がたくさん出されています。
みなさん残さず食べてください。
以上です。
11月8日（金）
今日は，11月8日で，数字を見ると，「い・い・は」と読むことから，「いいはの日」とされています。
今日の給食は，歯と口を丈夫にする献立になっています。
よく噛むと脳まで良く働くシニンのごま揚げ。
山菜汁のふきや竹の子。
パンパンジー和えのブラグやごま。
そしてデザートの「芋イモチップス」
みんな，よく噛んで食べる必要のある食材ばかりです。
はっかくのいい歯の日の給食です。
残さず食べることはもちろん，しっかりよく噛んで食べてください。　以上です。


保体委員会による集会活動
「歯ッピークイズ」
－歯・口の健康つくりのために－
1回目　6月18日　前期保体委員会
2回目　12月11日　後期保体委員会
以前から，掲示板やほけんだより等の掲示活動の中で，歯・口の健康つくりに関した情報を提示していて，その中から出題しています。
保体委員長の開会の挨拶
後ろに並んでいるのは，保体委員 。
正解の答案を持ってその場所へ走って行きます。
「三択問題」です。合っていると思うところに，みんな集まっています。でも不安…
「3つの動物の中で，歯のない動物は？」
「一番，先に生えてくる大人の歯は，3つのうちどれ？」……
低学年からは「かんたんだった！」の声に，保体委員は「次はもっと難しい問題を！」と意欲を燃やす姿が……。

給食センター栄養士を講師に，カルシウムが豊富で噛みごたえのある食材をふんだんに使った献立を選びみんなで調理・試食した。親子一緒に歯・口の健康つくりを考える良い機会にすることができた。

⑤　ＰＴＡで行う健康つくり活動

ＰＴＡ研修部の主催で，親子でつくる歯・口の健康つくりのための料理教室「歯ッピー料理教室」を開催した。



⑥　家庭への啓発活動・その他

ほけんだよりや学級通信等で「歯・口の健康つくり」に関する記事を掲載。

歯みがきカレンダーの実施。

ポスター制作にあたり，「歯・口の健康つくり」のポスター標語募集に多くの児童が応募した。標語については，全学年が取組み応募し，ポスターについては，約８割の児童が制作応募した。

・　歯みがきカレンダーの実施

夏休みと冬休みには，歯みがきの習慣がとぎれないように「歯みがきカレンダー」を実施しました。

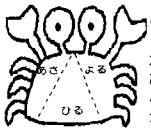
実施に当たっては，保護者の支援協力が得られるように「歯みがきカレンダー」に保護者の感想や意見を記入する欄を設けました。毎回，８割以上の家庭から感想や激励の言葉が寄せられ，保護者の歯・口の健康つくりに対する意識の高さを知ることができました。

保護者からの感想・意見

○　カレンダーを気にしながら頑張って磨いていました。最後までできるかなと思ってみていましたが，やりきりました。とても偉いと思いました。やればできると言うことを自分自身でわかったと思います。これからも頑張ってほしいと思います。
○　夏休み，冬休みの年２回の歯科でチェックをしてもらっていますが，歯みがきがだいぶん上手になりました。
○　朝晩の歯みがきの習慣は定着しているので，自分からやっていましたが，昼はなかなかできないようでした。
○　休み中は時間に区切りがないので，「歯みがきをする」ということを忘れてしまいがちですが，色を塗るという目的があるので，いつもの冬休みよりは歯みがきができたと思います。（やはり昼は忘れがちですが・・・）
○　我が家は３人とも「正直に塗ろう」をモットーに色塗りをしました。（わすれり，できないときは無理をせず，できた時はがんばって色塗りしよう！と言う感じでした。）
○　休みのはじめの頃は，昼も自分からみがいていたけれど，だんだんと朝と夜だけの歯みがきになってしまったようです。
○　夜はちゃんと磨いていましたが，朝は言われてやっと，昼は磨かないことが多かったです。
○　普段家でのお昼の歯みがきは，ほとんどしませんが，このカレンダーのおかげでほとんど色が塗れました。今後はカレンダーが無くても頑張って磨くことと，あとは，きちんと磨くことに気をつけてほしいです。
○　自分なりに意識を持って頑張ってやっていたようです。タイマーを３分に合わせてはみがきをしていました。
○　旅行で磨けないとき以外は，頑張って磨いていました。カニをきれいに塗るのが楽しかったようです。
○　本人は，磨けているつもりだが，奥歯，前歯とも仕上げの必要が認められました。
○　自分から進んで歯みがきをすることがなく，親が声をかけるのを忘れると歯みがきをしないことが多く大変困っています。白くてむし歯のない歯がすばらしいことに早く気づいてほしいです。
○　お昼を忘れてしまうことが多かったけれど，忘れないときは歯みがき粉なしをはじめにして，その後つけてと，念入りにみがいていました。
○　毎日，きちんといつもより長くきれいに磨いていましたね。むし歯のない白い歯になれそうですね。
○　歯みがきは良くできたと思います。むし歯の治療もしました。おやつの取り方など，親の課題も多いなと実感します！！親として気をつけてあげなきゃと反省してます。

歯みがきカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				終業式	7/26日	27日
28日	29日	30日	31日	8/1	2日	3日
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
18日	19日	2学期始業式				



色のぬり方
カニの甲らを
あさ、ひる、
よるの3つに
分けてぬります。

☆ あさ、ひる、よるの食事のあとに、歯をみがいたら色をぬりましょう！
☆ すきな色をぬって、元気なカニをそだてましょう！

年　組　なまえ



お子さんの歯みがきのようすはどうでしたか。
おうちの方の意見、感想をお寄せください。



歯みがきカレンダー

年　組　名まえ

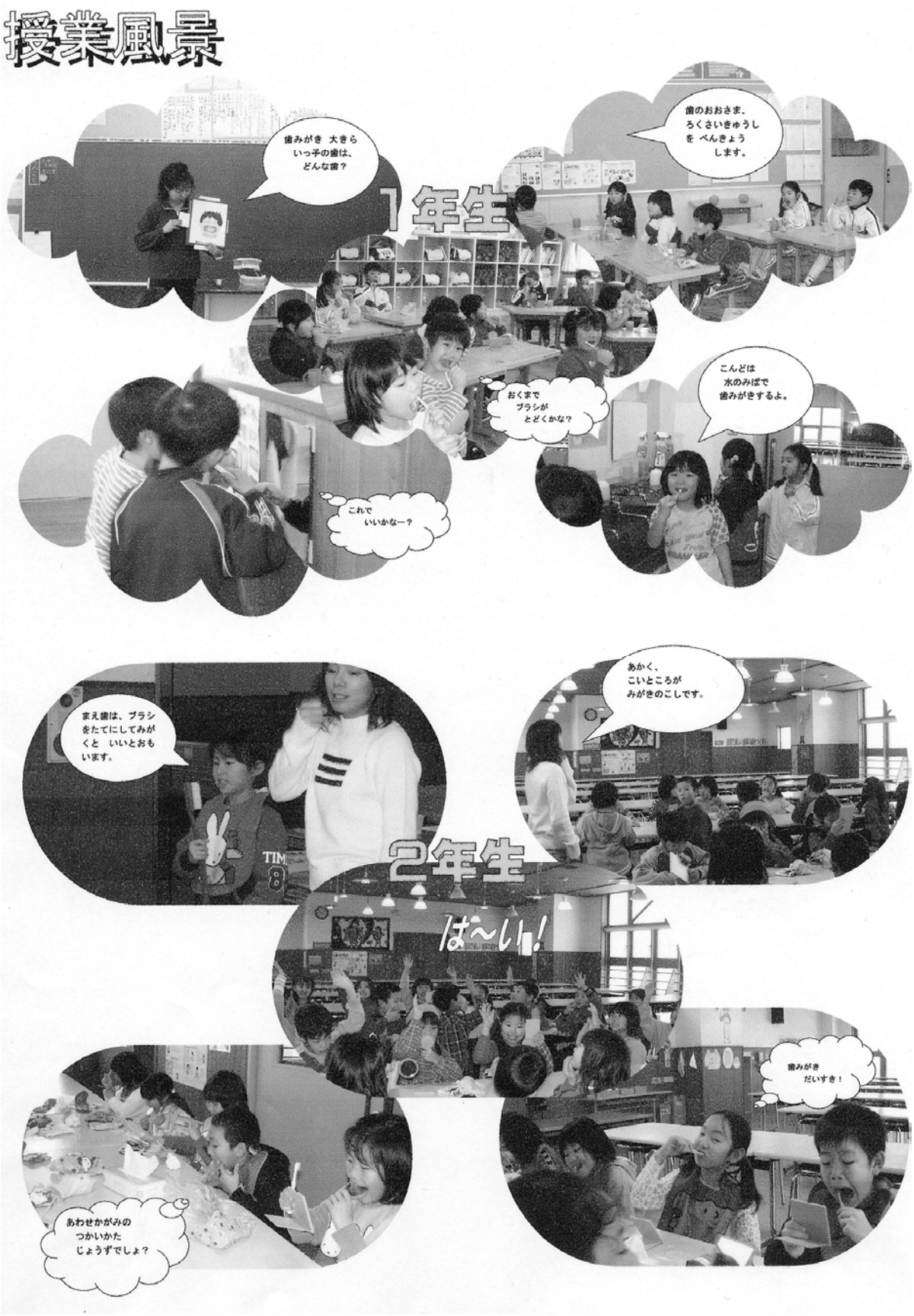
					12月27日	28日
29日	30日	31日	1月1日	2日	3日	4日
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
19日	20日					

あさ、ひる、よるの食事のあとに、歯をみがいたら、
色をぬりましょう。
すきな色をぬって、あったかい帽子をつくりましょう。



色のぬり方
帽子を上から、
あさ、ひる、
よるの3つにわけてぬります。

授業風景


1年生
歯みがき 大きら
いっ子の歯は、
どんな歯？
歯のおおさま、
ろくさいきゅうし
を べんきょう
します。
おくまで
ブラシが
とどくかな？
こんどは
水のみばで
歯みがきするよ。
これで
いいかなー？
2年生
まえ歯は、ブラシ
をたてにしてみが
くと いいとおも
います。
あかく、
こいところが
みがきのこしです。
は〜い！
あわせかがみの
つかいかた
じょうずでしょ？
歯みがき
だいすき！

歯みがきがんばり週間 ［ 歯みがき指導強化週間 ］

9月3～6日、12月9～13日の歯みがきタイムに実施。







歯みがき場所のいたるところには、みがき方ポイントのポスターが掲示されています。
もちろん教室にも掲示してあり、いつでも、みがき方が確認できるようになっています。





１・２年生のみがく場所は一緒。
低いところにも鏡があるので、みんなで確かめながら、みがくことができるんだよ。
「奥まで、ブラシが届くようにね」と、先生が言ってるよ。

２階水飲み場では、４・５年生が一緒です。
壁に貼ってあるポスターを見ながら、先生のみがき方も参考に、ていねいにみがこう。
歯は一生の宝だからね。







１階水飲み場は３年生の貸し切りです。
後ろの先生のみがくようすが、鏡に映っているよ。わたしも、しっかりみがかなくちゃ。



ほとんどが永久歯の６年生。「前歯は縦みがきがポイントか…、しっかりみがこう！」

「ブラッシング教室」風景

4・5・6年生

「ブラッシング教室」が初めての４年生。
みんな、しんけんに鏡とにらめっこ。









染め出しやスケッチも、
慣れた手つきの５・６年生！





６　歌登町立歌登中学校における実践

⑴　歯・口の保健指導年間指導計画

年	題　材　名	ね　ら　い	指　導　内　容
1年	○歯垢の正体をさぐろう	・歯垢は細菌であり，齲歯や歯肉炎の原因となることを理解し，進んで予防しようとする意識を身につける。	・　歯垢の性質と齲歯や歯肉炎との関係 ・　齲歯や歯肉炎の予防に有効なブラッシング法
	○カルシウムを摂ろう	・成長期におけるカルシウムに対する知識を身につけ，望ましい食品を進んで摂ることができるようにする。	・　カルシウムの重要性 ・　成長期に必要なカルシウムの量 ・　カルシウムの上手な摂り方と他の栄養素との関係
	○間食と歯・口の健康について考えよう	・歯・口の健康と間食の関係を理解し，間食の内容や取り方を改善できるようにする。	・　食生活と齲歯や歯肉炎との関係 ・　自分の間食の改善
2年	○歯みがきのポイントを身につけよう	・自分の歯ならびにあった歯みがきの方法を工夫できるようにする。	・　みがき残しの確認 ・　歯垢を残さない歯のみがき方
	○必要な栄養素を摂ろう	・成長期における栄養素に対する知識を身につけ，バランスよく食品を組み合わせ食べることができる。	・　成長期における必要な栄養素 ・　栄養素の不足と体への影響 ・　バランス良い食品の組み合わせ
	○咀嚼と歯・口の健康について考えよう	・咀嚼の重要性を理解し，よく噛んで食べることができるようにする。	・　咀嚼と不正咬合との関係 ・　食物の選択と咀嚼習慣の重要性 ・　食生活の改善
3年	○歯肉の健康を守ろう	・正しい歯みがきにより，歯肉炎の予防と改善ができることを理解し，実践できるようにする。	・　歯肉炎の原因と症状 ・　歯肉炎の予防に有効な歯みがきの方法
	○バランスの良い食生活を考えよう	・自分の食生活を振り返り，心身共に健康な食生活を身につけることができる。	・　食品添加物と体への影響 ・　安全な食品の選択 ・　バランス良い献立
	○きれいな歯・口でスマートに生きよう	・病気予防のため，また人間関係の円滑化といった二次的要素も含め，歯・口の清潔と健康の大切さを理解し，実践できるようにする。	・　感じの良い口もと ・　歯・口の多用な役割

⑵　具体的な活動内容

①　食後の全校歯みがき

まず，すぐにできる活動として「給食後のはみがき」を実施した。水飲み場の面積的な問題はあったが，各学年が決められた場所で順番に行い，比較的自然に習慣化されたようである。中学生の場合は，齲歯や歯周病といった歯・口の健康に関することだけが理由ではなく，食べた後「口の中をスッキリさせたい」という意識も大きく働いているようである。



＊食後の歯みがきはスッキリ気持ちいいね＊

②　歯・口の年間計画に基づいた指導

短学活の時間に「は・ハ・歯のはなし」の資料を使い歯の働き，歯の構造，むし歯のできる原因，カルシウムについて等その月の目標に基づいた内容により指導をした。また，総合的な学習の時間（健康教育）では，歯科衛生士による「歯みがき教室」及び給食センター栄養士による「栄養指導」を実施した。歯と口の健康という一番身近な題材であり，また歯科衛生士及び栄養士のわかりやすい指導内容だったこともあって，熱心に聞いている生徒が大半であった。



「栄養指導」のテーマは，カルシウムがなぜ成長期に多く必要なの？，食事の中の６つの食品群摂取，コンビニの上手な利用法など，歯・口の健康について食べ物を中心においた様々な角度からの視点での内容で生徒の興味をひく効果的な指導内容であった。

③　保護者への啓発活動

給食センターの栄養士に「中学生期における栄養」ミニ講座をしていただき，この時期に必要な栄養素と食品の選び方について学習した。また，保健センター栄養士により「栄養教室」，「元気が出る食生活」等食にテーマをおいて活動を行った。家庭ですぐ活用できると参加者から好評であった。

教養部だより

平成13年7月19日　PTA教養部発行

給食試食会・ミニ栄養講座 終わる

11日～13日の3日間行われました試食会・栄養講座には9名が参加され、少人数ということもあり、和やかな雰囲気の中で終わりました。3日間とも最高に暑い日でしたが、給食センターの中は涼しく快適でした。11日の冷や麦は麺もたれも冷えていて、暑い日には最高でした。参加された皆さん「おいしい、おいしい」と何度も言われていました。

栄養講座では、当日の献立の調理風景を写真で見せてもらい、安全な給食ということで、調理作業は勿論ですが、食品の衛生面に対する作業の時間の多さに驚きました。

例えば　・菜もの野菜（キャベツなど）3回洗う。
・野菜　　2回洗う。
・キャベツの千切り・・消毒し20分間流水で流す。
・水道水の塩素濃度を2回検査する。

参加者の感想

・今回の栄養講座でお弁当箱食事法や家族で比べる中学生期の栄養など栄養士さんから学んで大変勉強になりこれからの食事に生かせればと思います。
・衛生的にもしっかりとしていて安心しました。栄養士さんや調理員さん達が給食作りにこのようにたくさんの心配りをしていることにとても感心しました。
・栄養士さんに飲むヨーグルトを教えていただき良かったと思います。
・お弁当箱食事法とてもよく、毎日の食事の時にお弁当箱をイメージして食事を作りたいと思います。

④　ブラッシング教室

題材名　　「健康な歯肉をつくろう」

ねらい　　・健康な歯肉と歯肉炎の歯肉はどんな歯肉なのかが理解でき，自分の歯肉の健康観察が出来る。

・歯肉炎の原因や進み方が理解でき，健康な歯肉を守るため，また歯肉炎を治す方法について知り，自分に合った歯みがきが出来る。

設定理由　・歯肉炎にかかる生徒が増加してきている。そこで本校生徒の歯肉の状態を知り，歯肉炎予防の歯みがきが実践出来るようにしたい。

内　　容　・歯肉炎の症状と原因

・歯肉炎に有効な歯みがきの方法

１．導入	・テーマの説明：歯肉炎について
２．ＶＴＲ視聴 歯肉の観察	・健康な歯肉と健康でない歯肉の違い，その観察のポイントをＶＴＲで見て確認する。
３．自分の歯の健康観察 鏡・綿棒・観察カード	・鏡を見て自分の歯肉の観察をし，歯肉の健康観察カードに①色②形③触った感じ④出血などを順番に記入する。 ・健康でないと思われる歯肉の場所も記入し，自分の歯肉の健康なところと歯肉炎のところの差を確認する。
４．歯肉炎の原因と進行のメカニズムを知る ＶＴＲ視聴	・ＶＴＲ視聴で歯肉炎の原因はむし歯と同様「歯垢＝プラーク」であることを知り，歯垢が残っていることにより進行することとそのメカニズムを知る。
５．予備知識として歯周病について知る ＶＴＲ視聴	・歯周炎を放置すると歯周病になることを知り，歯周病までに進行してしまうと，治りにくいことを理解する。
６．歯肉炎の予防について	・予防・対策の方法をいくつかあげ，身近な「歯みがき」が大切であることを知る。
７．歯ブラシについて	・歯ブラシの選び方，持ち方について知る。
８．実技 ＯＨＰ利用 ＶＴＲ視聴	・歯垢を残さないようにみがく「磨けている歯みがき」ができるよう実際に歯ブラシを使い，ていねいな歯みがきの仕方を覚える。
９．正しい歯みがきによっての歯肉の改善を知る	・歯肉炎だった歯肉が正しいみがき方で健康に戻った様子などをＶＴＲで確認する。
10．まとめ	・全体的なまとめをし，現代人の食生活，噛むことの大切さなど，次回につなげるテーマに触れる。

⑤　短学活の時間

題材名　　「むし歯の原因と症状を知ろう」

ねらい　　・むし歯の原因をつくるむし歯菌（ミュータンス菌）の正体を知る。
・むし歯の成り立ちを理解することで，進んで予防しようとする態度を身につける。

設定理由　・むし歯予防のために，歯みがきをする・甘い物を食べない・カルシウムを摂ることを知る。

内　容　　・むし歯の原因と症状
・唾液のむし歯予防効果

○人の歯の構造	・歯を縦に切って，中を見る。
○むし歯の正体	・むし歯をつくる原因の歯垢
	・むし歯菌（ミュータンス）の正体
	・歯垢に覆われていく歯（実験）
	・むし歯が出来るプロセス
○乳歯のむし歯	・乳歯のむし歯は，生え代わりながら永久歯にうつっていく。
○むし歯から歯を守ってくれる唾液のはたらき	・唾液のむし歯予防効果（実験）
○むし歯になりやすい人，なりにくい人	・個人差が大きい唾液の分泌量（実験）
	・睡眠時間の唾液の減少（実験）
	・野生の猿の健康な歯
○現代っ子の食生活とむし歯	・ペットの犬のむし歯
	・現代っ子の食事メニューとむし歯
	・食べ物と唾液分泌量の差
	・野菜・果物食と歯垢
	・正しい歯みがきを知る。
○正しい歯みがき	

⑥　栄養指導

「成長期の栄養～カルシウムをとろう」

成長期にある中学生にとって，カルシウムはとても大切な栄養素です。カルシウムは，骨を強くすることや歯を強くするということを知っています。しかし，実際には不足がちの生徒もいます。そこで，どうして「今」カルシウムをたくさん取ることが大切なのかを知り，食生活の中で「カルシウム」を進んで摂取できればと思い，このような内容の学習をしました。

成長期にはカルシウムの摂取が大切



☆カルシウムはどこに？

・９９％→骨と歯

・１％→血液中と細胞

☆どんな働きをしているの？

・止血

・筋肉を縮めたり，のびたりさせる。

・情報が頭にうまく伝わる。

＊カルシウムは青年期にたくさん蓄えられるそうです。ですから，今のあなた方が１番多く摂取しなければなりません。

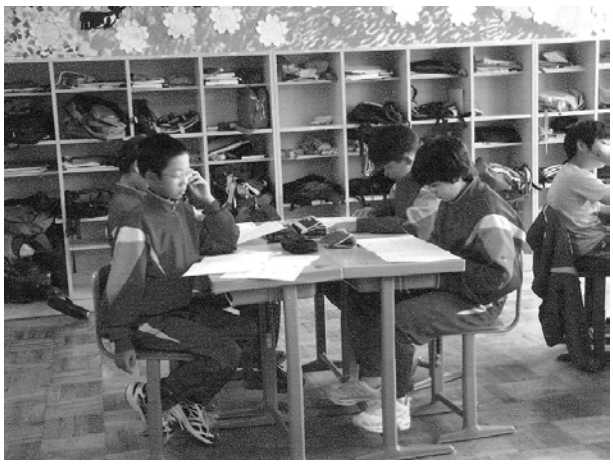
＊もし，カルシウムが不足すると，骨や歯に蓄えられたカルシウムが血液中にいき，補われます。しかし，その分骨や歯のカルシウムが少なくなります。（例えば，骨粗鬆症骨粗症，今は若い人にも多いようです。）

カルシウムは骨や歯の中だけに

入っているのではなく体全体に

入っているんだ～。

知らなかった～。



⑦　栄養指導

食の自己管理能力を身につけよう～コンビニエンスストアー～

今，コンビニエンスストアーは私たちの生活の１部になってきています。コンビニ弁当を食事として利用することもあると思います。これから，３年生の中には卒業後，親元を離れ生活する人もいるようです。

そこで，体の成長や健康を維持するために，「コンビニ弁当だけでいいのか？」を考え，自分自身で食品を選べるようになってほしいと思い，このような内容の学習をしました。

学習の様子



○昼食はどのお弁当にしようか？
ビビンバ弁当，ざるそば，おにぎり。
ひじきの煮物，フレッシュサラダ，揚げ出しとうふ，餃子。
＊各グループでカロリーを考えて選んでいました。

＊昼食で不足していた物は何か，夕食は何を食べたらいいかを考えました。
●昼食でカロリーをとりすぎたり，不足している栄養素があれば，夕食で減らしたり，補ったりしましょう。（菅沼栄養士さん）





●コンビニのおかずの多いお弁当でも，揚げ物など油物が多く，野菜が特に少なく，カルシウムも不足しているようです。お弁当の他に何を食べたらいいか考えて買いましょう。

（菅沼栄養士さん）

栄養のバランスを考え，日々おいしい給食の献立をしてくれている菅沼栄養士さんと給食を一緒に食べました。



子どもたちの感想から」

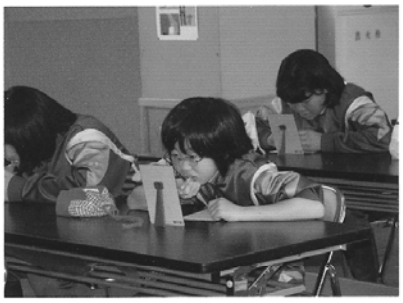
◇コンビニのお弁当は，あまり栄養がとれてないことを知りました。献立を考えることは難しいと思いました。これからは食品の表示を見たり，お弁当のおかずに注目して買おうと思います。
◇バランスがあまりとれていないことがわかった。これからは一人暮らしをする時は，バランスのとれたおいしい食事を作りたいと思います。
◇コンビニの弁当はこってりしているので，自分合っていないのであまり食べないです。これからも，コンビニ弁当を食べるとしたら，しっかり栄養面と自分の意志で選びたいと思います。
◇今回，話を聞いて改めて栄養などについて考えさせられました。普段家ではあまり野菜をとっていなくて，１日にとらなければならない野菜の量が，手一杯分もあることを初めて知りました。これからは栄養のバランスに気をつけて食べたいと思います。
◇コンビニのお弁当はあまりよくないってことがわかったので，できるだけお母さんの手料理を食べたいと思いました。

コンビニに行けば，食べてみたくなるような新しい食品が並んでいます。何気なく食品を買ってしまいがちです。この学習で子どもたちは，これからは少し考えて食品を買おうという気持ちになったようです。

２００２・６・７

１年生

「歯垢の正体をさぐろう」



＜歯垢が付いているかな？＞



＜私の歯はどうなっているの？＞





＜ 歯ブラシを上手に使い汚れを取ろうね＞





＜正しい歯みがきやってみよう＞

今日、学んだことを実践して、
虫歯予防をしよう。

保育所訪問（3年生）　　2002. 11. 21

中学生による「歯」のお話

エプロンシアター　**『かば男君、むし歯菌ミュータンスにおそわれる』**

発表者：衛生美化委員（北本・中川原）

対象者：5歳児



「おやつをいっぱい食べて、おなかいっぱいになった、かば男君」



「食べかすのついた歯に、ミュータンスが出てきて、食べようとしている」



「むし歯にならないように、歯みがきして、ミュータンスを追い出している」



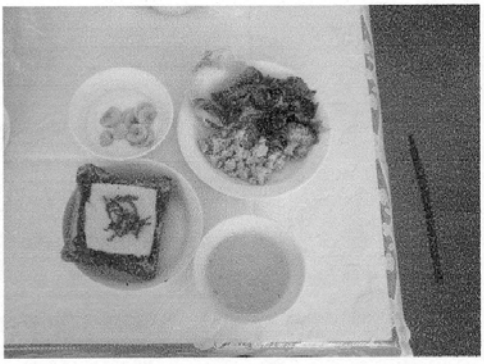
「歯みがき大好きな子の口の中の歯と歯みがき大嫌いな子の口の中の歯の様子を見せている」



「むし歯にならないための、約束をする」



カルシウムたっぷりの朝食



できあがった朝食

○ピザトースト

○コーンスープ

○ブロッコリーとスクランブルエッグのサラダ

○バナナヨーグルト











○全部食べたらおなかいっぱいになるね。

○これなら簡単に作れるね。

7　講習会・講演会の開催

⑴　演題　　「歯周病ってなあに」
　　日時　　平成１３年１２月１日（土）午後１時～
　　講師　　日本大学歯学部歯周病学講座　教授　伊藤公一
　　概要　　歯登町民を対象とし，本事業の意義を周知していただくとともに歯周病についてとりあげていただき，歯周病の概要，原因，進行することでおきる病気についてお話をいただきました。

⑵　演題　　「う蝕予防とフッ素について」
　　日時　　平成１４年１２月７日（土）午後１時～
　　講師　　北海道大学歯学部　助教授　小松久憲
　　概要　　事前に保護者を対象にした歌登町児童生徒等の歯と口のアンケート調査結果をもとにして，食事・間食・歯みがきについて分析し現状と課題について取り上げてもらいました。また，う蝕予防の一例としてのフッ素の利用について利点及び問題点について詳しいお話を講演していただきました。

8　永久歯う蝕予防対策の概要

歌登町では，平成元年から春秋年２回，町の関係機関および北海道大学歯学部と協力して「永久歯う蝕予防対策」に取り組んできた。

本対策の目的は，第一大臼歯の萌出時期からのう蝕予防である。特色としては保護者同伴が原則で本人および保護者に保健指導を行っていること，および第一大臼歯にシーラントを塗布していることがあげられる。

⑴　対象者

歌登町在住の４才児から小学校３年生までの５学年が対象。

⑵　方法

実働日数は１日半で，保健センターおよび郡部の保育所で行っている。

⑶　実施内容

(ア)う蝕活動性試験（唾液検査），(イ)問診で生活習慣の確認，(ウ)口腔内診査（歯科検診）および口腔衛生指導（歯科指導，ブラッシング指導），(エ)第一大臼歯が萌出していて健全歯の場合シーラント塗布，(オ)口腔状況と生活習慣を照らし合わせて保護者へ生活指導，(カ)母子手帳へ保護者が口腔状況の経過がわかるよう記載。

⑷　事後体制

データー集計を実施し，広報誌にて町民に情報を提供している。また，子どもたちに関わる関係職種への情報提供を行うとともに，小学校養護教諭とブラッシング教室で行う歯科指導内

容を検討するさいの指標として利用している。

北海道大学歯学部保存学科に講師を依頼し，歌登町の永久歯のう蝕状況や，う蝕予防に関する情報を関係職種，住民の学習機会として提供している。

問診から読みとれる子どもたちの生活習慣の問題点を明確にし，情報発信の機会として保健センターで実施している「うたのぼりっ子元気大作戦」，「子どもクッキング教室」や１才未満の子供を持つ保護者が集まる機会に，子どもたちや保護者に歌登の子どもたちの現状を伝えるとともに，生活を振り返り見直す機会を提供している。

⑸　今後の方向性

保護者からは，対象学年の範囲を広げて欲しいという声が有り，保護者の歯への関心が強いことが伺える。反面，受診率は 60%代ということで，学年が上がるごとに低迷しているのも現状である。今後，歯への関心を高めていくためにも，保護者・子どもを含めて学習の機会を提供していくとともに，歌登町の子どもたちのう蝕状況と生活習慣を見直すための情報提供が必要である。

また，学年が上がるごとに仕上げみがきの実施頻度は少なくなり，口腔の清掃状態はあまりよい状況ではない。同伴している保護者へは，歯みがき介助の重要性は伝えているが小学校に入学すると自立への指導をしていく社会的背景，さらに母親も仕事をしている家庭が多く，特に酪農を営んでいる家庭での歯みがき介助は難しい状況にある。

学年が上がっても口腔の清掃状態を維持していくことはう蝕予防には欠かせないことであるため，保護者の介入が難しい子どもや高学年については，今後も歯科医師，学校と協力し，子どもが自分できれいに磨けるためのブラッシング方法を身につけることができるように支援していくことが重要と考える。

９　まとめ

平成元年から実施してきた永久歯対策と歯と口の健康つくり推進事業が連携し，たくさんの試みを実践してきたことは，歌登町の学校歯科保健活動にとって大きな財産である。今後はその成果を絶やすことなく継続し踏み台とし，さらには自分の体のあらゆる健康についても関心・興味をもち，健康維持のために自分で考え，判断し，行動できる児童生徒を育成していくことを願うものである。また，家庭，地域との更なる連携により町全体の健康意識の高揚を目指し，「歌登町の健康つくり」を目標として活動・支援をしていきたい。

２．秋田県「秋田市」の実践事例

実施都道府県名	秋　田　県
事業実施団体名	秋田市児童生徒等歯・口の健康つくり推進委員会
事　業　目　標	幼稚園，小学校，中学校の一貫した歯・口の健康に関する啓発活動，実践活動をとおして学校歯科保健活動の充実を図るとともに，学校と家庭・地域社会が連携して取り組むことで，歯と口の健康つくりの生活習慣の確立をめざし，生涯にわたって健康な生活を送るための基礎を培う。
委員会等の名称・構成	秋田市児童生徒等歯・口の健康つくり推進委員会 委員長１名（秋田市歯科医師会長）　　副会長１名（秋田市保健会長） 委員　14 名（秋田市学校保健会副会長・園歯科医・学校歯科医・秋田県歯科医療専門学校・秋田市保健所保健師・園長・小学校長・中学校長・保護者代表・秋田県教育委員会） 事務局９名（秋田市教育委員会）
実　施　年　度	平成 13 年度
実施事業の概要	１．歯・口の健康つくり推進組織の確立 ⑴　秋田市児童生徒等歯・口の健康つくり推進委員会の組織つくり ⑵　年２回の推進委員会の開催と学校歯科保健推進のための指導助言 ２．家庭・地域社会との連携と啓発活動 ⑴　歯・口の健康つくりに関する学校保健委員会の開催 ⑵　歯・口の健康に関する講習会・講演会の開催 ⑶　学校だより，保健だより，学級通信など広報活動の充実 ３．歯・口の健康つくりに関する実態の把握 ⑴　園保護者・児童生徒に対する「食事や歯についてのアンケート」の実施 ⑵　歯科検診結果の有効活用　　⑶　歯垢染め出し検査の実施 ４．幼・小・中の一貫した指導計画の作成と効果的な指導方法の研究 ⑴　幼・小・中の研究計画の作成 ⑵　効果的なブラッシングの定着と食に関する指導の充実 ⑶　健康安全に関する学校行事・集会活動の充実 ⑷　掲示板・洗口場などの環境整備 ５．教科・領域・総合的な学習の時間と健康教育に関する研究 ⑴　教科・領域・総合的な学習の時間における健康教育に関する授業研究 ６．歯・口の健康つくり先進地域の視察
事業の評価・反省	歯・口の健康つくりの推進組織を確立したことにより，幼・小・中の一貫した取り組みと，学校保健と地域保健の連携が必要であることを確認できた。 また，子どもたちと教職員，保護者が講演会や保健指導等を通じて歯・口の健康つくりの必要性について再認識できつつある。 今後は，本年度の成果をもとに子どもたちの実態にあった指導の充実に努め，歯・口の健康つくりを自ら実践できる子どもの育成に努めたい。
実　施　年　度	平成 14 年度
事業実施の概要	１．歯・口の健康つくり推進組織の確立 ⑴　秋田市児童生徒等歯・口の健康つくり推進委員会の開催 ⑵　学校訪問による学校歯科保健推進のための指導助言 ２．家庭・地域社会との連携と啓発活動

	⑴　歯・口の健康つくりに関する学校保健委員会・合同保健委員会の開催 ⑵　歯・口の健康つくりに関する講演会・研修会の開催 ⑶　食に関する講演会・試食会 ⑷　地域向けの歯・口の健康つくりだより発行・学校だより，保健だより，学級通信，ホームページ作成など広報活動の充実 ３．歯・口の健康つくりに関する実態把握 ⑴　園保護者・児童生徒に対する「食事や歯についてのアンケート」の実施 ⑵　歯科検診結果の有効活用　　⑶　歯垢染め出し検査の実施 ４．幼・小・中の研究計画の作成と効果的な指導方法の研究 ⑴　幼・小・中の一貫した歯科保健指導計画の作成 ⑵　幼・小・中の連携した実践活動（ポスター展示交流，出前講座） ⑶　健康安全に関する授業研究会・学校行事・集会活動の充実 ⑷　掲示板・洗口場などの環境整備 ５．教科・領域・総合的な学習の時間と健康教育に関する研究 ⑴　教科・領域・総合的な学習の時間における健康教育に関する授業研究 ⑵　歯・口の健康つくりへの関心を高め，習慣化を図る日常の実践 ⑶　学校歯科医，歯科衛生士，栄養士などの積極的な地域の人材活用 ６．歯・口の健康つくり先進地域の視察（宮崎大会）　　７．報告書の作成
事業の評価・反省	３校園の連携のもと各園・校においての指導の充実が学校・園全体から伺える環境つくりが進められた。 また，ポスター展示交流や出前講座の実践により３校園の交流が図られるとともに，子どもたちが自分で学んだことを他の人へ発信するよい機会となった。 今後，子どもたちの学びを地域へ発信し，地域全体で歯・口の健康つくりから体の健康つくりまで取り組むことができるように進めたい。
実　施　年　度	平成 15 年度
事業実施の概要	１．歯・口の健康つくり推進組織の連携強化 ⑴　秋田市児童生徒等歯・口の健康つくり推進委員会の開催 ２．家庭・地域社会との連携と啓発活動（地域への発信） ⑴　歯・口の健康つくりに関する学校保健委員会・合同保健委員会の開催 ⑵　歯・口の健康つくりに関する講演会・研修会の開催 ⑶　地域向けの歯・口の健康つくりだより発行・学校だより，保健だより，学級通信，ホームページ作成など広報活動の充実 ⑷　出前講座の実施　　⑸　歯・口のカレンダーの制作と配布 ３．幼・小・中の連携した研究の推進 ⑴　幼・小・中の一貫した歯科保健指導計画の作成 ⑵　幼・小・中の連携した実践活動（ポスター展示交流，出前講座） ⑶　健康安全に関する授業研究会・学校行事・集会活動の充実 ４．教科・領域・総合的な学習の時間と健康教育に関する研究 ⑴　教科・領域・総合的な学習の時間における健康教育に関する授業研究 ⑵　歯・口の健康つくりへの関心を高め，習慣化を図る日常の実践 ⑶　学校歯科医，歯科衛生士，栄養士などの積極的な地域の人材活用 ５．研究成果のまとめと発信
事業の評価・反省	子どもたちをはじめ教職員，保護者・地域住民が，歯・口の健康つくりを通じて心と体の健康についても考えるようになり，広がりを見せていることは大きな評価といえる。このことは本年度の研究の中心であった地域への発信という点においても評価ができる。 ３年間の研究の成果を生かし，今後も子どもたちを中心に歯・口の健康つくりに努めていくとともに秋田市全体にも実践を広めていきたい。

1　地域の概要

新屋・豊岩地域は，秋田市南西部を流れる雄物川流域にある隣接した地域である。新屋幼稚園のある新屋地域は，閑静な住宅街であり，自然環境にも恵まれている。中心部には幼稚園・小学校・中学校・短大・図書館などが近接しており，新屋幼稚園の園児数は250名を越える（内，豊岩地域からの園児は約７％）。また，豊岩小学校・中学校のある豊岩地域は，新屋地域よりおよそ５㎞雄物川上流に位置し，千町田といわれる広々とした田園地帯の中にある。近年，豊岩小・中学校の近くで平安時代のものとされる諏訪遺跡が発掘されるなど，歴史深い地域でもある。兼業農家の三世代家族がほとんどであり，児童数・生徒数はそれぞれ91名・56名と，秋田市内にありながら小規模で，校舎もつながっている。

子どもたちは純朴であり，家庭や地域で大切に育てられている。また，保護者は本事業を含めた教育活動にたいへん協力的である。

2　研究概要

⑴　研究テーマ

『元気いっぱい！！みんな歯ッピー』

～生涯にわたる健康つくりをめざして～

⑵　テーマ設定の理由

歯科保健からみた本地域の実態は，う歯の罹患率が高く，全国平均を上回っており，幼児期からの罹患が多くみられる。これは，地域に対して行った意識調査の結果によると，「むし歯は病気ではない」「むし歯になれば治療すればよい」というような，歯・口の健康つくりに対する関心の低さからくるものと考えられる。また，年々う歯の未処置者は減少の傾向にはあるが，豊岩地域では地域内に開業している歯科医がいないということも原因して，全国平均へあと一歩というところである。

高齢化社会を迎え，「8020運動」に代表されるように，生涯を通じて健康で豊かな生活を営もうとすることへの関心は高まっている反面，社会環境の変化は子どもたちの心身の健康に大きな影響を及ぼしていることも事実である。子どもたちの生きる力をはぐくむためには，子どもたちを取り巻く学校の雰囲気，家庭・地域の雰囲気，教師や保護者との人間関係などを基盤とした健康教育の実践をすることが必要である。

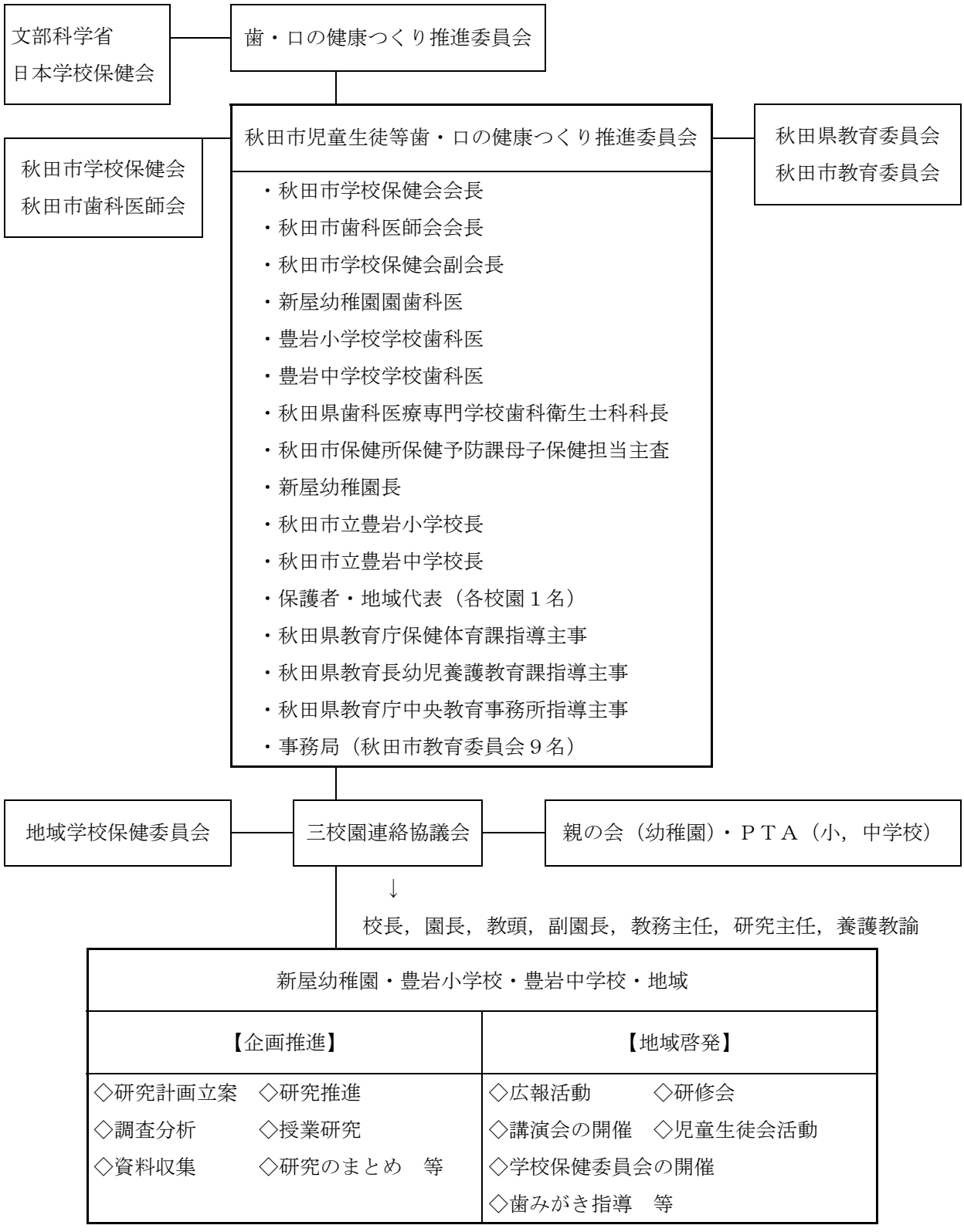
そこで，平成13年度に委嘱された本推進事業を契機として，歯・口の健康つくりを通して全身の健康を考えるという研究を進めることにより，家庭･地域の歯科保健に対する意識の向上と，生涯自分の健康は自分で守るという主体的な自己管理能力の育成を図りながら，たくましく生きていく力を育てたいと考え，標記のテーマを設定した。

⑶　研究仮説

①　発達段階に応じた歯・口の健康学習を進めることにより，健康への関心を高め，生涯にわたり自主的に歯・口の健康をつくっていこうとする態度を育てることができるであろう。

②　家庭や地域社会と連携して健康学習を支援することにより，日常的な実践力を身につけさせることができるであろう。

⑷　研究組織


文部科学省
日本学校保健会
歯・口の健康つくり推進委員会
秋田市児童生徒等歯・口の健康つくり推進委員会
・秋田市学校保健会会長
・秋田市歯科医師会会長
・秋田市学校保健会副会長
・新屋幼稚園園歯科医
・豊岩小学校学校歯科医
・豊岩中学校学校歯科医
・秋田県歯科医療専門学校歯科衛生士科科長
・秋田市保健所保健予防課母子保健担当主査
・新屋幼稚園長
・秋田市立豊岩小学校長
・秋田市立豊岩中学校長
・保護者・地域代表（各校園１名）
・秋田県教育庁保健体育課指導主事
・秋田県教育長幼児養護教育課指導主事
・秋田県教育庁中央教育事務所指導主事
・事務局（秋田市教育委員会９名）
秋田県教育委員会
秋田市教育委員会
秋田市学校保健会
秋田市歯科医師会
地域学校保健委員会
三校園連絡協議会
親の会（幼稚園）・ＰＴＡ（小，中学校）
↓
校長，園長，教頭，副園長，教務主任，研究主任，養護教諭
新屋幼稚園・豊岩小学校・豊岩中学校・地域
【企画推進】
◇研究計画立案　◇研究推進
◇調査分析　◇授業研究
◇資料収集　◇研究のまとめ　等
【地域啓発】
◇広報活動　◇研修会
◇講演会の開催　◇児童生徒会活動
◇学校保健委員会の開催
◇歯みがき指導　等

３　推進事業のあゆみ（詳細は，後述）

平成 13 年度	平成 14 年度	平成 15 年度
《重点》 **組織づくり 実態把握**	《重点》 **三校園の連携**	《重点》 **地域への発信**
◆研究組織づくり → 推進委員会 三校園連絡部会 ◆三校園歯科保健指導計画の 立案・作成		→ 三校園連絡協議会
◆診断的評価の実施 → 意識調査		→
◆講演会の開催 →		→
◆歯・口の健康だよりの発行 →		→ ◆歯・口の健康カレンダーの発行
◆環境整備 → 掲示板の設置 洗口場の整備	→ ◆歯科検診（年２回） →	→ →
	◆よい歯のコンクール参加 小中合同	
	◆ポスター展示交流 → 三校園	→
	◆保健集会交流 → 小・中	→ 幼・小
	◆出前講座の開催 → 幼稚園→地域 小学校→地域，幼稚園 八田小学校 中学校→地域，幼稚園 小学校	→ 幼稚園→地域 小中合同→地域 中学校→幼稚園 八田小学校
	◆地域学校保健委員会の開催 →	→
◆先進校視察	◆宮崎大会視察	◆第 67 回全国学校歯科保健研究大会(秋田大会)での実践発表
◆１年間の評価 →	→	→
◆次年度の計画 →	→	→

4　地域連携の実践から

⑴　講演会（日本学校保健会派遣講師による）

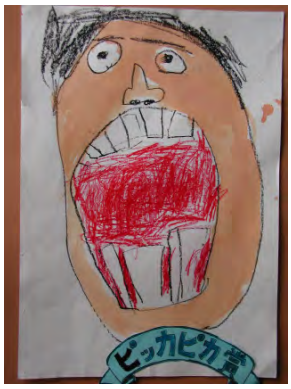


［平成 13 年度］　◇講師　東京歯科大学助教授　真木信吉氏
◇演題　『歯は健康の見える窓』
◇対象　小学生，中学生，保護者，地域

［平成 14 年度］　◇講師　明海大学歯学部教授　安井利一氏
◇演題　『歯・口から見える子どもの健康』
◇対象　保護者，地域

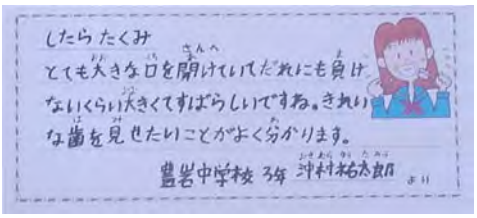
［平成 15 年度］　◇講師　群馬県勢多郡赤城村立北中学校長　浦野安孫氏
◇演題　『歯と口の健康から，体と心の健康へ』
◇対象　保護者，地域

⑵　幼・小・中の連携



①絵・ポスター展示交流

むし歯予防に関して園児や小学生が作成した絵・ポスター・作品などを三校園で期間を設けて展示し，中学生が制作者の年齢に合うようなコメントを加えた。



②保健集会での交流

お互いのがんばりを認め合うとともに，啓発活動としての大切な機会ととらえて実施している。

〔小学校・中学校〕〔幼稚園・小学校〕　※詳細は後述

③掲示活動での交流

〔幼稚園・中学校〕…幼稚園のおゆうぎ会の際，清涼飲料水中の砂糖の含有量について調べたことを展示発表した。保護者の方から「予想以上に砂糖が含まれていることに驚いた」という感想が多く寄せられた。中学生としての活動が認められ，生徒にとってたいへん励みになった。





〔小・中学校〕

小学校３・４年生が作ったパンフレットなどの作品を中学校で展示した。パンフレットを読んで，中学生は改めて歯・口の健康について分かったと，小学生のがんばりに感心していた。

⑶　地域学校保健委員会（三校園合同）

［平成 14 年度］　歯科保健を中心にした豊岩地区の子どもの健康についての報告・意見交換，また，小児科医・歯科医・薬剤師を交えたグループ討議を実施した。専門家が加わったため，「普段なかなか聞くことのできない健康情報にふれることができて，たいへん勉強になった」という感想が寄せられた。

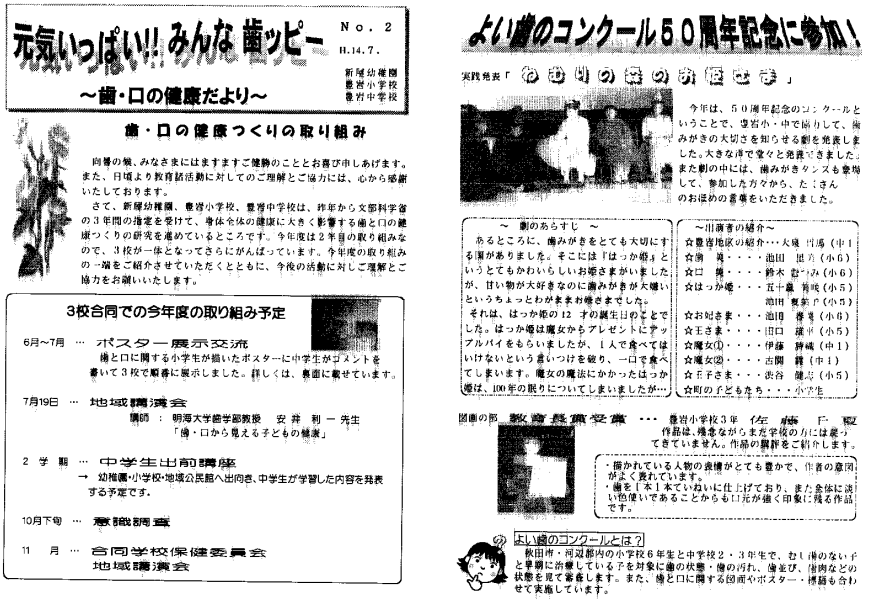
［平成 15 年度］　日本学校保健会派遣講師による講演会と合同開催とした。

⑷　地域への発信

①歯・口の健康だより「元気いっぱい!!みんな歯ッピー」の発行

年３回，三校園で分担して作成し，豊岩地区全戸に配布している。

子どもや地域の歯・口の健康に関する実態や問題点，保護者や地域からの意見，活動の組り組みの状況等を紹介している。


元気いっぱい!! みんな 歯ッピー　No. 2　H.14.7.
新屋幼稚園　豊岩小学校　豊岩中学校
～歯・口の健康だより～

歯・口の健康つくりの取り組み

則善の候、みなさまにはますますご健勝のこととお喜び申しあげます。また、日頃より教育諸活動に対してのご理解とご協力には、心から感謝いたしております。

さて、新屋幼稚園、豊岩小学校、豊岩中学校は、昨年から文部科学省の３年間の指定を受けて、身体全体の健康に大きく影響する歯と口の健康つくりの研究を進めているところです。今年度は２年目の取り組みなので、３校が一体となってさらにがんばっています。今年度の取り組みの一端をご紹介させていただくとともに、今後の活動に対しご理解とご協力をお願いいたします。

3校合同での今年度の取り組み予定

6月～7月 … ポスター展示交流
歯と口に関する小学生が描いたポスターに中学生がコメントを書いて３校で順番に展示しました。詳しくは、裏面に載せています。

7月19日 … 地域講演会
講師：明海大学歯学部教授　安井 利一 先生
「歯・口から見える子どもの健康」

２学期 … 中学生出前講座
→ 幼稚園・小学校・地域公民館へ出向き、中学生が学習した内容を発表する予定です。

10月下旬 … 意識調査

11　月 … 合同学校保健委員会
地域講演会

よい歯のコンクール５０周年記念に参加！

実践発表「（　　）の話の引き出し方」

今年は、５０周年記念のコンクールということで、豊岩小・中で協力して、歯みがきの大切さを知らせる劇を発表しました。大きな声で堂々と発表できました。また劇の中には、歯みがきソングも登場して、参加した方々から、たくさんのお褒めの言葉をいただきました。

～ 劇のあらすじ ～
あるところに、歯みがきをとても大切にする国がありました。そこには『はっか姫』というとてもかわいらしいお姫さまがいましたが、甘い物が大好きなのに歯みがきが大嫌いというちょっとわがままお姫さまでした。
それは、はっか姫の 12 才の誕生日のことでした。はっか姫は魔女からプレゼントにアップルパイをもらいましたが、１人で食べてはいけないという言いつけを破り、一口で食べてしまいます。魔女の魔法にかかったはっか姫は、100 年の眠りについてしまいましたが…

～出演者の紹介～
☆豊岩地区の紹介…大塚 可鳥（中１）
☆魚　　…池田 里乃（小６）
☆口　　…鈴木 智子（小６）
☆はっか姫…五十嵐 雅咲（小５）
　　池田 真梨子（小５）
☆お妃さま…池田 優斗（小４）
☆王さま…田口 凛斗（小５）
☆魔女①…伊藤 詩織（中１）
☆魔女②…古関 舞（中１）
☆王子さま…渋谷 健志（小５）
☆町の子どもたち…小学生

図画の部 教育長賞受賞 … 豊岩小学校３年 佐藤 千穂
作品は、機嫌をながらまだ学校の方には戻ってきていません。作品の講評をご紹介します。
・描かれている人物の表情がとても豊かで、作者の意図がよく表れています。
・歯を「本１本ていねいに仕上げており、また全体に淡い色使いであることから口元が強く印象に残る作品です。

よい歯のコンクールとは？
秋田市・河辺郡内の小学校６年生と中学校２・３年生で、むし歯のない子と早期に治療している子を対象に歯の状態・歯の汚れ、歯並びなどの状態を見て審査します。また、歯と口に関する図画やポスター・標語も合わせて実施しています。

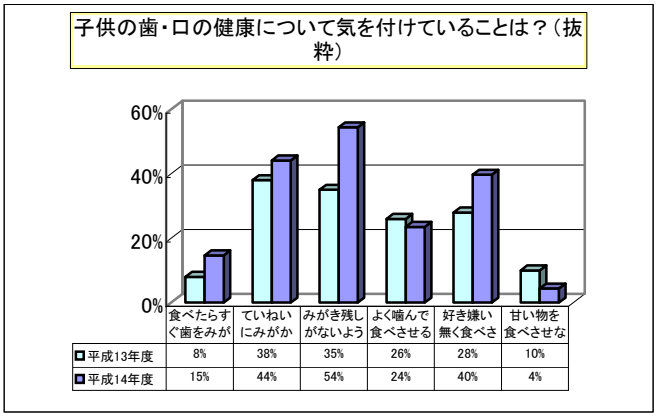
②歯・口の健康カレンダーの発行

子どもたちが学習したことや活動のようすを，３ヶ月ごとのカレンダーにまとめて全戸に配布した。また，地域の施設にも配布し，広報活動に協力いただいている。



③アンケートの実施

家庭（父母・同居する祖父母）・地域の方々を対象にして，意識や実態を年１回調査し，研究推進の資料とした。また，調査結果は，歯・口の健康だよりなどで公表し，地域啓発の資料として活用した。


子供の歯・口の健康について気を付けていることは？（抜粋）

	食べたらすぐ歯をみが	ていねいにみがか	みがき残しがないよう	よく噛んで食べさせる	好き嫌い無く食べさ	甘い物を食べさせな
平成13年度	8%	38%	35%	26%	28%	10%
平成14年度	15%	44%	54%	24%	40%	4%

④出前講座

地域への啓発・交流活動として，平成 14 年度から実施している。※詳細は後述

【新屋幼稚園における実践】

⑴　研究主題

『どうする，どうする？　むしばきんがねらってる』

～自主的に意欲をもって活動できる子～

⑵　主題設定の理由

幼稚園は，子どもたちが生まれて初めて親元から離れて飛び込む集団の場である。今まで家庭の中で自分中心の生活だった子どもたちは，幼稚園という社会生活の中でたくさんの人と関わって生活し，成長していく。

人は，一人では生活できない。子どもたちの「仲良しの友達がほしい」「仲間の中で一緒に遊びたい」といった欲求は，誰もがもつ基本的な願いだと考える。仲間がいるという安心感は，幼稚園生活を楽しく過ごすことの原動力と考え，仲間がいるからこそ感じられる心地よさや楽しさを実感することによって，友達を意識し，社会性・協調性・自立への意欲が子どもたちの中で高まっていくと考える。

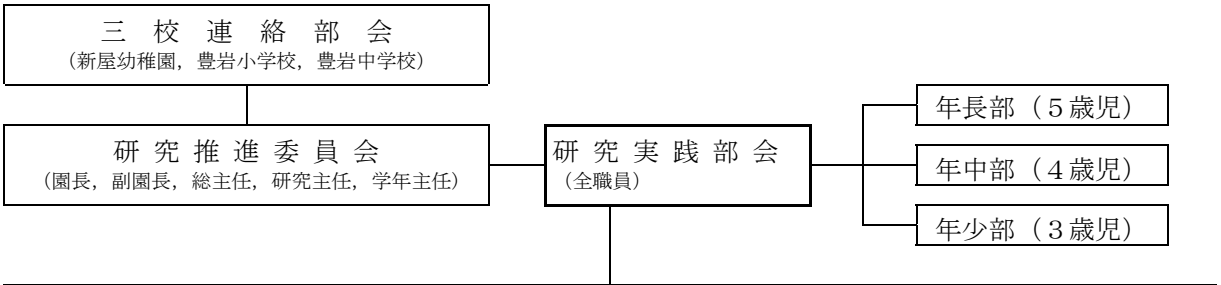
「健康なからだつくり」のためには，「歯・口の健康つくり」がとても大切であることを園児に伝え，実感させ，さらに習慣化させることは，なかなか難しいことである。

しかし，そのことは，生涯にわたって健康な生活を送るためには何よりも大切であるということを，実践活動を通して園児に理解させることが必要であると考える。

また，当園では，「歯・口の健康」について保護者の関心度の差が大きく，う歯の治療についても同様の結果が見受けられる。

そこで，家庭との連携を大切にしながら給食後の歯みがき指導に力を入れ，「なぜ歯みがきをするのか」「どうしてよく噛むことが大切なのか」など，園児たちに投げかけて考えさせるようにし，さらに，自分から進んで疑問を解決しようとする態度を育てるための実践を進めていきたいと考えている。「歯・口の健康つくり」を窓口にしながら，健康なこころとからだを育て，自ら健康で安全な生活を創り出す力を養い，自ら学ぼうとする『生きる力』をはぐくんでいきたい。

⑶　園内研究組織



企画・推進		地域啓発	
企　画　部	調査・統計部	資料・掲示部	家庭・地域部
◇研究推進計画作成 ◇幼・小・中連携	◇意識調査と集計 ◇各種調査の実施と分析	◇園内の掲示板 ◇資料収集 ◇環境整備	◇健康たよりの発行 ◇講演会

⑷　平成15年度歯科保健活動　年間指導計画　　☆…年間を通した活動

学期	ねらい	月	保健・健康	菜園活動・クッキング	交流・啓発
1学期	・基本的生活習慣を身につける。 ・友達と楽しく食事をする。 ・楽しみながら歯に関心をもち，歯みがきをしようとする。 ・歯の大切さを知り，歯をみがく ・歯みがきをした後，口の中を鏡で見て，より関心をもつ。 ・ウォーキングを通して，体力つくりをする。 ・クッキングを通して，噛むことと健康なからだとの関わりを知る。	4月	○手洗い・うがいの習慣化 ☆歯みがき指導 ☆体操教室（月２回） ☆歯と口の健康教室（１回目）	○ジャガイモ植え	☆「ほけんニュース①」発行
		5月	☆歯垢チェック（毎月第２土曜） ○歯科検診（１回目） ☆ちびっこウォーキング（毎月２～３回） ☆歯と口の健康教室（２回目）	○キュウリ・トマト・カボチャの苗植え	○歯・口の健康つくり講演会（保護者対象） ○「歯科検診結果（治療のすすめ）」の配布 ○歯垢チェック（毎月第２土曜）
		6月	○キラキラ賞贈呈 ○内科検診 ☆歯と口の健康教室（３回目）	○サツマイモの苗植え ○タマネギの収穫 ○イチゴ摘み	○ポスター展示交流会 ○豊岩小と合同保健委員会 ☆「ほけんニュース②」発行
		7・8月	○夏休み歯みがきカレンダー ☆歯と口の健康教室（４回目） ○プール遊び	○ジャガイモの収穫 ○ちびっこクッキング（カレー作り） ○キュウリ・トマトの収穫	○歯・口の健康つくり地域講演会 ○豊岩中の出前講座交流 ○面談週間 ○歯・口の健康つくりアンケート実施 ○夏休み歯みがきカレンダー
2学期	・予防することに関心をもつ。 ・正しい歯みがきの方法を知る。 ・「食べたらみがく」を進んで行う。 ・ウォーキングを通して，体力つくりをする。	9月	○歯科検診（２回目） ○キラキラ賞贈呈 ○ブラッシング教室	○大根種まき	○「歯科検診結果（治療のすすめ）」の配布 ○歯科衛生士によるブラッシング指導 ○歯によいお料理教室（親の会） ☆「ほけんニュース③」発行
		10月	☆歯と口の健康教室（５回目） ○親子秋の歩き遠足（大森山）	○サツマイモの収穫 ○ちびっこクッキング（焼きイモ）	○祖父・祖母とサツマイモ掘り ☆「ほけんニュース④」発行
		11月	☆歯と口の健康教室（６回目）	○大根収穫	
		12月	☆歯と口の健康教室（７回目） ○冬休み歯みがきカレンダー	ちびっこクッキング（餅つき）	○冬休み歯みがきカレンダー ☆「ほけんニュース⑤」発行
3学期	・偏食を少なくしていく。 ・好き嫌いしないで，何でもよく食べる。 ・自分の歯は，自分で守ろうとする意識をもつ。	1月	○冬休み歯みがきカレンダー ○雪んこ運動会 ○スケート教室	ちびっこクッキング（みそ汁作り）	○冬休み歯みがきカレンダー
		2月	☆歯と口の健康教室（８回目）		
		3月	☆歯と口の健康教室（９回目） ○「歯ッピー賞」贈呈		

⑸　具体的な実践内容

①園歯科医による検診と歯科衛生士による歯みがき指導

◇定期診断での歯科検診を通じて，う歯の早期発見・早期治療を心がけている。口腔内の健康状態を把握することを目的とし，検診を春秋の２回実施する。

◇個人面談の際に，「検診結果」と「治療のお勧め」を保護者一人一人に詳しく説明し，歯・口の健康つくりへの関心を高める。

◇よい歯のコンクールでむし歯のない子どもに「キラキラ賞」を贈り，努力を認めると同時に，もらえなかった子どもに「次回はぼくも・・・」という期待をもたせる。

◇歯科衛生士による歯みがき指導を園児対象に実施する。

〈歯科検診のようす〉



『どれどれ，みんなの歯は元気かな？』

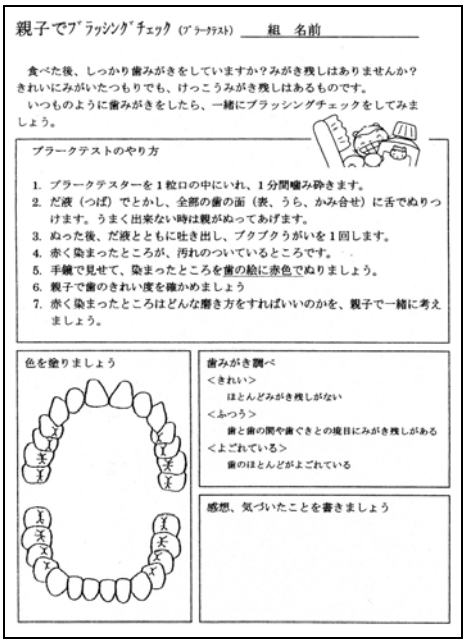
②家庭との連携

◇毎月第２土曜日を「歯みがき強化デー」とし，カラーテスター錠を配布し，各家庭で保護者と歯みがきを行う。結果を用紙に記入し，提出してもらい，個人ファイルを作り，歯みがきの状態の把握を行うとともに，親子の関わりを深める手だてとする。

◇月１回の「カミカミお弁当」の日に，噛み応えのある食品やよい歯をつくる食品を使った弁当を持参するよう，保護者に依頼する。

◇ブラッシングチェックについての保護者からの感想

〈ブラッシングチェックカード〉



親子でﾌﾞﾗｯｼﾝｸﾞﾁｪｯｸ（ﾌﾟﾗｰﾃｽﾄ）　組　名前

食べた後、しっかり歯みがきをしていますか？みがき残しはありませんか？きれいにみがいたつもりでも、けっこうみがき残しはあるものです。
いつものように歯みがきをしたら、一緒にブラッシングチェックをしてみましょう。

プラークテストのやり方

1. プラークテスターを１粒口の中にいれ、１分間噛み砕きます。
2. だ液（つば）でとかし、全部の歯の面（表、うら、かみ合せ）に舌でぬりつけます。うまく出来ない時は親がぬってあげます。
3. ぬった後、だ液とともに吐き出し、ブクブクうがいを１回します。
4. 赤く染まったところが、汚れのついているところです。
5. 手鏡で見せて、染まったところを歯の絵に赤色でぬりましょう。
6. 親子で歯のきれい度を確かめましょう
7. 赤く染まったところはどんな磨き方をすればいいのかを、親子で一緒に考えましょう。

色を塗りましょう

歯みがき調べ
<きれい>
ほとんどみがき残しがない
<ふつう>
歯と歯の間や歯ぐきとの境目にみがき残しがある
<よごれている>
歯のほとんどがよごれている

感想、気づいたことを書きましょう

〈３歳児保護者〉

キラキラ賞のおかげで（先生方のご指導もあり）むし歯になることを嫌がり，眠くても嫌がらずに仕上げ等させてくれます。プラークテストは，日中の時間に余裕のあるときにやりました。いつもよりもていねいにみがいたかも・・・

〈４歳児保護者〉

自分でみがいてからテスターをつけると，赤がたくさん残っていた。歯科の指導も受けていたので「自分でみがく！」というので，鏡を見ながらみがき直していました。驚くほどすっかりきれいにできました。スゴイ！

〈５歳児保護者〉

今回は念入りに，みがく→うがい→みがく（糸ようじも使う）→うがいをした後，プラークテストをしました。ほとんど赤く染まることなく，きれいにみがけたと思います。

〈親子でブラッシングチェック〉



『もっと口をあ～んして』

③家庭への啓発活動

［平成 15 年度］

◇保護者を対象に，園歯科医の三浦捷也先生を講師に招き,『むし歯予防と生活習慣』と題した講演会を行った。むし歯は“生活習慣が危ないよ！というサイン”であるということや，生活習慣と歯の健康との関わりについて知ることができた。

◇栄養士から，保護者対象に歯によい料理作りや歯によいカミカミ献立の指導を受ける。

［平成 14 年度］

◇園内科医の苗村双葉先生から,『歯と口と子どもの健康』と題して，噛むことの大切さや噛ませるための食材選びなどの食生活の指導を受ける。

［平成 13 年度］

◇「親子歯みがき教室」で，保護者である歯科衛生士に,実際に親子で歯みがきをしながら,歯ブラシの選び方,みがく順番,仕上げみがきの体勢，なぜ仕上げみがきが必要かなど,細かく指導を受ける。

◇歯に関する意識についての実態把握のため，保護者を対象にしたアンケートを実施する。その結果を家庭に連絡し，保護者の「歯・口の健康つくり」に対する関心を高める。

◇新屋幼稚園「ほけんニュース」を隔月発行

〈保護者対象の講演会〉



〈栄養士による調理実習〉



『ごぼうのクリームシチューを調理中』



ほけんニュース　平成１４年１２月１７日　新屋幼稚園

今年も残りわずかとなりました。園では、プール熱（アデノウィルス）が流行しましたが、ようやく落ち着きました。これから、どんどん寒くなりますので、風邪に気を付けてお過ごし下さい。また、冬休みは、歯みがきカレンダーを通して、親子で歯を大切にする習慣をつけると共に歯の治療も心がけましょう。

さて、先日各校で行われました２回目の歯科検診の結果と今までの３校園の取り組みの様子をご紹介させていただきます。

豊岩地区，子どもたちの歯の実態〈治療率〉

一人あたりのむし歯本数（春・秋の検診結果）

	3才	4才	5才	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
□H14春	0	4.6	5.7	0.7	1	0.9	1.4	2.5	3.1	3.8	5.7	5.2
□H14秋	7.8	3.7	5.8	0.9	1	1.3	2	3	3.1	4.4	6.9	5.4

幼稚園児

幼稚園児（３才～５才）は乳歯のむし歯の本数です。
小・中学生は永久歯のむし歯の本数です。
春に比べてほとんどの年齢でむし歯の本数が増えています。
その原因をさぐり，今後，むし歯が減るようにみなさんと考えていきたいと思います。

幼稚園

４・５才児は，治療によく通った様子が見られますが，３才児のむし歯が増加したのは嫌がって治療ができないことが原因と考えられます。甘い飲み物や食べ物を控えるなど日常生活の改善が必要と思われます。

《出前講座交流会》　11月1日(金)

豊岩中学校の３年生が新屋幼稚園，豊岩小学校，地域センターを訪れ，出前講座を開きました。歯・口の健康に関する自作・自演の寸劇・紙芝居・絵本を披露して，交流を楽しみました。

新屋幼稚園での様子は，当日の夜，秋田朝日放送のテレビで放映されました。

「ぼくのお兄ちゃんは青いブラシにしたら歯がきれいになったのは，どうしてですか？」の質問に，「それは，青いブラシが，お兄ちゃんの歯によく合っていたからですよ」と上手に答えておりました。今後も交流する機会をもちたいと思います。

豊岩中学校と新屋幼稚園の交流

豊岩中学校と豊岩小学校の交流

《地域学校保健委員会》

第１回地域学校保健委員会が11月５日に開催されました。この会は地域の子どもたちの健康保持増進のために新屋幼稚園や豊岩小学校・豊岩中学校の各学校保健会が連携し，子どもの健康問題の解決や健康つくりの推進を行うことを目的としたものです。

今回は，「歯と口の健康つくり」をテーマに話し合いました。４グループに分かれて討議がなされ，最後に豊岩小の校医（内科）水野純子先生・（歯科）江畑 浩先生と豊岩中（基幹校）木村たく子先生から指導助言をいただいて閉会しました。

ここで，グループ討議の要旨をご紹介します

- 物心つかない頃から，お母さんが歯みがきすることが大切である。これが，これからの歯みがき習慣の動機づけとなる。
- スポーツドリンクも歯に悪い。スポ少では，スポーツドリンクを２～３倍に薄めたり，飲んだ後麦茶を飲むようにしている。
- 大人も子どもも１日１回ていねいに歯をみがくこと。
- ジュース，ガム，あめなどを常に口の中に入れておくのはよくない。

◎ 先生からの助言として

- むし歯も生活習慣病であることを理解し，生活改善が一番。（水野先生）
- むし歯の治療は，必ず受けて欲しい。むし歯に関しては，絶対に元には戻らないということをもう一度確認してほしい。（江畑先生）
- 好き嫌いの多い子には，孤食（子どもが一人で食べる）を止めて，親の目が届くように。そして，大勢で楽しく食べる環境作りが大切（木村先生）

お知らせ..

インフルエンザワクチン

インフルエンザワクチンは，インフルエンザの重症化や死亡を予防するものです。特に症状が重くなりやすい高齢者や乳幼児の場合，ワクチン接種は有効と考えられます。

接種回数は２回が原則ですが，１回の接種で効果があがる場合もあります。ワクチン接種は，１回目と２回目の間を１～４週間あけなければいけないため，早めにすませておく方がよいでしょう。このワクチンは，３歳児から接種できますし，鼻水がでている程度であれば大丈夫ですので，かかりつけのお医者さんに相談して，受けてみてはいかがですか？

④交流活動

豊岩小学校・豊岩中学校との交流活動を通して連携を深めながら，歯についての興味・関心を高める。

◇幼・小・中合同のポスター展示交流

◇幼・小合同保健集会

◇中学校との出前講座交流

〈出前講座〉（中学生の手作り紙芝居）



『歯みがき大好きハム太郎』

〈合同保健集会〉（小学生とカルタ取り）



『あっ危ないぞ！ムシバキンが狙ってる』

⑹　常時歯科保健活動

①昼食後の歯みがき実施

◇クラスごとに歯みがき音楽をかけ，３分間みがきをする。

◇４歳児・５歳児は，デンタルミラーを見ながら歯みがきをする。

②じょうぶなからだづくり

ア　ちびっこウォーキングの実施

◇年令に合わせたコースを設定し，週２回行う。

イ　菜園活動および，ちびっこクッキング

◇年間を通して，園の畑で野菜栽培を「おひさまボランティア（地域の祖父母）」の協力を得て行っている。

◇ちびっ子クッキングでは，春から栽培してきた収穫物を使って，カレーライスやサラダ，みそ汁等を作って食べる。幼児自身が変わることで，嫌いなものでもおいしくよく噛んで食べられるようになり，健康なからだづくりを目指す。

③歯・口の健康教室

◇月１回実施し，いろいろな教材を通して「なぜ歯みがきをするのか」「どうして，よく噛むことが必要なのか」など園児たちに投げかけ，考えさせる。

〈健康教室のようす〉→

『先生たちの劇団歯ッピー』

〈歯みがきのようす〉



〈ちびっこウォーキングのようす〉





⑺　年間の実践を通して

①健康つくりを楽しみながら進めたいという願いから，教材の工夫・雰囲気つくりを心がけてきた。歯みがきについては，音楽に合わせての３分間ブラッシング，デンタルミラーを持っての歯みがきチェックなどで，食べたらみがこうという意識が芽生え，習慣化してきた。今後も環境つくりを工夫しながら，歯みがき習慣が持続できるよう支援していきたい。

②月１回の歯垢チェック（ブラッシングカード）の活用，親子でブラッシング教室を体験したことで，子どもの歯みがきの不十分さがわかり，仕上げみがきの必要性を強く感じてもらえるなど，保護者の意識が変わってきたように思われる。講演会や「ほけんニュース」発行など，家庭への啓発活動を行ったことにより，食に関する関心が高まった。今後は，家庭における基本的生活習慣の確立の重要性をさらに促していきたい。

③「歯・口の健康つくり」を窓口に，幼稚園・小学校・中学校・地域との連携を図りながら，交流・研究を進めてきた。小学生・中学生ならではの豊かな発想や感性にふれたことにより，子どもだけではなく，保護者も学び得るものが多かった。今後さらに，地域と幼稚園・小学校・中学校が一体となって取り組める健康問題の解決に向けて，強力な連携を図っていきたいと考える。

〈ポスター展示交流〉



【豊岩小学校における実践】

⑴　研究主題

『生きる力を育てる教育活動の展開』
～めあてをもち，自分みがきを続ける子供をめざして～

⑵　主題設定の理由

これからの学校教育は，変化の激しい社会に主体的に対応し，心豊かな人間を育成するために，「生きる力」をはぐくむことが課題とされている。この「生きる力」を支える基盤として，たくましく生きるための健康や体力は不可欠であり，健康教育の一層の充実が求められている。

近年，生活様式の急速な変化に伴って，児童の体力や運動能力の低下，肥満の増加など生活習慣に起因する健康問題が生じてきているが，このことは，本校の児童にも危惧されることである。これらの健康問題に対応するためには，早い時期から健康の保持増進のための自己管理能力を育成し，生涯にわたって健康で安全な生活の基盤を培うことが重視されてきている。

そこで，「歯・口の健康つくり」教育を通して，自らの健康に目を向け自律的に健康づくりをしようとする意欲や実践力を育てたいと考え，研究主題を「生きる力を育てる教育活動の展開～めあてをもち，自分みがきを続ける子供をめざして～」と設定し，研究を進めることにした。「歯・口の健康つくり」は，自分自身の健康に直接かかわることができ，自分自身をじっくり見つめ，主体的にかかわっていくことができるものであり，「生きる力」の基礎を培うことができるであろうと考える。

⑶　健康教育を通してめざす子ども像

自分の体や生活を見つめ，より健康な生活をしようとする子ども

⑷　研究の仮説

○生活科や総合的な学習の時間，道徳において，歯・口の健康つくりに関して子どもが主体的に取り組む活動を展開することで，問題意識を高め進んで歯・口の健康つくりをしようとする意欲や関心が育つであろう。
○特別活動や歯みがき指導，歯・口についての情報提示などの日常生活を充実することで，歯・口への関心を高め，習慣化を図ることができるであろう。
○家庭や地域と連携して取り組むことで，日常生活で歯・口の健康を考えた生活の実践化，習慣化ができるであろう。

⑸　実践内容

①子どもが自ら学んでいく総合的な学習の時間・生活科の実践

【低学年の取り組み（１・２年)】

低学年部では，「①歯と口の健康つくりにどんなことがあるか身近なこととして知ること，②得た知識を自分のことにあてはめて自分の状態を知ること，③歯みがきカレンダーや体験活動など成果が具体的に見える活動を通して日常化につなげること」を重点として実践にあたった。

ア「どうしてむしばになるの？」

歯科検診の前に，家族と一緒に自分の口の中を観察するよう働きかけた。そして，歯科検診の結果を本人と保護者に連絡し，歯みがきの仕方について，家族と一緒に考えるようにした。

その結果，仕上げみがきをしたり，第一大臼歯を丁寧に磨いたりなど，家庭の意識も高まった。

次に，ミュータンスくんからの手紙をきっかけに，むし歯の原因についての学習を行った。紙芝居やビデオを見たり，発泡スチロールで作った歯にボンドを付け，歯のとける様子を疑似体験したりした。子どもたちは驚いたり，発見したりしながら，知識を深めていった。

給食後の歯みがきの時，みがき残しの多かったＡさんは，この学習後隅々までしっかり磨くようになった。「忙しいので毎日は無理ですが，できる限り仕上げみがきをするようにしています。」と歯みがきカードの「おうちのひとから」欄に書いてあり，親子ともに意欲的に歯みがきをしている様子が伺えた。

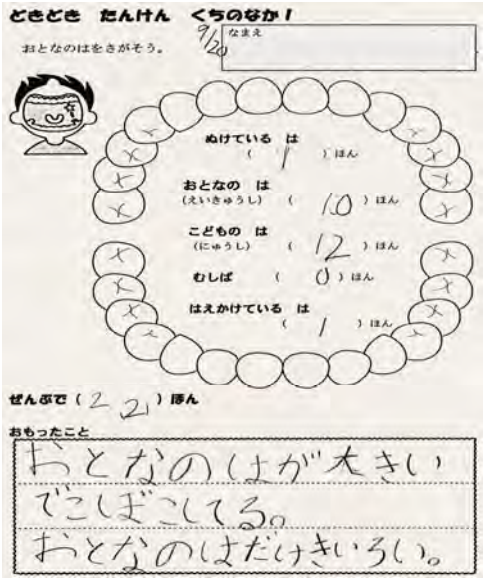
イ「おとなのはをさがそう」

乳歯から永久歯に生え替わるこの時期は，子どもは歯に関心をもっている時期である。この時期に，口の中を観察することは，自分の健康に目を向けることにつながる大切なことと考えた。そこで，永久歯と乳歯の違い，前歯と奥歯の違いや第一大臼歯の役割に気付くように，自分の歯や友達の歯を観察し，記録した。ペットボトルでの歯の模型組み立てや紙芝居など，子どもたちは喜んで活動し，知識を確実に得ることができた。





ペットボトルで作った歯形の組み立て



学習シートから

ウ「はとおやつのひみつ」

始めに，歯を使わずにリンゴを食べる実験を行い，歯の大切さや役割を考えた。この体験を通して，子どもたちは，「歯を大切にしよう」という意識をしっかりもって，学習に臨むことができた。３度の食事とは異なり，おやつは「楽しみ」という要素が大きく，子ども自身もその摂り方を工夫する必要がある。

そこで，普段よく食べているお菓子の糖分について学習した。尿糖試験紙を使っておやつの糖分を調べる実験をし，口の中の糖分を視覚ではっきりととらえることができた。子どもたちは，試験紙の色が変わることに驚きの声をあげ，自分の生活を振り返るとともに，おやつの組み合わせや食べ方の工夫，「食べたら磨く」ことの大切さに気付くことができた。

また，評価カードを作成することにより，教師が「付けたい力」の視点をはっきりもち，子どもの反応やつぶやきを見取ることができた。

エ「はみがきめいじんになろう」

「歯みがきは自分の歯を守るために必要だ」という意識は子どもたちの中に根付いてきて

いるが，実際には「磨けたつもり」になっている場合がほとんである。そこで，カラーテスターを使い，みがき残しが多いところを知り，どのようなみがき方をすれば，しっかり汚れがとれるのかを歯科衛生士の方に指導してもらい，自分のめあてをもって，歯みがきに取り組めるようにした。また，これは１年間を振り返り，歯と口の健康つくりについて学んだことを確認し合い，今後のよりよい生活習慣つくりへの意欲につなげる機会にもなった。

【中学年の取り組み（３年)】

３年生では，自分の歯１本１本に関心をもち，自分なりの課題を持ち，解決していく学習を通してもっと自分の歯を大切にしていこうとする力の育成をめざし,「歯のふしぎ探検隊！」という単元を組み実践を進めてきた。ここではまず，歯科検診や自己観察によって自分の歯をくわしく見つめ直し，自分の歯の模型を作る活動を通して，自分の歯の様子を再確認した。その後，特徴のある歯を持つ動物を調べる活動を通して，人間の歯の役割を調べた。子どもたちは自分の歯について学習したことと，動物の歯について学習したことの両方をふまえながら，歯は大切なものであるという意識をもてるようになった。

ア「自分の歯をもっとよく知るために」

歯の模型作りでは，鏡やデンタルミラーを使い，１本１本じっくりと観察しながら活動を進めた結果，子どもたちは今まであまり気にとめてこなかった歯に関する新たな発見をすることができた。



○歯は，上下同じように並んでいて，かみ合うようになっている。
○前歯，糸切り歯，奥歯の３種類の歯が並んでいる。
○奥歯は平たくてみぞがあり，ほかの歯に比べてすこし大きい。
○前歯は上下４本ずつあり，糸切り歯は上下２本ずつある。
○糸切り歯はとがっている。　　など

イ「歯の役割を知るために」

子どもたちが意欲的に活動できるように,特徴のある歯を持つ動物を調べる活動を通して人間の歯の役割を調べていくことができるようにした。動物の頭の骨の登場によって子どもたちはかなりの興奮状態となったが,次第にそれぞれの歯のちがいに目が向くようになってきた。

子どもたちは調べてみたい頭骨でグループになり，それぞれの歯の特徴をさらにくわしく観察し，動物の正体を予想していった。

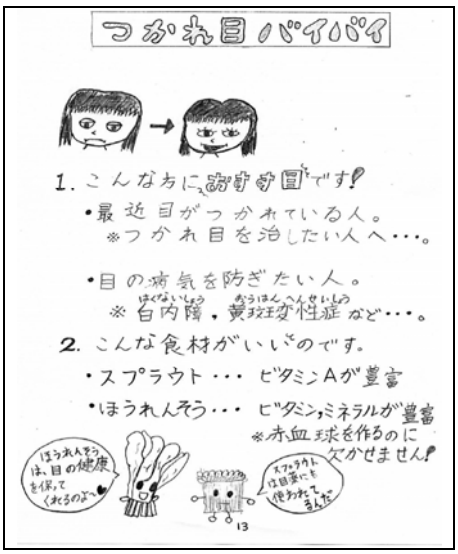
			
・前歯と奥歯の間にすき間がある。 ・糸切り歯がない。 ・奥歯が大きく，平たくてみぞがある。	・前歯が長くとがっている。 ・奥歯が変わったところにある。 ・糸切り歯がない。	・キバが大きい。 ・奥歯がギザギザになっている。 ・前歯が小さくて細い。	・前歯がとがっている ・キバがある。 ・奥歯がすこしギザギザしている。

【高学年の取り組み（６年)】

６年生では，前年度までの「歯・口の健康」に関する実践をふまえ，そこから「食」を題材としながら健康全体へ視点を広げた活動に取り組んだ。

ア「健康ってどういうこと」

はじめに,「健康ってどういうこと」というテーマでみんなで意見を出し合った。病気をしないこと，長生きすること,体力があること,骨が丈夫なこと,さらさら血,目がいいこと，ちょうどいい体型など，たくさんの意見が出された。



イ「わが家の健康メニュー」

健康に気をつけて作っている食事を調べて,発表し合った。

「自分では気づかなかったけれど，お母さんはちゃんと私たちの健康を考えて,お料理をしてくれていたんだなあ。」という感想があった。

ウ「自分がめざす健康は？」

自分のテーマを決めて，健康メニューを作ることになった。そこで，自分はどんな健康をめざすのかをアの話し合いで出た中から絞り込み，めざす健康に合った食事作りの取材を始めた。

エ「健康メニューのための食材は？その食材を使った料理は？」

めざす健康に必要な食材やその料理は，インターネットや雑誌・本，テレビからの情報で調べた。食材と料理をいっしょに調べるグループもあったが，食材を１つに決めてからその料理を考えたり調べたりするグループもあった。また，イで調べた「わが家の健康メニュー」を作ろうと計画するグループもあった。



目によいスプラウトの豚ロース

オ「健康メニューを作ろう」

調べた健康食材を持ち寄り，楽しく調理をした。手際よくおいしい健康メニューを作ることができた。できた料理は，みんなで試食した。

カ「まとめよう，伝えよう」

作った健康メニューを紹介するため,レシピ集にまとめた。どんな人におすすめか，どんな食材がなぜいいのか，作り方や手順など図を入れて丁寧にまとめ，家族や地域のみなさんにプレゼントすることとなった。

家族には，ＰＴＡ授業参観の日に，レシピ集を見ながら，発表を聞いてもらった。地域のみなさんには，公民館を会場に発表会を開き，レシピ集をプレゼントした。「ぜひうちでも作ってみたい。」と言っていただき，子どもたちは満足そうであった。また，給食の献立表や保健だよりなどにも，健康メニューを載せていただき，全家庭に伝えることもできた。



公民館での実践発表

②歯・口の健康つくりへの関心を高め，習慣化を図る日常活動の実践

【児童委員会の取り組みから】

ア　保健委員会　　＜保健集会Ⅰ「ねむれる森のお姫さま」＞



あるところに歯みがきをとても大切にする国がありました。しかし，お姫さまの『はっか姫』は，歯みがきが大嫌いでした。そんなはっか姫の 12 歳の誕生日に事件が起こります。

「よい歯のコンクール 50 周年記念」で実践発表した劇「ねむりの森のお姫さま」を全校児童に披露した。歯みがきの大切さを知らせる内容で，歯みがきダンスなど大きな声で堂々と発表した。

＜保健集会Ⅱ「よくかむことが大切って本当？」＞

主任学校栄養士の古宇田先生の講演会をＰＴＡ文化部研修会と合わせて行った。先生の指導のもと，文化部の父母会員が家庭科室で，歯によいと思われる材料を使っていろいろな料理作りに取り組み，「お料理かみかみ体験コーナー」の準備をした。子どもたちは「かむこと」のよさについての講話を聞いた後，縦割りグループごとに校内に設置された体験コーナーを巡っていった。

イ　放送委員会　　＜歯美☆口美クイズ＞



放送委員会では，火曜日の昼の放送でクイズを出題している。各学年での歯と口の学習がある程度進んだところで，「歯と口」をテーマとしたクイズを全校児童から募集した。集まったクイズは，フロッシング，8020 運動などを答えとするもので，それぞれの子どもの学習内容や経験が生かされているものであった。

☆キャッチコピー「きらきら歯美（ハミー）・口美（コービー）」

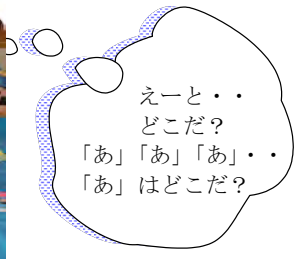
ウ　計画委員会　　＜歯美☆口美カルタ大会＞

計画委員会が全校児童に「歯と口」に関するカルタづくりを呼びかけ，縦割りグループによる全校カルタ大会を行った。各学年で総合的な学習の時間をはじめ，「歯と口」に関する様々な学習を進めてきたこともあり，読み札には歯みがきのこと，むし歯予防のこと，よくかむことなど，バリエーションも豊富で，ミュータンス菌などの専門的な言葉も多く使われていた。また，絵札も各学年ごとに工夫された色鮮やかなものであった。

『全校児童で分担して作成した歯美☆口美カルタ』…先頭語の数の都合で１～４年生は１人１枚，
↓　５～６年生は２～３人で１枚を作成した。







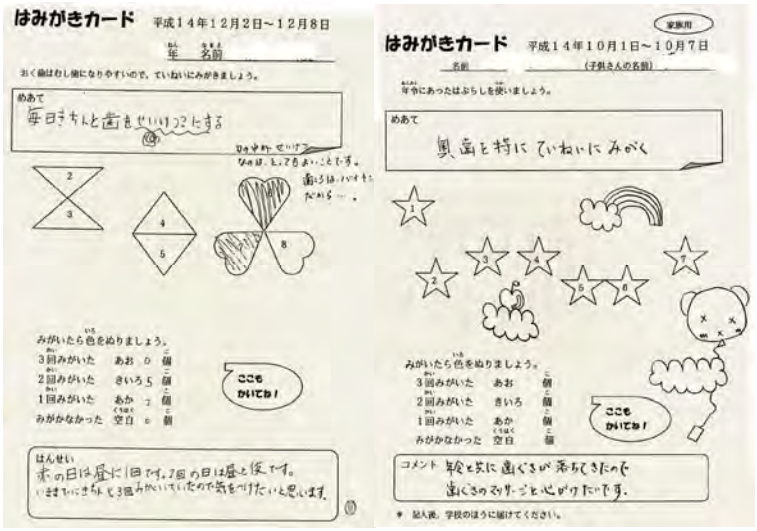
【歯みがき指導】

ア　歯みがきタイム

給食後の５分間を歯みがきタイムとし，日課表に位置付けている。また，洗口場『きらきら歯美☆口美のコーナー』４カ所を整備することにより，意欲的に取り組めるような雰囲気つくりを心がけた。

イ　歯みがきカード

毎月，月始めから７日間を歯みがき強調週間として親子歯みがきカードをつけている。子どもはもちろん家庭も１週間目標を立てて取り組むようにした。個人の結果を記録し，磨いた総回数を算出する。学級毎に平均値を出して，学級対抗として頑張れるように支援している。



ウ　歯垢チェック

学校での歯垢チェックと家庭での歯垢チェックを月毎に交互に実施した。カラーテスターやデンタルミラーを利用しながら自分のみがき残しについてチェックし，カードに記録している。家庭でのチェック日には，家族分としてカードとカラーテスター１錠も配布している。家族も含めた活動を続けることにより，「子どもと一緒に歯を磨く機会ができてよかった。」「３回磨くことや丁寧に磨くことを目標にした。」という声が聞かれるようになり，家族の人たち自身の歯みがきの仕方にいっそうの深まりが感じられてきた。

エ　歯ブラシのチェック

児童保健委員と学級担任が毎月８日歯ブラシのチェックをしている。取りかえる必要がある子どもに対しては，歯ブラシにシールを貼って交換するように勧めている。

＜チェックのポイント＞

・毛先がひらいているもの
・黒ずんでいるもの
・口に合わない大きすぎるもの

「実際に使うとき，どんな歯ブラシがいいの？」という，子ども自身や家庭からの声が聞こえてきたことで，学校歯科医の紹介を得た歯ブラシを子どもに配布し，今後の参考とした。

【環境作りの工夫】



中学年の廊下掲示

校内の掲示板や教室・廊下に，子ども向けの健康に関する情報を発信したり，各学年の廊下に活動の様子を掲示したりする場を設け，環境作りの工夫に努めた。その結果，子どもたちの健康に関する生活習慣や，歯みがきに関する意識が高まり，意欲的に活動するようになった。

例えば，廊下に学習の流れが一目で分かるように，総合的な学習の時間での子どもたちの活動の様子や学習で活用した資料を掲示した。各学年の学習の様子を知ると共に，子ども同士の情報交換の場となった。

【豊岩中学校における実践】

⑴　研究主題

たくましく未来をきりひらく，心豊かな生徒の育成
～健康学習を通した『自分つくり』を求めて～

⑵　主題設定の理由

本校の生徒は，明るく純朴であり，心根も優しい。より良い自己実現のためには，主体的に考える力・困難や厳しさに耐える力をさらに伸ばしていくことが望ましいと考え，「良い生き方をつくる」という学校教育目標のもと，実践を重ねてきた。３年間の委嘱を受けた本推進事業も，これまでの実践の一環としてとらえている。健康学習を行うにあたり，本校では健康であることを，「自分のもっているもの（能力，個性）を社会の中で豊かに発揮し伸ばしていけること」ととらえた。「からだ・こころ・あたま」の健康について，歯・口の健康つくりを窓口に，各教科・領域等のすべてにまたがる学習を進めてきている。

健康について学ぶことは，『自分つくり』について学ぶことであり，生涯学習の基礎を培っていくことである。このことは自己の生き方と大きくかかわっており，本校の教育目標「良い生き方をつくる」の具現化と一体となっていると考え，標記の主題を設定した。

⑶　研究仮説

①健康学習を通してまわりの人々の健康や自己の健康への関心を高めることにより，心豊かに良い生き方をつくろうとする精神が育つであろう。

②家庭や地域社会と連携して健康学習を支援することにより，生涯を通じて健康な生活をたくましくきりひらいていこうとする態度が身につくであろう。

⑷　実践内容

①出前講座

地域啓発のひとつとして，平成 14 年度から『出前講座』を３年生が行っている。参加者（対象）の年齢層に合った内容に仕上げようと生徒たちは，たいへん意欲的に準備を進めることができた。また，事前にプレ発表会を行い，内容や表現方法などをお互いに評価し合うことで，よりよいものを創り上げようとする意欲が育ってきたように思う。



《地域センターでのようす》


《幼稚園での食事のようす》

［実施場所］

平成 14 年度…幼稚園，小学校，地域センター

平成 15 年度…幼稚園，地域センター，子育てサークル学区域の八田小学校

歯・口の健康つくりについて，寸劇・紙芝居・クイズなどを盛り込みながら，工夫を凝らした発表を行うことができた。内容も適切で，参加者からはたいへん好評であった。また，幼稚園では発表の後，園児たちと一緒に食事をしたり遊んだりするなど，たいへん和やかな時間を過ごすことができた。

この活動を通して，生徒一人一人は自分自身の生活を振り返るとともに，歯・口の健康の大

切さを改めて確認することができた。





《幼稚園での寸劇のようす》

②総合的な学習の時間の活用

本校では，総合的な学習の時間や特別活動の時間をフルに活用して，健康学習を進めている。

［平成 13 年度］

テーマを『健康』とし，「病気」「心の健康」「健康の保持増進」「健康な生活習慣」の４つの分野に分かれ，個々の課題解決に迫る学習を行った。

◇主な学習課題

・病気とからだ　・歯みがき　・応急手当
・ストレスと健康　・心理学　・ツボ　・睡眠
・マッサージと健康　・食事と健康　・福祉

初年度は，調べ学習が中心となった。調べてわかったことを発展的にとらえ，14 年度は体験活動を多く取り入れた学習にしていくことが課題となった。



《老人施設での体験のようす》

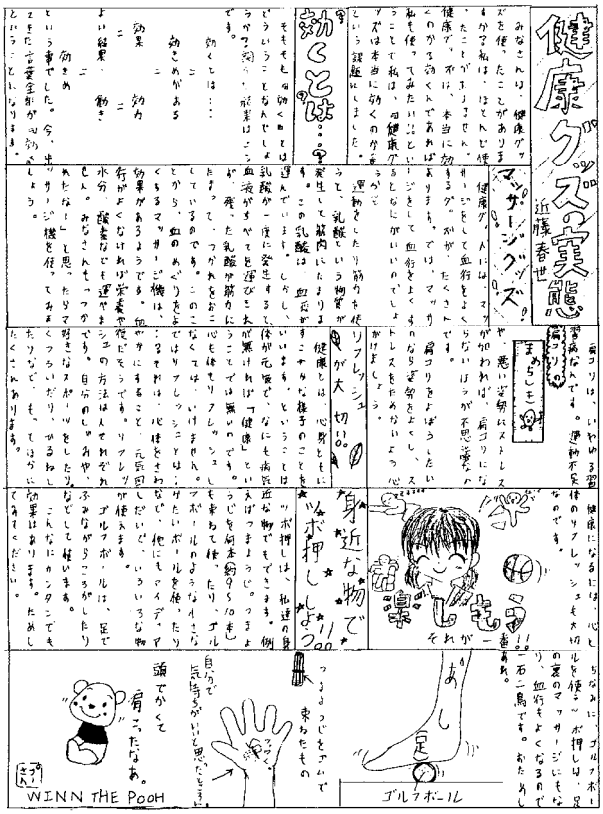
［平成 14 年度］

引き続きテーマを『健康』とし，「からだと心の健康」「福祉」「環境」の３つの分野で体験活動を含めた学習を行った。

◇主な学習課題

・冷凍食品は健康にいいのか
・健康グッズは本当に効くのか
・視力をよくする方法
・ハーブとその効果
・身のまわりの福祉
・豊岩の自然は守られているか
・豊岩の水はきれいか

生徒とともに学ぶという姿勢で取り組んできたつもりではあるが，生徒の課題にうまく対応できなかった面も多い。指導する側も学習する個々も楽しく，感動を味わえるものにしていくことが課題となった。



［平成 15 年度Ⅰ期］

今年度はⅠ期・Ⅱ期に分け，健康学習はⅠ期に行った。

１年生…健康（心肺蘇生法を中心とした応急処置を行い，上級救命講習修了証を取得）

２年生…情報（健康に関するＨＰの作成）

３年生…出前講座

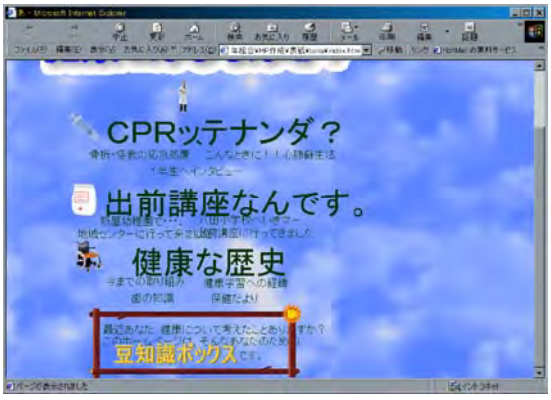


《心肺蘇生法講習のようす》



《八田小学校での発表のようす》

《生徒が作成したＨＰの画面》→



他学年の学習のようすを取材しながらページを作成し，本校のＨＰに新たに『健康学習』の項目を付加した。ＩＴ講師の協力を得ながら，本事業の今年度の重点である，地域への発信の一端を担っている。

③生徒保健委員会の活動

ア　常時活動

◇毎日の歯ブラシの保管管理　◇健康観察の実施　◇モーニングチェックの実施

◇毎月第一月曜の歯みがきチェック（歯肉の観察等）の実施

イ　集会活動

◇調査・実験・体験などの活動の成果を発表するなど，集会活動を生徒が意欲的に進めている。隣接する小学校と合同で実施することもあり，お互いのがんばりを認め合うとともに啓発活動の大切な機会ととらえている。

［主な内容］　「清涼飲料水について」「口の中の健康を考えよう」

「むし歯を治療しよう」「間食の取り方」など



《小中合同の集会のようす》



《エネルギー消費の体験のようす》

ウ　掲示・広報活動

月別保健目標を考慮した委員会の活動目標を設定し，時節にあった掲示物と委員会だよりの発行に努めた。自分たちの健康課題を見つけ，解決しようとする意識が育ってきている。



《委員会たよりの一部》



《掲示物の一部》

エ　学校祭での活動

［平成 13 年度］

「歯と口の健康」という題で，意識調査の結果や調べたことをまとめたスライドや寸劇により，工夫を凝らした発表を行い啓発活動の一端を担った。

また，計測コーナー（身長，体重，座高，血圧，体脂肪，握力，柔軟性等）を設けるなど，自分の身体に関心をもってもらえるような活動も行った。



《寸劇のようす》

［平成 14 年度］

歯と口の健康チェック（ｐＨ測定，口臭），歯ブラシ圧体験，飲み物の甘さ体験などを実施した。

［平成 15 年度］

歯と口の健康チェック（ｐＨ測定，口臭，咬合力），歯ブラシ圧体験などを実施した。

また，１年生が総合的な学習の時間で学習した応急処置の寸劇発表と掲示，心肺蘇生法のデモンストレーションを行った。



《デモンストレーションのようす》

④日常活動

ア　月別保健指導

学級担任が生徒に保健指導を行えるようになることが最適と考え，毎月１回，朝の会での保健指導を実施している。資料等を工夫し，特別な時間措置をせずに行えるよう配慮した。生徒からは，「自分の体や心の健康について考えることができた」「とてもためになった」「人

の体はよくできている」などの感想が寄せられた。



イ　歯科衛生士による歯みがき指導

歯科検診の後，歯科衛生士から指導をいただいた。

実際に歯垢をとったり，鏡を見ながら歯みがきをしたりするなど，生徒が興味をもって取り組めるように工夫されており，「歯みがきの大切さと正しいみがき方が分かった」という感想がほとんどであった。

また，『とことん歯みがき～歯垢０をめざせ～』では，生徒一人一人が鏡でチェックしながら，自分の歯列に合ったみがき方を模索していた。汚れがうまくとれないため，「自分の歯みがきの苦手な場所が分かった」「歯垢を落とすのはたいへんだったが，じっくりと歯みがきをして楽しかった」という感想が多かった。



ウ　個別歯みがき指導

給食後の歯みがきは全校生徒に習慣化されているが，口腔衛生の充実を図るため，昼休みを利用して数名ずつの歯みがき指導を行っている。歯科検診の際に撮影した口腔写真を利用して自分の口の中を客観的に観察しながら，歯と口の健康を考える貴重な時間とした。

エ　「歯・口の健康」個人ファイルの活用

歯科検診は自分の歯・口と向き合う時間と考え，事前事後の指導を工夫した。健診の前に自分の結果を予想させ，結果とともに鏡で確認させた。また，「咬合力」「口臭」「口内ｐｈ」「歯肉」などの自己チェックを行い，校医や歯科衛生士からのアドバイスから総合的に自分の歯・口の健康診断を行ったものをファイルし，保護者からもコメントをもらった。このファイルは，個別の歯みがき指導にも活用している。

⑤健康に関する授業研究



［平成 13 年度］

◇実践１　「異性の尊重」…保健体育・道徳１年

◇実践２　「食性と歯」…理科２年

◇実践３　「食品添加物」…技術・家庭２年

［平成 14 年度］

◇実践１　「食性と歯」…理科２年

◇実践２　「環境と健康」…保健体育２年

◇実践３　「性ホルモンと歯肉炎のかかわり」…保健体育１年

◇実践４　「健康で安全な食生活」…技術・家庭２年



［平成 15 年度］

◇実践１　「食性と歯」…理科２年

◇実践２　「健康で安全な食生活」…技術・家庭２年

◇実践３　「健康的に食べる」…技術・家庭１年

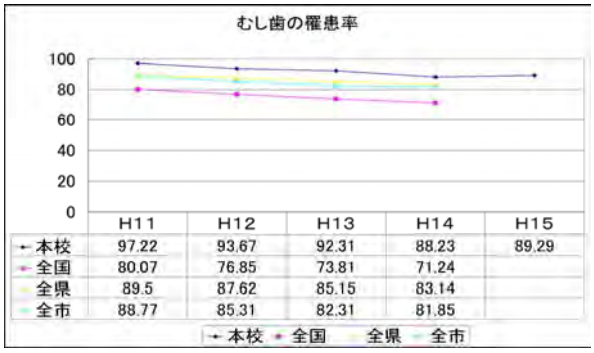
※小学生が調べたヘルシーメニューを取り入れた献立

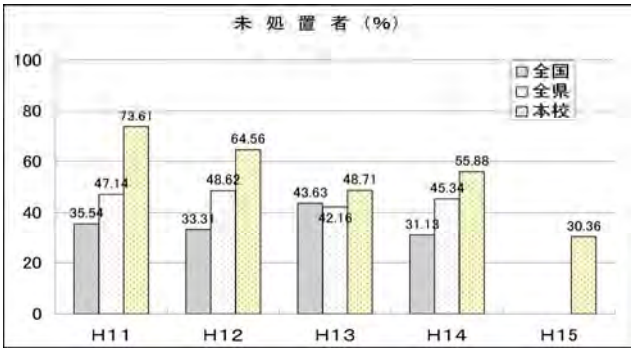
◇実践４　「幼児のおやつ」…技術・家庭３年

【歯科保健指導計画（平成 15 年度）】

○歯と口の発育及び疾病・異常の特徴	○永久歯が生えそろい，咬合の安定期に入る。 ○歯肉炎が増加してくる。 ○口臭のある生徒が現れる。
●本校の疾病・異常の特徴	●第一・第二大臼歯にむし歯が多い。 ●むし歯は，女子に多い。 ●１年…歯肉炎の生徒がいる。　DMF 歯数：3.06 ●２年…処置済みの生徒が多く，新たにむし歯になった生徒が少ない　DMF 歯数：4.25 ●３年…男子に数名歯肉炎の生徒がいる。　DMF 歯数：6.35 治療が進まず，むし歯の保有本数の多い生徒がいる。

		１年	２年	３年
指導内容	態度・知識	・規則正しい生活 ・むし歯や歯肉炎の予防について理解し，実践できる。 ・自分の歯や歯肉の健康状態がわかる。	・規則正しい生活 ・自分の歯や歯肉の健康状態がわかる。 ・定期検診や治療の大切さがわかる。 ・生涯を通した歯の健康の大切さ（胎生期から老人までの歯の成長，変化）がわかる。	・規則正しい生活 ・自分の歯や歯肉の健康状態がわかる。 ・社会生活，人間関係と口腔衛生の大切さがわかる。 ・食事，間食，夜食の自己管理ができる。
	歯スキみがきル	・歯列の特徴にあった，みがき残しのない歯みがき（毛先の使い方）ができる。 ・歯みがきで歯肉炎の予防や改善ができる。		
家庭との連携		・歯科疾患（むし歯・不正咬合他）の早期発見と早期治療 ・規則正しい生活 ・発達段階に応じた生活と栄養バランスのとれた食生活 ・甘味飲料，乳酸菌飲料，炭酸飲料 ・間食のとり方 ・「歯・口の健康だより」による啓蒙 ・学校保健委員会や講演会の開催		



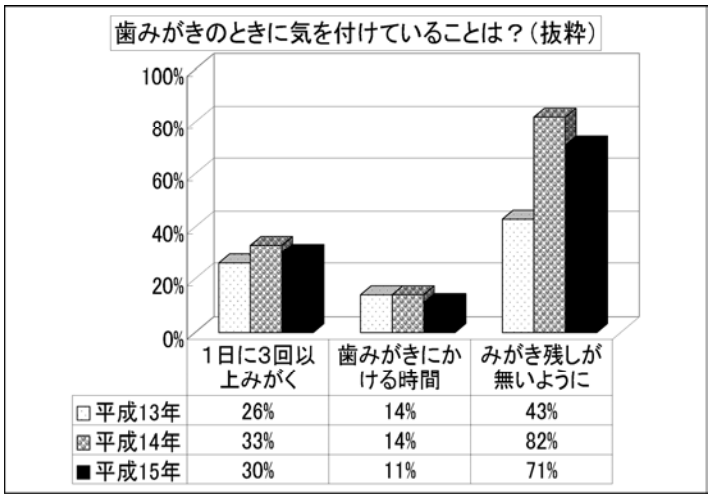


５　成果と課題

⑴　子どもたちの歯・口の健康に関する意識を高めるためには，学校歯科医・歯科衛生士・学校栄養職員・地域の高齢者・保護者などの人材を積極的に活用しながら実践を進めることが有効であるということが実証された。

⑵　保護者や地域の方々の歯科保健に関する意識を高めるためには，子どもたちが学習したことをさまざまな形で発信することが有効であることを実証できた。それがさらに，子どもたちの日常の実践につながっていくことも確認できた。今後は，家庭による意識の差を少しでも狭めていけるよう工夫したい。

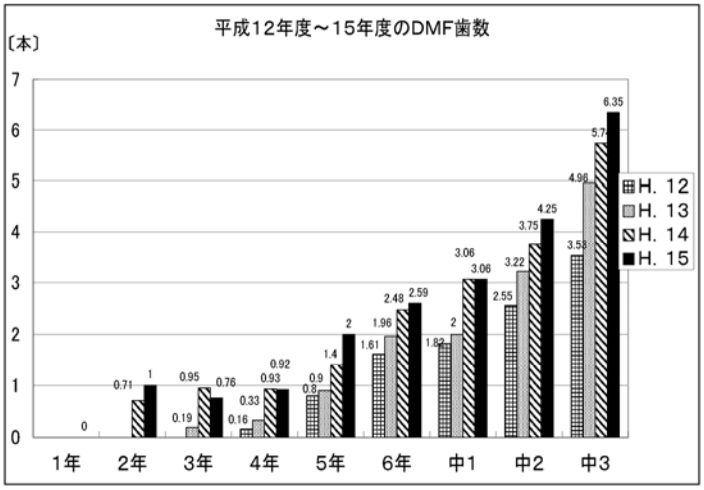
⑶　出前講座を通して，子どもたちと地域の方々とのつながりが一層深まり，参加者からはこのような活動を今後もぜひ続けてほしいという強い要望があった。また，小学校の学習発表会の感想には，「お母さんが歯と歯のすき間をていねいにみがいていた」「お父さんも３分間みがくようになった」など，保護者の意識にも変化がみられた。



（保護者の歯・口の健康アンケートより）

⑷　健康学習を通して，子どもたちの中に，歯・口の健康にととまらず全身の健康について考え，自分自身の生活を改善していこうとするようすがみられるようになったことが一番の成果ともいえる。今後も，子どもたちが主体的に活動し，楽しみながら実践できるように支援していきたい。

⑸　平成 15 年度の歯科検診の結果から，小学校４年生までのＤＭＦ歯数が１本に抑えられたことは，継続した学習の成果であり，家庭の意識の向上によるものと考えられる。中でも，小学校１年生の歯みがきのようすやＤＭＦ歯数が０本という結果は，園児に対する口腔内の衛生管理の大きな成果と考える。



しかし，う歯の治療や予防に関しては，まだまだ個人差が大きい。子どもたちの発達段階や個々のライフスタイルを考慮した個別指導を充実させること，および，家庭・地域への啓発を継続していくことが，今後の課題である。まずは，継続である。それが，自分の健康は自分で守るということの実践に結びつくものと考える。

『歯は健康の窓』といわれる。この３年間の本事業に関わる取り組みから，子どもたちが生涯にわたって自分の健康について関心をもち，自分自身を大切にし，互いに健康を気遣い，協力して健康問題を解決していくことを通して，たくましく生きていく力を身につけてほしいと願うものである。

３．岩手県「川崎村」の実践事例

事業実施団体名	岩　手　県　学　校　保　健　会
事業実施団体責任者	岩手県学校保健会　会長　石川育成
事業実施団体所在地	岩手県盛岡市内丸10－１　岩手県教育委員会内
事　業　目　標	本事業は，岩手県学校保健会が，日本学校保健会から受託し実施するものである。 岩手県学校保健会は，川崎村に委託し事業を実施するものである。 川崎村では，村内のすべての保育所・小学校・中学校において，児童生徒等歯・口の健康つくりの実践活動を通して児童生徒等が生涯にわたって健康な生活を送るための基礎的な資質や能力を育成する。 保育所・学校は，家庭や地域社会との連携を図りながら，幼児・児童・生徒が，歯・口の健康つくりに関心を持ち，自分の健康つくりに必要な態度や習慣が身につくよう育成する。
実　施　年　度	**平成13年度**
概　　要	１　岩手県児童生徒等歯・口の健康つくり推進事業推進協議会の設置 ２　川崎村児童生徒等歯・口の健康つくり推進事業推進協議会の設置 ３　関係職員の研修 ４　全体構想の作成
事業の評価・反省	川崎村の実践は，３つの保育所，２つの小学校，１つの中学校でとりくみ，対象年齢やその施設の特色を生かしながら活動を行うため，村の研究実践主題を設定せず，それぞれに研究実践主題を設けた。 川崎村児童生徒等歯・口の健康つくり推進事業推進協議会発足により，各施設での研究推進状況などの地域住民への発信・連携の基盤作りを行なった。 各施設においては，歯・口の健康を切り口に幼児・児童・生徒が生涯にわたって健康つくりに取り組む態度の育成を目指し，それぞれの平成12年度までの取り組みを活かした実践の展開していくことを確認した。
実　施　年　度	**平成14年度**
概　　要	１　川崎村児童生徒等歯・口の健康つくり推進事業推進協議会の開催 ２　推進所・推進校連絡会の開催 ３　全体構想に基づく歯・口の健康つくりの推進 ４　関係職員の研修 ５　保育所・小学校・中学校での実践活動の展開 ６　川崎村学校保健会保健担当者会による連携と研究推進 ⑴川崎村歯科保健指標の作成（実態調査）
事業の評価・反省	実施２年目にあたり，実践を中心に事業を推進した。各事業推進施設での各々の研究実践も充実してきた。 学校保健会講演会後に指導者講習会を開催し，実践の中での課題，手法について参加者と共有しながら講師に指導を受けることで，指導者側の意識・意欲も高まった。

	また，村民のライフサイクルと系統的な学習及び体験の観点から，川崎村としての目標値（歯科保健指標）の設定が必要と考え，川崎村学校保健会・保健担当者会において，各施設の研究推進の調整を図りながら，村全体を見渡した研究実践を担うこととなった。これにより，各研究推進施設間の調整が円滑に行われ，村の研究としても充実してきた。
実　施　年　度	**平成 15 年度**
概　　要	1　川崎村児童生徒等歯・口の健康つくり推進委員会の開催 2　推進所・推進校連絡会の開催 3　全体構想に基づく歯・口の健康つくりの推進 4　関係職員の研修 5　保育所・小学校・中学校での実践活動の展開 6　川崎村学校保健会保健担当者会による連携と研究推進 ⑴川崎村歯科保健指標の作成（策定） 7　研究紀要の作成
事業の評価・反省	この研究を推進するにあたり，この事業が終結しても子ども達に確かな力を残すこと，継続して行っていける生活習慣として定着することを目指してきた。 村にある診療所との連携で，この事業の委託を受ける以前から，本村の幼児・児童・生徒のう歯罹患率は低い等，口腔衛生においては比較的高い水準にあった。しかし，それは，受動的に手厚いサービスを受けることができる時期に特有と考えられた。今回のテーマとなっている『生涯にわたって健康つくりに取り組む態度の育成』については，各施設での研究実践内容が充実するにしたがって，家庭・地域との連携，そして，ライフサイクルを見越した健康つくりの重要性が更に浮き彫りとなった。 この事業による成果としては，関係機関が課題を共有し，自発的に活動が活発になり，保育所と学校，そして学校保健と地域保健の連携が図られた事があげられる。 今後もこの学校，家庭，そして関連機関のつながりをいかして，「歯・口の健康つくり」に留まらず一人一人の子どもが持つ資質を生かしながら，その能力の発展を促し，ライフスキルを育んでいく活動を行っていきたい。

1　川崎村の概要

川崎村は，岩手県南部，一関市から東方約 12㎞に位置し，北上川と清流砂鉄川，そして千厩川に囲まれた人口約 4,900 人，面積は 42,49k ㎡の岩手県内で最も小さな農山村である。村は，川の歴史とともに歩み，かつては舟運の港として栄えたが，平成 12 年の国勢調査によると，第一次産業 19.8%，第二次産業 43.8%，第三次産業 36.4%となっており，第一次産業から第二次第三次産業へのシフトが続いている。年齢構成をみると，平成 2 年には一世帯当たりの人員が 4.1 人だったのに対し，平成 12 年には 3.7 人と減少し，少子化・核家族化が進んでいる。

本村の教育機関は３つの保育所，２つの小学校，１つの中学校があり，子どもたちは，明るくまじめで協調性に富む反面，保育所から中学校までほぼクラスメイトが同じメンバーのため，切磋琢磨に欠け，また，粘り強さが足りない面がある。地域の教育に対する関心は高く，積極的に学校を支援する姿勢がある。

2　研究の概要

⑴　研究主題

「歯・口の健康を中心に，生涯にわたって健康つくりに取り組む幼児・児童・生徒の育成」

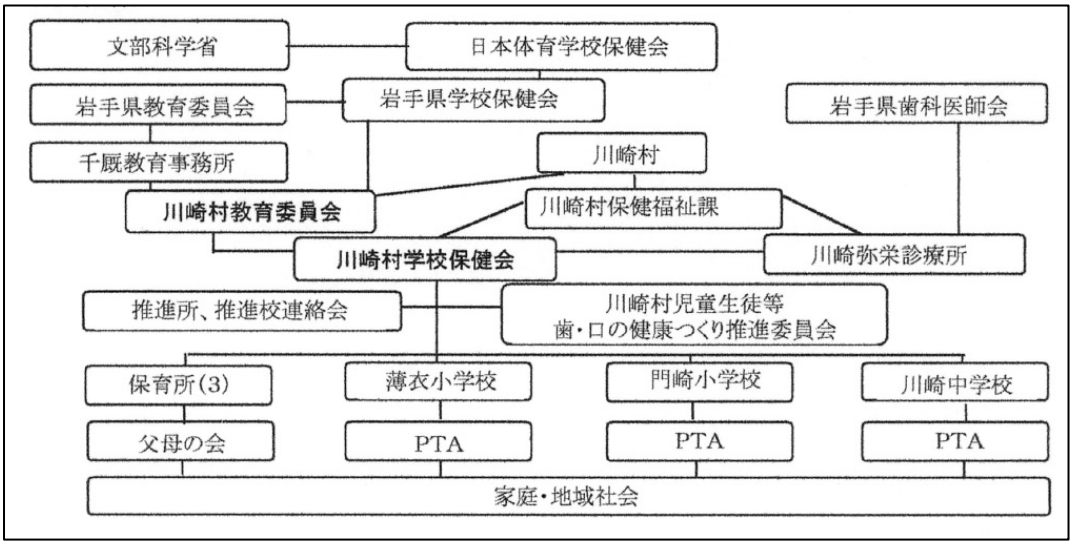
⑵　主題設定の理由

近年の政治・経済・文化等の急激な変化により，子どもを取り巻く健康に関する環境も大きく変化してきている。幼児・児童・生徒が生涯にわたって心豊かで健康な生活を営み続けていくためには，子ども達一人一人が自己の健康課題に対してよりよく解決していく能力や資質を身につけ，主体的に自らの健康つくりを考え，実践できる幼児・児童・生徒の育成を図ることが重要であると考えられる。

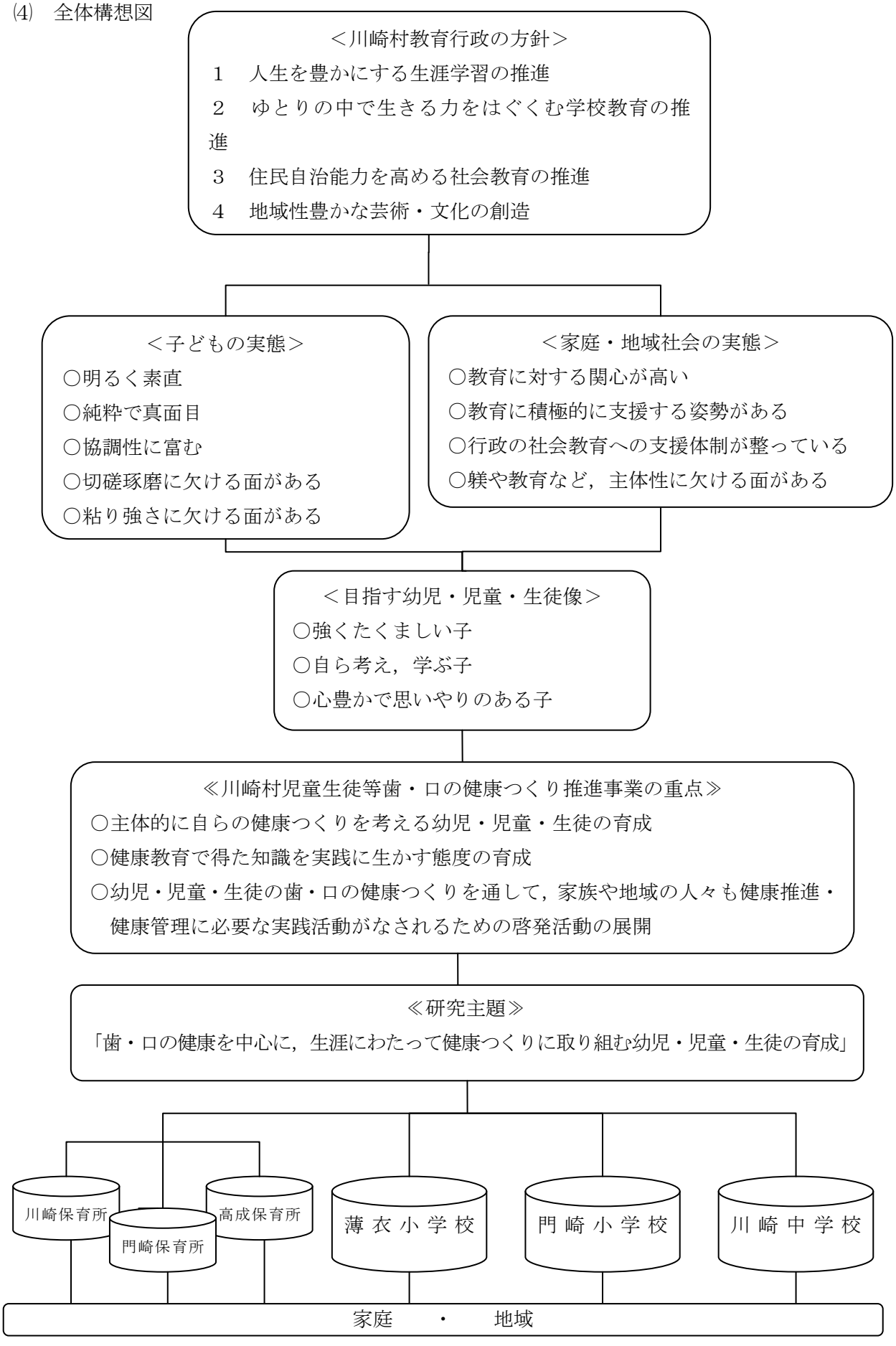
そのためには，単に知識を習得するための健康教育ではなく，自分自身の心と身体を大切にし，高めることが大切であるという価値観を身に付け，知識を実践に生かす態度を育成していくことが必要である。

幼児・児童・生徒にとって歯・口の健康つくりを実践することは，生涯にわたって健康な生活を送る基礎を培うために極めて大切なことである。そのためには，家庭と保育所・小中学校が，連携して，幼児・児童・生徒自身が，歯・口の健康つくりに関心を持ち，自分の健康つくりに必要な態度や習慣を身に付けることができるようにしていくことが求められる。この歯・口の健康つくりを推進していく事は，幼児・児童・生徒を通して，家庭や地域の人々も，歯・口の健康つくりを中心に，生涯にわたって健康増進・健康管理に必要な実践活動が展開されることにつながっていくと考え，本主題を設定した。

⑶　研究組織



⑷　全体構想図


＜川崎村教育行政の方針＞
1　人生を豊かにする生涯学習の推進
2　ゆとりの中で生きる力をはぐくむ学校教育の推進
3　住民自治能力を高める社会教育の推進
4　地域性豊かな芸術・文化の創造
＜子どもの実態＞
○明るく素直
○純粋で真面目
○協調性に富む
○切磋琢磨に欠ける面がある
○粘り強さに欠ける面がある
＜家庭・地域社会の実態＞
○教育に対する関心が高い
○教育に積極的に支援する姿勢がある
○行政の社会教育への支援体制が整っている
○躾や教育など，主体性に欠ける面がある
＜目指す幼児・児童・生徒像＞
○強くたくましい子
○自ら考え，学ぶ子
○心豊かで思いやりのある子
≪川崎村児童生徒等歯・口の健康つくり推進事業の重点≫
○主体的に自らの健康つくりを考える幼児・児童・生徒の育成
○健康教育で得た知識を実践に生かす態度の育成
○幼児・児童・生徒の歯・口の健康つくりを通して，家族や地域の人々も健康推進・健康管理に必要な実践活動がなされるための啓発活動の展開
≪研究主題≫
「歯・口の健康を中心に，生涯にわたって健康つくりに取り組む幼児・児童・生徒の育成」
川崎保育所
門崎保育所
高成保育所
薄衣小学校
門崎小学校
川崎中学校
家庭　・　地域

３　研究実践例

⑴　川崎村内３保育所における実践

健康で楽しい保育所生活ができる生活習慣の育成

～歯・口の健康つくりを通して（歯磨きチェックカレンダーを通して）～

①　ねらい

ア　むし歯予防に関する標語を募集し，歯を磨く大切さに関心を持つよう援助する。

イ　歯磨きチェックカレンダーを通して歯磨きに積極的に取り組むようになる。

ウ　親に仕上げ磨きをしてもらうことで親子の触れ合いを持ち，歯磨きに関心を持つようになる。

②　内　容

ア　標語募集をする

イ　標語募集全作品を展示する

・全作品の中から１つ選び，活動する上でのテーマにし取り組む

ウ　歯磨きチェックカレンダー開始

・５つの項目を作る

・７月から翌年１月まで，毎月一週間行う

・家庭で一週間行ってみての感想，気づき，提案などコメントを記入してもらう

・最後に集計し表にまとめ，保護者に知らせる

③　事　例

ア　歯磨きチェックカレンダー

≪方法≫

配布する日	１回目は７月 19 日（金） ８月以降はいずれかの金曜日
配布する物	歯磨きチェックシート　１枚 シール　35 個
回収日	７月２９日（月） ８月以降は実施後の月曜日
実施期間	配布された次の日（７月 20 日・土）から １週間（７月 26 日・金）まで ８月以降も土曜日から金曜日まで
実践方法	・５つのチェック項目があるので毎晩子どもと一緒に出来たところにシールを貼る。 回収時（月曜日）裏面にお家からコメントを書いてもらう。

≪実践≫



＜歯磨きチェックシート＞



≪歯磨きチェックカレンダーの結果≫

	川崎保育所	門崎保育所	高成保育所
１おやつはきまった時間に食べましたか	75%	76%	79%
２食べた後は歯磨きをしましたか	66%	77%	78%
３仕上げ磨きをしましたか	89%	93%	80%
４好き嫌いしないでなんでも食べましたか	72%	72%	72%
５よくかんで食べましたか	87%	91%	82%

≪毎日の保育士の指導から≫

年長児・・歯磨きへの意識が高まってきている
砂時計を使ったことで楽しみながら行うことが出来た

3,4 歳児・・保育者と一緒に行うことで習慣づいてきている
（実際の歯磨きと模型の歯とブラシを使って）
未満児・・一人で磨くのは難しい状況で最初から保育者が磨いている





≪お家からの感想・気づきから≫

A君　　7月　　「今日はシール貼らないの？」と毎日聞かれました。「やる事はやったのかな？」と聞くと「歯磨きしたしいっぱい食べたよ」などと言っていました。
シールを貼りたい様です。

11月　　最近は歯磨きも定着して夕食を食べ，お風呂に入り，歯磨きした後は何も口にしなくなりました。これからも歯磨きを忘れない様にしていきたいです。

B子ちゃん
9月　　毎回仕上げ磨きを嫌がるので，押さえつけながら仕上げています。
12月　　むし歯がどんなものかわかる様で，仕上げが楽に出来るようになりました。

C君　　冬休み中，自分一人でどれくらい歯磨きができているかカラーテスターを使って見てみました。仕上げ磨きが必要なことが明らかにわかり，朝晩の歯磨き時には，「お父さん，お母さん！」といつも声をかけられます。

D子ちゃん　　最初は一人で始まった歯磨きも家族ぐるみで行う様になり，カードがあることで歯磨きへの意識が高まってきたのは良かった。また，講演も歯磨きの取り組みの刺激になった。

④　まとめ

ア　標語募集から歯磨きチェックカレンダーと，親子で取り組むことにより，親子のふれあいの場が持たれた。

イ　親子で取り組むことによって家族をも巻き込んで，家族みんなで歯磨きへの関心が高まってきた。

ウ　シールを貼る楽しみから，年長児になるにしたがって歯を磨く楽しさ，大切さを知る事が出きた。

エ　むし歯予防に積極的に取り組むようになった。

オ　年齢によって親の関わり方が違い，その関わり方，取り組み方によって，子どものむし歯に対しての関心が違っている。

⑵　川崎村立薄衣小学校における実践

①　研究主題

自分のからだに関心をもち，生涯にわたる健康つくりについて実践できる子どもの育成
～歯・口の健康つくりを通して～

②　主題設定の理由

ア　学校教育目標から

「知育・徳育・体育の調和のとれた心身ともに健全な児童の育成」の具現化を図る

＜みんなのめあて＞　強くたくましい子
自ら考え学ぶ子
互いに助け合う子
豊かに表現する子

イ　学校保健計画から＜平成 13 年度～15 年度の努力事項＞

⑺　年間指導計画に基づき，各教科，道徳，特別活動，総合的な学習の時間，学校行事等の関連を図り，学校保健安全・学校給食及び学校体育の充実に努める。

⑴　自ら進んで健康な生活ができる能力や態度の育成とその習慣化を図る。

⑼　体育，保健安全，給食の指導内容や指導方法の工夫・改善に努める。

⑽　自分のからだ，身の周りに関心を持たせ，疾病予防・事故防止に努める。

ウ　児童（家庭）の実態から

⑺　各家庭のライフスタイルの多様化・日常生活習慣の変化に起因すると思われる，身体の不調を訴える児童が増加しているため，好ましい生活習慣を形成する方法を意図的に教えていく必要がある。

⑴　保健衛生的行動を習慣として自発的に行なえる児童が少なく，段階をおった学習による知識の習得が必要である。

⑼　う歯の治療に関し，健診後の治療率は高いが，翌年の検診で再罹患している場合がある。このため，予防・管理についての知識習得の援助が必要である。

エ　これからの学校教育のねらいから

⑺　「生きる力」の育成

⑴　学校教育活動全体を通じた体育・健康に関する指導の充実

⑼　家庭や地域社会との連携，学校相互の連携や交流

オ　今日的課題から

⑺　病気の予防から健康つくりへ

⑴　生活リズムや食生活の改善などの健康なライフスタイルの概念の確立

⑼　集団から個人のニーズに合わせた知識の伝達

③　研究仮説

ア　仮説１

学級活動，道徳，児童会活動，総合的な学習の時間などを利用し，歯・口についての身近で興味のもてる活動をすれば，子ども達は進んで健康な生活を実現するための努力をするであろう。

イ　仮説２

家庭や地域社会との連携を図りながら，歯・口の健康つくりの啓発活動を行なえば，ライフサイクルの一環として子ども達は，健康な生活の実現に取り組めるであろう。

④　実践の手だて

仮説１	仮説２
「歯・口についての身近で興味のある活動」とは A 学級活動 ・　「歯・口の健康つくり」年間指導計画にそって，学年や児童の実態に応じた保健指導・給食指導 B 児童会活動 ・　保健委員会による啓発活動（保健集会活動・「チャレンジはみがき」の実施・委員会だよりの発行） ・　保健委員会による歯磨きなどの技術指導 C 生活科・総合的な学習の時間での学習 ・　各学年（低・中・高）の学習年間計画により実践 D 日常実践 ・　給食後の歯磨き，フッ素洗口等の指導 ・　郷土料理や歯に良い献立などの工夫された学校給食の実施と給食指導 E 関連機関との連携 ・　診療所歯科衛生士による歯磨き指導，フッ素洗口指導 ・　学校栄養士による栄養指導	「歯・口の健康つくりの啓発活動」とは A 児童の意識調査（実態把握） B 環境整備 ・　教材教具の作成 C 学校からの啓発活動 ・　学校だよりの発行 D 養護教諭からの啓発活動 ・　ほけんだよりの発行 ・　「チャレンジはみがき」だよりの発行 ・　保健室掲示 E 栄養士からの啓発活動 ・　給食だよりの発行 F ＰＴＡ活動 ・　ＰＴＡ会報誌の発行 ・　健康つくりに係るＰＴＡ講演会の実施 G 学校歯科医との連携 ・　歯科検診結果の活用，アンケートの実施 ・　専門的知識の伝達

⑤　授業実践例

ア　生活科や総合的な学習の時間での学習　≪仮説１－Ｃ≫

⑺　２年生の例：生活科

○　年間活動目標…「歯の形と働き」に着目し，歯の形や，生えかわり期の自分の口の中の様子を理解しながら，手入れをするために必要なスキルを形成する。







＜むし歯の地図を作ろう＞　＜乳歯から永久歯へのバトンタッチ＞　＜参観日：歯の手入れ＞

＜２年生の年間活動を振り返って＞

乳歯から永久歯に生え変わる時期に，自分の口の中や歯の事を学ぶことは，自分の身体や生活に目を向けさせる上で効果的であった。歯磨きの仕方（手入れの仕方）について言えば，学習を重ねる度に，個人個人が工夫し，変わっていく様子が認められた。また，歯・口に係る宿題（生活）や通信を通じて，家庭と学校の情報交換が図られ，場面に応じて子ども達を援助できる体制が整いつつある。家庭における生活習慣の一端として定着させるためには，情報の発信は，有効だったと思われる。

授業形態，手法では，養護教諭とのTT，主体的な学習活動を多く取り入れた事で，子ども達は楽しく活動し，学習効果があがったと思われる。

○　２年生 年間活動計画

過程	学　習　活　動	児童の反応例	指導の成果と課題等
つかむ	・歯の形の違いを描写しその機能を予測する　（生活２時間） ・歯の形に合った歯ブラシの使い方を理解する　（生活１時間） ・２年生は乳歯から永久歯への生えかわりの時期にあることを知る　（生活２時間）	・歯の形が色々なのは，いろんな役割があるからだということが分かった。 ・奥歯は，上がでこぼこなので，みがきにくい。	・乳歯が磨り減ってきている時期なので，実際に鏡をみても，切歯・犬歯・臼歯の形による判別は難しかった。 ・ペープサートによる説明によって理解が促された。
追求する	・２年生のむし歯の位置を図にして，この頃にむし歯になりやすいところを知る　（生活１時間） ・歯の形に合った磨き方を学ぶ，磨き難いところを探がす　（生活２時間）	・奥歯にむし歯が集中して多いのでびっくりした。 ・がんばって，磨く。 ・むし歯のできかたが知りたい。	・保護者参観日に授業を行なうことによって，児童の学習を保護者に理解してもらいながら，実践に協力してもらう体制作りをスムースにできた。
まとめる	・６歳臼歯のブラッシング法を理解し，工夫点をグループ発表する　（生活１時間） ・むし歯を防ぐおやつの食べ方について，自分の目標を設定する　（学活１時間） ・学習の成果を振り返り，生活に生かす　（学活２時間）	・おうちの人にもはみがきの仕方を教えよう。 ・おやつを上手にえらびたい。	・１年次に学習した「６歳臼歯」について，振り返り学習をすることで，その大切さを確認させることができた。 ・歯をみがく（手入れする）事と共に，選んでおやつを摂る事で，食事は楽しいものと認識させたかった。 ・進んで「チャレンジはみがき」に取り組む児童が多くなった。

イ　日常活動　≪仮説１－Ｄ・Ｅ≫

⑺　フッ素洗口の例

毎週火曜日に，給食後，一斉にフッ素洗口をするように（希望者に）指導している。年間数回の学校医・歯科衛生士の訪問指導を受けながら，食後の歯磨きが定着してきている。

<歯科検診結果（H13～15 年度）より>

1年～6年		永久歯＋乳歯のむし歯（う歯）			永久歯	歯肉	
		計	処置完了者	未処置歯のある者	DMF 指数	GO	G
薄衣小	H13	87.57%	44.38%	43.20%	0.48 歯	4.7%	0%
	H14	86.42%	45.06%	41.36%	0.44 歯	8.6%	0%
	H15	80.72%	34.94%	45.78%	0.30 歯	2.4%	0%
全　国	H14	73.86%	35.39%	38.47%	－	－	－

ウ　保健委員会活動　≪仮説１－Ｂ≫

⑺　保健集会の例≪仮説１－Ｂ・Ｅ≫

集会では，むし歯予防を呼びかけのため児童が考えた劇の上演，村の保健師から資料をもらい，ことばの教室の先生と一緒に作った口の体操「くまたろう体操」を実施した。

また，３日間，「歯・口の健康展示会」を実施した。「歯・口に関する知っ得コーナー」「クイズコーナー」「本の紹介コーナー」「体験コーナー」「くまたろう体操コーナー」と，

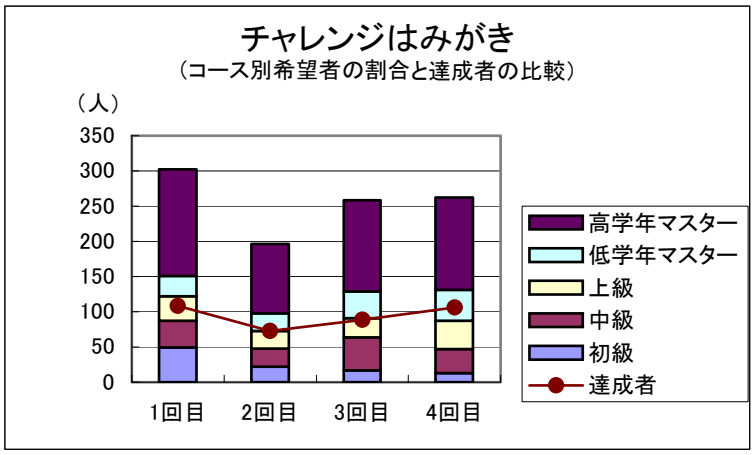
コーナーごとに児童の担当者が，訪れた児童に説明等を行なった。


＜口の体操：集会＞


＜奥歯磨き体験：展示＞


＜クイズ：展示＞

⑷ 「チャレンジはみがき」 ≪仮説１－Ｂ・２－Ｄ≫





隔月，「チャレンジはみがき」と名づけ，自分の目標を決めて１週間のはみがきカレンダーに色を塗る活動を行い，目標の達成を促している。コースを選択することで，自分の生活の振り返り，目標設定を自主的に行なっている。また，目標達成することで，続けて参加する意欲付けにもなっていると思われる。基本的には自由参加だが，参加者・目標達成者は「チャレンジはみがき」だよりで，全家庭に知らせている。

⑥ 成果と課題

学級活動，総合的な学習の時間の年間指導計画立案，実施によって，継続的に「歯・口の健康つくり」についての学習に取り組むことができた。このことより，学年・教科間の系統性・スキルの形成の整合性を図ることができた。児童会活動では，集会活動等の取り組みを通し，委員会児童はリーダーとしての自覚が育ってきている。これらの活動に関わって，地域の有識者（歯科医師・歯科衛生士・保健師・栄養士）等から資料提供を受けたり，ゲストティーチャーとして指導を受けたりすることで，児童の意欲・関心はさらに高まってきている。また，児童の活動について，保健便りや学級通信などで，家庭に知らせることで，家庭の協力も得られ，相乗効果が認められた。

今回の歯・口の健康つくりの取り組みで，ほとんどの子どもが学習後に目標設定をすることができるようになってきている。その反面，知識を実践に結びつけられず，定着しない児童もかなり多い。

これを基点とし定着させるために，更に，ライフスキルの基盤となるよう，家庭・関係機関との連携を図りながら子どもの発達過程やヘルスニーズに合わせた指導を継続して行っていくことが必要である。

⑶　川崎村立門崎小学校における実践

①　研究主題

「心身共に健康な生活が実践できる児童の育成」

～歯・口の健康つくりを基礎として～

②　主題設定の理由

生涯，健康で心豊かに過ごすことができる社会を構築することは誰もが願うところで　ある。しかし児童を取り巻く環境は，環境汚染，夜型の生活リズム，目に見えない生産過程の食品の摂取における問題等々で，必ずしも理想的な環境で育てられているとは言えない。

近年児童の体に異常が現れているという。永久歯の生えそろわない児童，アレルギー体質の児童，すぐ感情的になりやすい児童，我慢できない児童，落ち着かない児童。これらの異常は食生活も大きな要因の一つになっていると思われる。

このようなことから本校では，歯と口の健康つくりを基礎として，体全体の健康を見つめていけるような児童の育成をねらいとして取り組んでいくことにした。特に食物が体作りの基礎と考え，食事の大切さを学ばせ，心身共に健康で生涯にわたり自己の健康を考える児童の育成を目指し，本主題を設定した。

③　研究目標

ア　生涯にわたり自ら健康管理ができる児童を育てる。

イ　命の大切さを自覚し，豊かな心を持った児童を育てる。

ウ　学校・家庭・地域社会と連携を図り，心豊かで健康的な生活が営める環境づくりに務める。

④　研究仮説

ア　歯磨き指導を常時行うことにより，正しい磨き方の修得と習慣化が図られるであろう。

イ　栽培活動，調理活動を体験することで，食べる喜びを味わい，自分の食生活に関心を持ち進んで食生活の改善に取り組む児童の育成に役立つであろう。

ウ　講演や養護教諭による保健だより等で食生活や歯と口の健康の大切さについて学習を保護者と一緒に深め合えば，よりよい環境が整い，児童に生きて働く力となるであろう。

⑤　研究の計画

ア　１年次

㋐　推進校視察と推進計画立案

イ　２年次

㋐　歯磨き指導の定着

㋑　咀嚼指導と栄養指導

ウ　３年次

㋐　各学年の栄養指導

㋑　歯磨き指導の見直し

㋒　研究のまとめ



＜調理実習＞

⑥　研究の視点

ア　養護教諭の授業を推進する保健指導

イ　学級活動による歯・口の健康つくり

ウ　教科・学活などによる食教育



＜保健学習＞

よくかんで

食べよう

⑦　研究の重点

ア　歯・口の健康つくり授業を推進する。

イ　歯・口の健康つくり推進事業を通して，児童相互の連帯感を強め心身ともにたくましい児

童の育成を図る。

ウ　家庭・地域社会・関係諸機関との連携を図る。

⑧　実践の経過

１年目は歯磨き指導に重点を置いて推進した。歯科医師による検診，衛生士によ個別の歯磨き指導を中心に歯磨きの日常化を図った。

２年目は噛むことの大事さと栄養指導を１年生と４年生を対象に実践をした。その他では学級園での野菜作りや水田を借りての稲作体験をし，伝統料理を再現したり野草を使っての料理づくりなどをし，昔から受け継がれてきている食事の良さ，自然の味の素朴さにふれさせてきた。

３年目は全学年が歯と口や食べ物の授業をし，まとめとした。

⑨　日常活動

ア　給食後の歯みがきとフッ素洗口

本校では，毎週木曜日の授業終了後（１４時５０分～）担任の指導のもとに一斉にフッ素洗口を実施している。平成８年度から取り組んでおり，フッ化物応用におけるう触予防効果は，序々に向上している。また，給食後の歯みがきは習慣化し歯・口の健康つくりの基礎として定着化してきている。

イ　歯科検診時におけるブラッシング指導

毎年，学校歯科医や歯科衛生士さんが全校児童を対象に染め出し液を使用して，歯垢チェックを行い，個々に応じた「歯のみがき方」を指導している。各自，手鏡を活用しながら歯の汚れを観察し，自分に合った歯のみがき方を学習したことにより歯みがきの励行についての意欲が高まっていると思われる。

ウ　児童委員会活動

むし歯予防週間において，保健給食委員会が中心となり保健集会を実施している。内容はむし歯のない子の紹介やインタビュー・ウルトラクイズなどを行い，歯・口の健康に関する興味や関心を高めるために全員が楽しく参加できる集会を運営した。また，本年度は，歯科衛生士さんを講師に依頼し，「歯・口の病気が身体に及ぼす影響」についてお話をして頂いた。日頃，疑問に思っていることを質問することができ，歯肉の病気の知識や予防についての理解を深めることができた。その専門性を生かしたお話は，感想の中からとても有意義であったと思われる。

エ　養護教諭の支援活動（ミニ保健指導）

「歯と口の健康つくり」の意識が高められるように，年間指導計画に沿ってミニ保健指導を６月と８月，体位測定の際に実施している。

・６月（歯みがき指導）

日頃食べているおやつのアンケート調査の中から，歯にくっつきやすいクッキーを実際に試食し，手鏡で歯の汚れの観察を行い，発達段階に応じて自分の歯並びに合った歯のみがき方を指導した。

・８月（かむことの大切さの指導）

よくかむことは身体全体によい影響を与えることを理解させるため，歯ごたえのある食品についてのクイズをしたり，実際にピーナッツやスルメを試食して，かむ力を筋肉で確かめたり，かむとは人にとって，どうして大切なのかを指導した。歯の汚れの観察やよくかむことの大切さを体験を通して気づかせることにより，歯・口の健康つくりへの興味・関心の喚起につながったと思われる。

オ　家庭との連携

⑺　長期休業中における歯みがきカレンダー・歯みがきカード

夏・冬休みに家庭においても歯みがきの習慣化を図る目的で１日２回を目標に色を塗り，絵の完成が励みになるような方法で実施している。さらに親子とのふれあいの意をこめてカラーテスターを使用して歯みがきチェックを実施し，みがき残しのある部分を歯みがきカードの歯型に色を塗り，仕上げみがきをする方法で実施している。改めてわが子の口の中を覗いてみるというよい機会となり，家庭においても家族みんなで歯を大切にしようとする意識の高揚が図られたと思われる。

⑷　地区懇談会・教育講演会の開催

毎年６月に地区懇談会を実施している。学校生活の様子や健康に関すること等が話題となった。また，ＰＴＡ活動として年に一度教育講演会を開催している。食生活や歯・口の健康つくりに関する知識・理解を深め，地域全体への啓発につながったと思われる。

⑩　授業実践〈実践例〉

第２学年学級活動

≪題材名≫　「おやつについて考えよう」

≪本時の指導≫

おやつに含まれている砂糖の量と摂りすぎによる害について知り，おやつの選び方について考えさせる。

≪展開≫

	学習活動	予想される児童の反応	留　意　点
導入	１．子どもたちのよく食べるおやつのアンケートの結果を知り，気づいたことを発表する。 おやつにふくまれている砂糖の量について知り，おやつについて考えよう	・　脂っこい ・　しょっぱい ・　あまい ・　やわらかい ・　きれい	・　自分だけでなく友だちがすきなおやつを知ることで全体の傾向をつかみ，それらのおやつの特徴をつかませたい
展開	２．おやつに含まれている砂糖の量を予想する。 ３．実際の量を知る。 ４．一日に必要な砂糖の量を知る。 ５．砂糖を取りすぎるとどうなるかを理解する。	・　スプーンで 10 杯 ・　わからない ・　多いなあ ・　信じられない ・　少ない ・　お菓子に入っている砂糖の量はなんて多いのだろう。 ・　太る。 ・　むし歯が増える。 ・　がんになる。	・　アンケートの結果から上位５つずつ選びそれに含まれている砂糖の量を予想させることによって，意欲を引き出させたい。 ・　数種類のおやつとそれに含まれる砂糖の量を提示し，実際に見たり食べたりしてそれらの量を実感させたい。 ・　自分たちの年齢の砂糖の摂取量を見ることにより，おやつに含まれている量がどんなに多いか感じ取らせたい。 ・　砂糖の量の取りすぎによる害について考えさせてから，自分たちが考えている以上に害があることを知らせ，そのことがおやつ選びの基になるようにさせたい。
終末	６．授業の感想をまとめ，発表する。		・　本時の学習についての感想だけでなく，これからのおやつの取り方，組み合わせ方も考えさせて書かせたい。

≪児童の感想≫

・　おやつにたくさんさとうがふくまれていることがわかりました。こんどからおやつをな

るべく少しずつ食べたいと思いました。びょうきにもなるのでほどほどにしたいと思います。きょうだいにも分けてあげたいです。

・　あまいものを食べすぎると，びょうきになることがわかりました。コーラとかのむのは１こだけにします。

・　あまいものを食べすぎるとびょうきになるからだめだなと思ったけど，さとうはものをくさらせないやくめもするし，体にもいいから少しは食べなければいけないなあと思った。

・　ふだん食べているおかしにふくまれているさとうのりょうがあんなにたくさんはいっていることがわかりました。いろいろなびょうきにならないように，あまいものをあまり摂りすぎないようにしたいです。

≪考察≫

・　砂糖の量を予想させるとき，前日に郷土食のおやつを作ったのでそのときの砂糖の量を再現させてみせれば，感覚的に市販のお菓子の砂糖の量を把握できたのかもしれない。また，手作りの良さについても話し合えば子どもの感想の中にも生きてきたのかもしれない。

・　一日の可能な砂糖の摂取量と食品に含まれている砂糖の量の違いが大きいことから自分たちが摂取している砂糖がいかに多いかを理解できたと思う。

・　砂糖の害について子どもから高血圧や糖尿病が出されたので，養護教諭から説明をしてもらった。子どもにとって理解を深めることができた。

・　砂糖の良さも教え，むやみに砂糖を敬遠しないように配慮することでおやつの取り方を考えさせることができた。

⑪　成　果

ア　春の歯科検診で，歯科衛生士さんの個別の歯磨き指導，養護教諭のミニ保健指導の中での歯磨き，担任の日常の指導により，正しい歯の磨き方は定着してきた。

イ　養護教諭によるミニ保健指導で歯の汚れ，噛むことの大切さの指導を学年単位で行ったことにより，児童に理解させることができたことは有意義であった。

ウ　学級園で栽培された野菜を使っての調理はどの子にも食べる事への意欲を持たせ，市販の味に慣れた子どもたちに新鮮さを味わわせることができた。

エ　歯と口の健康にとどまらず，食べ物にも関心を持たせることができた。

オ　授業などの後での感想などをファイルにとじておくことにより，自分の考え方を振り返ることができた。

⑫　課　題

ア　各学年の指導内容を６年間継続していけば子どもたちは，小学校で歯と口の健康についてと望ましい食物の摂取の仕方を学んだことになる。子どもたちが近い将来行動に移せるよう，実践を継続していきたい。

イ　学年の継続性についてはもっと職員間での話し合いを深めるべきであった。実践を継続しながら，改善を図っていきたいと思う。

ウ　親と子が一緒に学べる場を持てば（例えば講演会など），家庭でも共通した話題を持ち，同じ方向を持つことができ効果はより上がると思われる。そのような場を今後設定していきたい。

⑷　川崎村立川崎中学校における実践

①　研究主題

心身ともにたくましく生きる生徒の育成

～歯・口の健康つくりを通して～

②　主題設定の理由

中央教育審議会の答申,『21 世紀を展望した我が国の教育の在り方について』では，変化の激しい社会の中にあってよりよく問題を解決する資質や能力等の「生きる力」の育成が，これからの学校が目指す教育の基本であることを強調している。また，その中で，たくましく生きるための健康や体力を「生きる力」の大きな柱として位置づけている。本校では，第三の教育改革といわれる社会背景や社会状況，生徒の実態等をふまえ，教育課題の重点として「ふるさとを愛し,豊かな心と心身ともにたくましく生きる力をはぐくむ教育」を挙げ取り組んでいる。

そこで,「児童生徒等歯・口の健康つくり推進事業」を行うにあたっては,「歯・口の健康つくり」をきっかけに，生徒が自分自身の生活習慣や心身の状態に気づき，生涯を通じて健康な生活を送るために必要な態度や習慣を育成するために本主題を設定した。

③　研究目標

自ら健康の保持増進に関する問題を正しく理解し,自ら判断して健康な生活を実践できる態度や習慣及び能力を育成するための指導の在り方を,「歯・口の健康つくり」を通して明らかにする。

④　「歯・口の健康つくり」で目指す生徒像

ア　自分自身を大切にし，高めることが大切であるという価値観を身に付けた生徒

イ　習得した知識を実践する生徒

ウ　他人の健康を気づかい，健康の推進に協力することができる生徒

⑤　研究仮説

ヘルスプロモーションの視点にたち,次のような手だてをとりいれた指導をしていけば,健康に関する自らの問題を解決しようとする意識が高まり,生涯を通じて健康な生活を送るために必要な態度や習慣を育成できるであろう。

ア　「歯・口の健康つくり」を，学級活動を中心に教育活動の全体を通じて計画的に行う。

イ　生徒保健委員会の自主的・自発的活動を支援する。

ウ　学校保健委員会の活性化を図る。

エ　学校と家庭・地域が連携し，歯・口の健康に関する意識を高める啓発活動を行う。

オ　自分たちの歯・歯肉のすばらしさを理解させ，セルフエスティーム（自己肯定感）を高める。

⑥　研究の内容と方法

ア　研究の内容

⑺　「歯・口の健康つくり」年間指導計画の作成とその実践

⑴　生徒保健委員会の自主的・自発的活動を支援する手立ての工夫

⑼　学校保健委員会の活性化を図るための運営の工夫

⑵　家庭・地域への啓発活動の工夫

⑶　生徒の歯・口，セルフエスティームにかかわる意識調査とその分析

イ　研究の方法

⑺　文献法　⑴　質問紙法　⑼　授業実践　⑵　観察法

⑦　研究の実践

ア　「歯・口の健康つくり」年間指導計画の作成とその実践

健康教育は,ヘルスプロモーションの考えを基に教育課程の全領域の中で実施するのが望ましいとされている。家庭・地域との連携及び特別活動や教科相互の関連を重視し，計画的に指導を行うために,「歯・口の健康つくり」年間指導計画を作成し，それに基づいた実践を行った。

実践にあたって，特に学級活動では，中学生の発達から見た歯の保健指導の課題と川崎村歯科保健目標を考慮した。また，歯・口の健康に関する興味・関心を高め，知識・理解を確実なものとするために，体験的活動を取り入れたり，学校歯科医や歯科衛生士，養護教諭とのＴ・Ｔを行うなど，指導内容や方法を工夫した。

【学級活動の様子】



歯肉の観察　（３年）



歯科検診時の歯の観察（１年）



学校歯科医とのＴ・Ｔの授業

平成１５年度歯・口の健康つくり年間指導計画　　川崎村立川崎中学校

月	特別活動		教科				A家庭・地域・関係機関との関わり B学校保健安全年間計画との関わり
	学級活動・学校行事	委員会活動	理科	技術家庭		保健体育	
４月		・活動目標と具体的活動内容の設定	2年2分野 動物の世界 ・動物の行動とからだ・生命を支えるためのしくみ・動物のなかま	3年 子どもの成長 ・幼児の成長 幼児との交流 ・保育所へ行ってみよう ・幼児の喜ぶものをつくろう	1年・2年 健康的に食べる―食習慣・栄養素・食事の計画を立てよう・食生活を見直そう		B保健調査の実施
５月	＜学級活動＞ 自分の歯・口の健康、歯磨きの状態を知ろう 〔学校歯科医、歯科衛生士、担任、養護教諭〕	・フッ素洗口の準備、後片付け ・給食後の歯磨き実施の呼びかけ ・生活調査の実施					B むし歯治療の勧め
６月	＜学校行事＞歯科保健集会「歯と口の健康について楽しく学ぼう」	・歯科保健集会の企画及び実施 ・学校保健委員会への参加 ※生活調査結果の報告 ・歯と口の健康に関する調査及び取り組み					A B学校保健委員会（１） A地区懇談会 B「歯と骨の栄養とよく噛むことの効用について」〔栄養士〕
７月	＜学級活動＞ ・歯垢を落とそう （１年） ・歯磨き剤について学ぼう （２年） ・歯肉の健康を守ろう （３年）						A集団むし歯治療の集約及び実施
８月							A夏季休業中における歯の染め出しチェック A川崎村学校保健会講演会
９月							
10月							
11月	＜学級活動＞ ・歯の健康と食生活（１年） ・口の中に衛生情況と生活習慣の関係を知ろう （２年） ・デンタルフロスを使ってみよう （３年）	・学校保健委員会への参加				3年保健 健康な生活と疾病予防 1年保健 心身の機能の発達と心の健康	A B学校保健委員会 BＧＯ，ＣＯ生徒へのグループ歯磨き指導
12月							
１月							A冬季休業中における歯の染め出しチェック
２月		・学校保健委員会への参加					A B学校保健委員会
３月	＜短学活＞ 健康生活の反省をしよう	・１年間の活動の反省と次年度への課題をまとめる					B アンケート調査の実施及び分析

イ　生徒保健委員会活動の自主的・自発的活動を支援する手立ての工夫

⑺　歯科保健集会の企画・運営

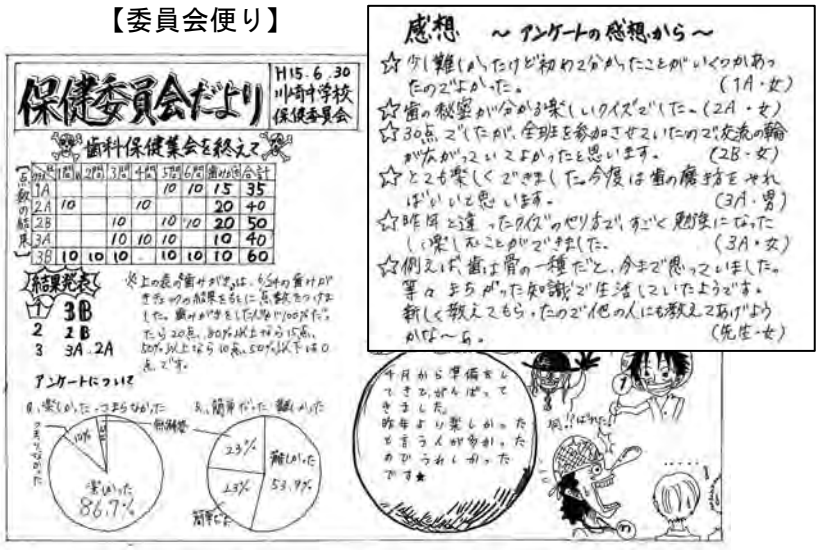
「歯・口の健康について楽しく学ぼう」というテーマで，クイズを中心とした歯科保健集会を企画，運営した。クイズ内容の決定，学校歯科医への講評の依頼や打ち合わせなど，全て生徒保健委員が行った。「自分たちが全校を動かす」という気持ちで，委員一人一人が自分の役割分担に責任を持ち，集会を成功させるためにアイディアを出し合いながら積極的に活動した。

また，集会後，全校生徒や教職員を対象に，アンケート形式で歯科保健集会の感想をとり，活動の評価や反省を行うことにより，次回に向けたアイディアや「また，このような企画をやりたい」というような活動意欲の高まりがみられた。

【歯科保健集会の様子】



【委員会便り】



⑷　学校保健委員会と連動しての活動

平成 14 年度から学校保健委員会で話し合われているテーマ『生活習慣の見直し』を受け，平成 15 年の生徒保健委員会の年間活動目標を「生活習慣を見直そう」とした。学校保健委員会では，生活習慣に関わる実態調査を実施し，その結果をもとに問題提起を行った。さらに，問題解決に向けた具体的取り組みを，生徒保健委員会が中心となって全校生徒に提案している。

このように，学校保健委員会の課題と生徒保健委員会の活動が連動することで，自分たちがどう活動をしていけばよいのかを自ら考え，実践する委員会活動に繋がっている。

ウ　学校保健委員会の活性化を図るための運営の工夫

「『歯・口の健康つくり』に限らず健康の基本は毎日の生活習慣」という学校医，学校歯科医，保健師の助言を受け，「生活習慣の見直し」を図る活動を行っている。

会議では，生徒や保護者が健康課題の解決のため積極的に発言し，実践につながる具体的な対策を出し合えるように，グループワーク形式を取り入れている。少人数で話し合うことで，一人一人の意見が尊重され，発言しやすいという利点があり，毎回短時間でも内容の充実した会議となっている。

エ　家庭・地域への啓発活動の工夫

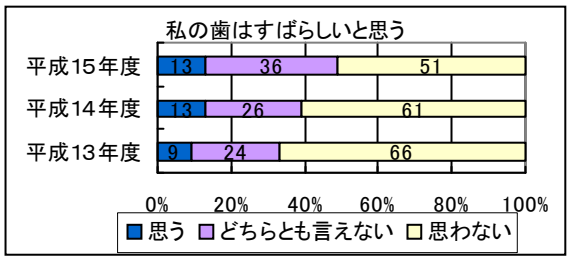
保健便り，校報「上段の丘」を通して，学校保健委員会で話し合われた内容や，「歯・口の健康つくり」に関する情報をタイムリーに掲載することで，意識の高揚を図っている。

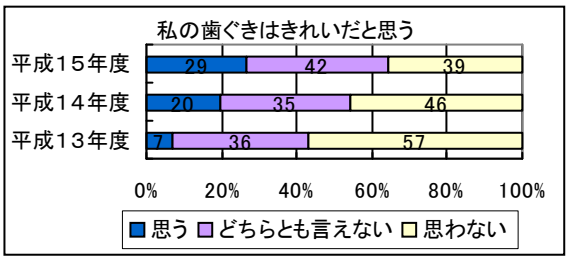
オ　歯・口，セルフエスティームに関する意識調査とその分析から

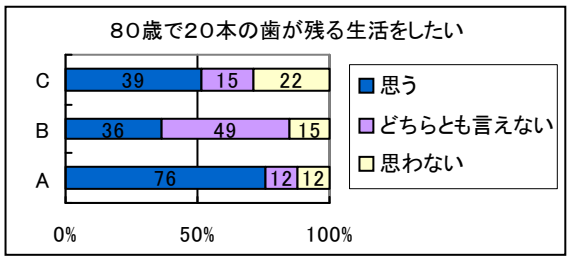
平成 13 年・14 年・15 年度とは・口，セルフエスティームに関する意識調査を行った。本校の生徒は，平成８年度から村をあげて取り組んでいるむし歯予防運動の成果もあり，むし歯の罹患率は，全国，県平均より低く，歯の健康状態は良好である。しかし，生徒の歯・口に対する認識は低く，歯肉についてもあまり意識して観察をしていなかったが，「歯・口の健康つくり」の実践活動を通して，自分の歯・口の健康状態に対する認識は深まってきていると思われる。

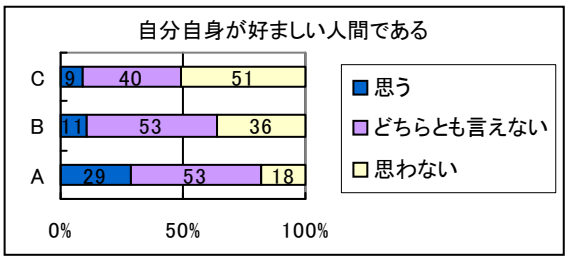
また，自分の「歯はすばらしい」「歯ぐきはきれいだ」と認識している生徒は，「80 歳まで 20 本の歯が残る生活がしたい」，「規則正しい生活をしている」と答えた割合が多く，健康に対する意識が高い。さらに，そのような生徒は「自分自身が好ましい人間だ」というア

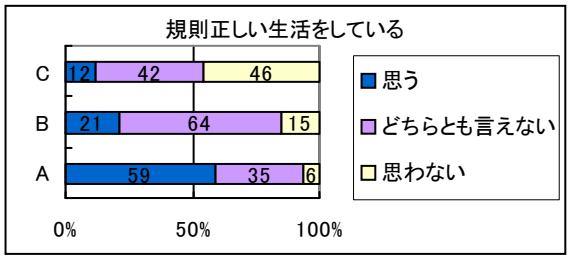
ンケート項目で，「思う」と答えている生徒が多いことから，セルエスティームも高いといえる。











(注：A，B，Cは「私の歯はすばらしい」に対して，A思う，Bどちらとも言えない，C思わない)

歯科検診結果から（H15）

（１～３年）		川崎中学校	全国（H14）
むし歯	処置完了者	40.5%	40.12%
	未処置歯のある者	22.1%	31.13%
	計	62.6%	71.24%
歯肉	GO	23.7%	――――
	G	0%	――――
永久歯のDMF指数(1年)		1.31本	2.28本

⑧　成果

ア　「歯・口の健康つくり」年間指導計画を作成することで，「歯・口の健康つくり」を教育活動全般を通して計画的に指導することができた。また，これにより，生徒は健康に関する意識を高めていった。

イ　生徒保健委員会活動で，自主的，自発的に「歯科保健集会」「生活習慣の見直し」に取り組むことにより，生徒の「歯・口の健康つくり」への関心・意欲が高まった。また，保健委員がリーダーとして活動することにより，自信を深め，新たな活動への意欲につながった。

ウ　学校保健委員会において，各委員が協議内容について具体的な対策や実践内容を考え，意見が反映されるように工夫をすることで，会議が活性化し，学校・ＰＴＡ・地域の実践に広がりが見られるようになった。

エ　歯・口，セルフエスティームの意識調査により，生徒の歯・口の健康に関する関心・意欲が高まっていることがわかった。また，歯・口が健康であると認識することは，セルフエスティームの高まりと関連性が深いと考えられる，という結果が窺えた。

⑨　今後の課題

ア　「歯・口の健康つくり」を保健安全指導計画の中に位置づけ，継続して実践すること。

イ　学校保健委員会のさらなる活性化を図り，家庭，地域との連携を強めていくための中心的な活動とすること。

⑸　川崎村学校保健会の取り組み

川崎村では，村をあげてむし歯予防運動に力を入れており，平成８年から「Ｆ―150 運動（フッ化応用物を導入して 15 歳までむし歯０本）」を展開してきている。これは，１歳６ヶ月から 15 歳までフッ化応用物により継続的なむし歯を予防していこうとする運動である。さらに，川崎村学校保健会では，「むし歯保有者及びその保有数の減少を目指す運動を促進する」という目的で『歯科保健活動計画』を作成し，川崎弥栄診療所と提携してむし歯予防活動に取り組んでいる。

①　川崎村歯科保健目標の策定

保健担当者会議（注）の中で，「健康日本 21」，「健康いわて 21 プラン」の歯科保健領域の指標に沿った項目で，アンケート等による実態調査を行った。さらに，学校保健会顧問である佐藤正孝歯科医師の助言を得ながら，各ライフステージにおける目標値を設定し，「川崎村歯科保健目標」を策定した。

注：保健担当者会議：『歯科保健活動計画』の中にある学校保健会の組織で，メンバーは各校の養護教諭・保育所の代表者・教育委員会保健担当者・保健師等で構成されている。

ア　策定の背景

国が進めている「21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）」の目指すものは「すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会」の実現である。そのために早世を減少させ，健康寿命を延伸させることなどを目標に，2010 年度を目指して具体的な目標値が提示されている。さらに，健康づくり運動を効果的に推進するために，各地域においては，住民や健康に関連する多様な関係機関や関連団体等の参加を得て，地域の実情や特性に応じた地方計画の策定が進んでいる。岩手県における「健康いわて 21 プラン」もそのひとつである。

川崎村学校保健会では，「歯・口の健康つくり推進事業」の実施を契機として各機関が連携し，川崎村の幼児・児童・生徒の生涯にわたる健康つくりへと発展させることができるよう，活動指標として別表のとおり平成 14 年度に「川崎村歯科保健目標」を策定した。

イ　策定時の歯科保健にかかわる本村の実態

⑺　乳幼児期

○　「１歳６ヶ月児のむし歯を持たない者」の割合は 97.3％と高いが，その後，３歳児においては，その割合は 44.7％と急激に減少する。

○　おやつとして，あまいものを回数多く摂っている乳幼児が 44.7％多い。川崎村として，フッ素を使用したむし歯予防を推進している成果がみられ，３歳までにフッ化物塗布を受けた者の割合は９割に達している。

⑴　学齢期

○　12 歳児における一人平均 DMF 指数は，フッ素洗口の効果のためか，1.2 歯と低い。

○　ほとんどの児童生徒が週回１学校でフッ素洗口をしているが，フッ化物配合歯研磨剤を使用している割合は，約半数である。

○　村内の全ての学校で，歯科検診時に歯科衛生士が全ての生徒に対して，歯垢の染め出しを行い個別に歯磨き指導を行っているが，歯科医院で個別に歯磨き指導を受けている者は 15.6％と少ない。

⑼　成人期

○　基本健康診査と併せて歯周病予防検診を行っているが，受診者は少ない。

○　24 歯以上歯を有する者が少ない。

ウ　取り組みの方針

各関係機関の連携のもとに，児童生徒等はじめ家庭や地域が一体となって取り組んでいく。

川　崎　村　歯　科　保　健　目　標

時期	内　　容	健康日本 21 の目標	健康いわての目標	平成 14 年度川崎村の実態	川崎村の目標
乳幼児期	１歳６ヶ月児のむし歯を持たない者の割合		95%以上	97.3%	100%
	３歳児におけるむし歯を持たない者の割合	80%以上	70%以上	44.7%	70%以上
	おやつとして甘いものを摂る回数が１日２回以下である者の割合		90%以上	46.5%	70%以上
	３歳児までにフッ化物塗布を受けたことのある者の割合	50%以上	50%以上	90.5%	100%
	親に仕上げ磨きを受ける者の割合		90%以上	88.1%	100%
学齢期	12 歳児のおける一人平均う歯数（ＤＭＦ指数）	１歯以下	1.5 歯以下	1.2 歯	１歯以下
	12 歳児におけるむし歯を持たない者の割合		50%以上	42.2%	70%以上
	学齢期におけるフッ化物配合歯研磨剤使用者の割合	90%以上		56.8%	100%
	学齢期において過去１年間に個別的歯口清掃指導を受けたことのある者の割合	30%以上		15.6%	30%以上
成人	歯間清掃器具を使用する者の割合	＜40 歳・50 歳＞ 50%以上	＜15 歳以上＞ 50%以上	＜50 歳＞ 25.0%	＜40 歳・50 歳＞ 50%以上
	年１回定期健診受診者の割合	＜60 歳＞ 30%以上	＜15 歳以上＞ 30%以上	＜40～69 歳＞ 8.5%	＜４０～６９歳＞ 30%以上
	24 歯以上有する者の割合	＜60 歳＞ 50%以上	＜45 歳～64 歳＞ 50%以上	＜60～69 歳＞ 29.8%	＜60～69 歳＞ 50%以上
	20 歯以上有する者の割合	＜80 歳＞ 20%以上	＜60 歳以上＞ 20%以上	＜80～89 歳＞ 3.8%	＜80～89 歳＞ 10%以上

【資料】・各種歯科検診結果（H.14）　・川崎村学校保健会歯科アンケート（H.14）
・平成 14 年度健康度評価事業「コンピューターヘルスチェック」調査結果

② 家庭，地域への啓発活動

ア 講演会の開催

毎年１回，川崎村学校保健会主催の講演会を開催している。平成 14，15 年度は村のＰＴＡ連合会との共催で開催し，保健会会員の他に村内の老人クラブや地域住民に参加を広く呼びかけ，「歯・口の健康つくり」を通した心身の健康つくり，地域の健康つくりの大切さを学ぶ機会とした。

イ 広報活動

(ｱ) 川崎村学校保健会報「かわさき」の発行

「歯・口の健康つくり」に関する記事を載せ，年２回発行し，地域住民の意識の高揚を図った。（２回／年発行）

(ｲ) 川崎村広報「かわさき」への記事の掲載

児童生徒等歯・口の健康つくり推進事業の趣旨を広く地域住民に知らせた。







（資料１）

③ 保護者の「歯・口の健康つくり」に関わるアンケート調査とその分析

ア 実施時期：平成１５年９月

イ 対象者：全保育所・学校の保護者
計 520 人(保育所 126 人, 小学校 258 人
中学校 136 人)

ウ 回答数（率）： 計 456 人（88.0%）
（保育所 107 人（84.9%）小学校 228 人（88.4%），中学校 121 人（89.0%））

エ 調査結果：「歯・口の健康つくり」に関わって（資料１）のアンケート調査をした。アンケート結果は，以下のグラフのとおりである。

また，概ね次のような結果が得られている。

歯・口の健康に関するアンケート

川崎村学校保健会
会長 熱海 保

川崎村学校保健会では、村の子どもたちの歯・口の健康について取り組みを行っています。
今後の取り組みの参考にするため、下記のアンケートにご協力をお願い申し上げます。

あてはまるものに○をして下さい。

1 お子さんの所属はどこですか。
① 保育所 ② 小学校（ ）年生 ③ 中学校（ ）年生

2 お子さんに治療をしていないむし歯はありますか。
① ある ② ない ③ わからない

3 お子さんの口の中を観察することはありますか。
① よく観察する ② 時々観察する ③ あまりしない ④ まったくしない

4 ８０２０運動を知っていますか。
① 知っている ② 知らない

5 お子さんの歯磨きの仕方をどう思いますか。
① 十分である ② もっと丁寧に磨いてほしい ③ わからない

6 お子さんの歯・口の健康に関して、保育所や学校で行ってほしいことはどんなことですか。
（複数回答 可）
① 歯の磨き方指導 ② 給食後の歯磨き ③ 歯磨きカレンダー
④ 資料配付 ⑤ 健康相談 ⑥ 講演会や学習会
⑦ その他（ ）

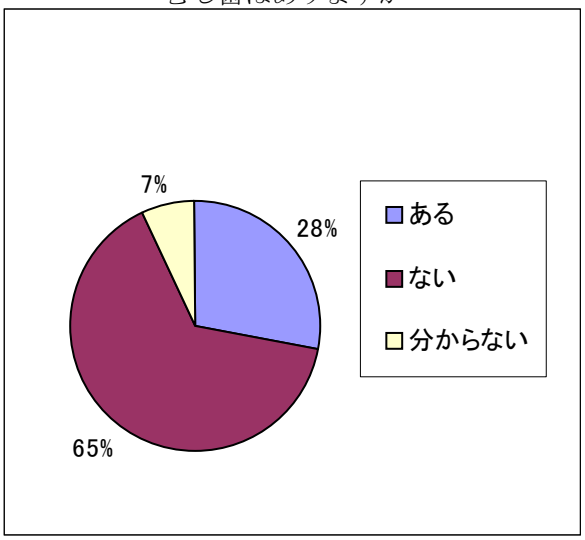
7 お子さんの健康に関して、家庭で特に気をつけていることはどんなことですか。
（複数回答 可）
① 清潔 ② 食生活 ③ 生活リズム
④ 運動 ⑤ その他（ ）

8 あなたは、今年度８月（または昨年度８月）に開催された、川崎村学校保健会講演会に出席しましたか。
① 出席した ② 出席しない

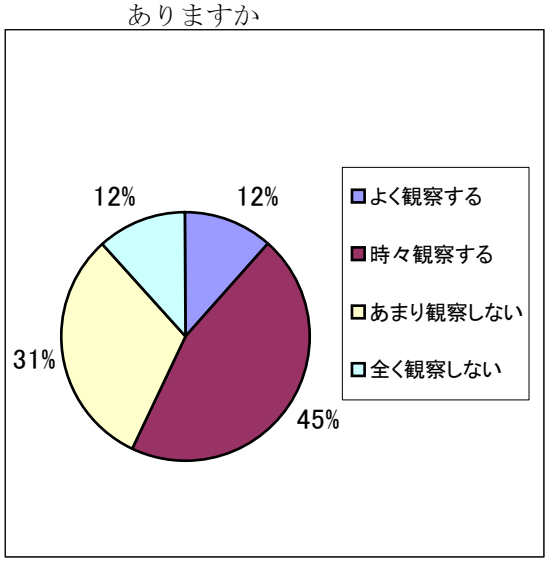
ご協力ありがとうございました。

※ ９月１日までに、各クラスの担任の先生に提出して下さい。

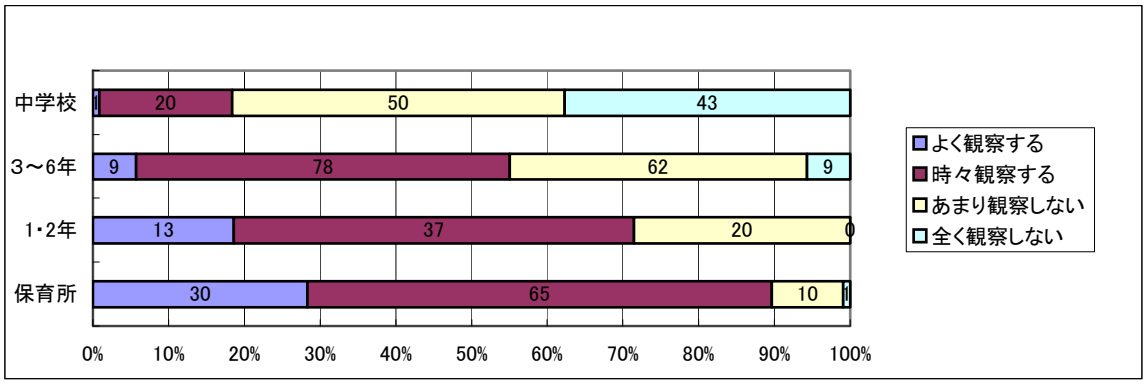
（設問２）お子さんに治療していない
むし歯はありますか



（設問３）お子さんの口の中を観察することは
ありますか

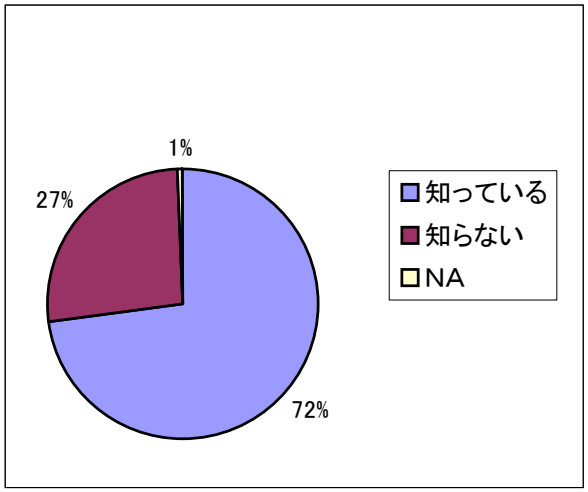


（設問１：子どもの所属）と（設問３）のクロス集計

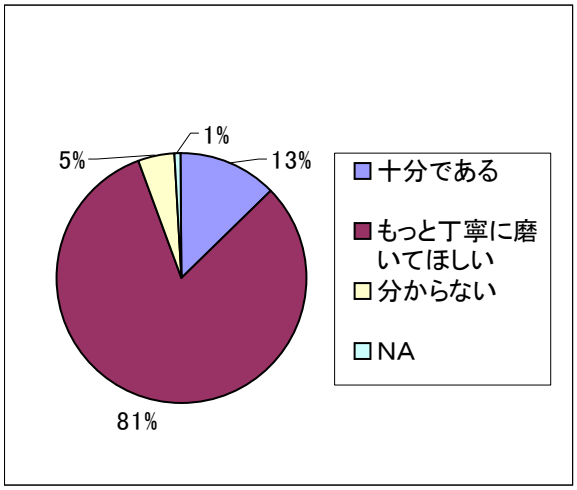


設問２，３の子どもの治療していないむし歯の有無について「わからない」と答えたのは全体でわずか７％である。また，子どもの口の中の観察については，校種別にみると保育所で90%，小学校では 80%が「よく観察をする」「時々観察をする」と答えている。
幼少期の保護者の歯・口の健康に対する意識の高さがうかがわれる。

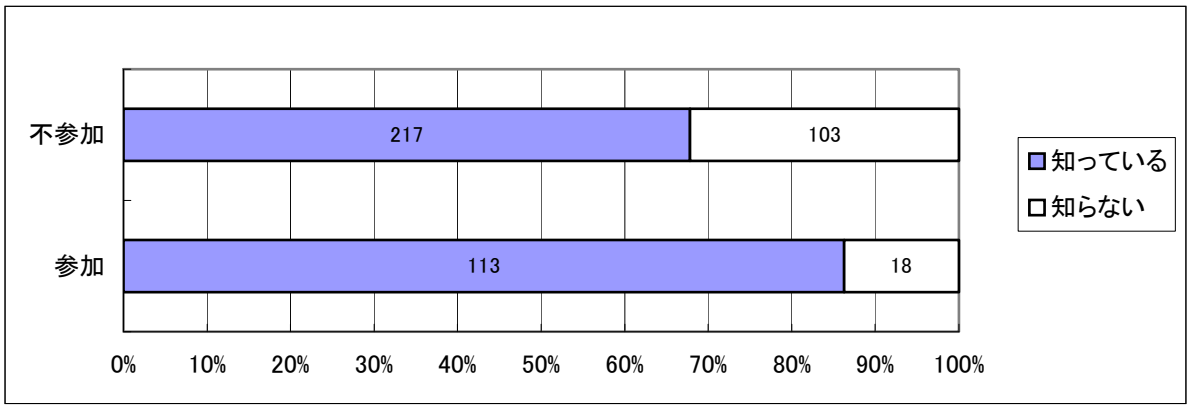
（設問４）8020 運動を知っていますか
むし歯はありますか



（設問５）お子さんの歯磨きの仕方を
どう思いますか

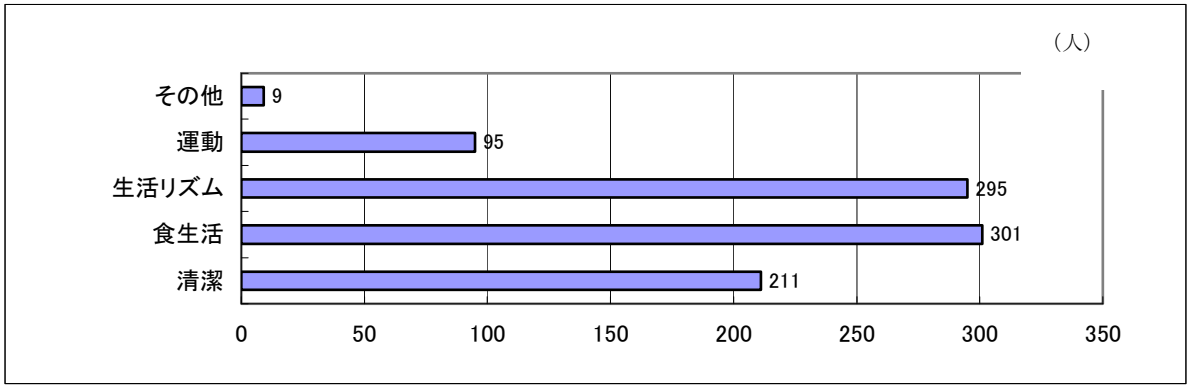


（設問４）と（設問８：講演会参加・不参加）のクロス集計

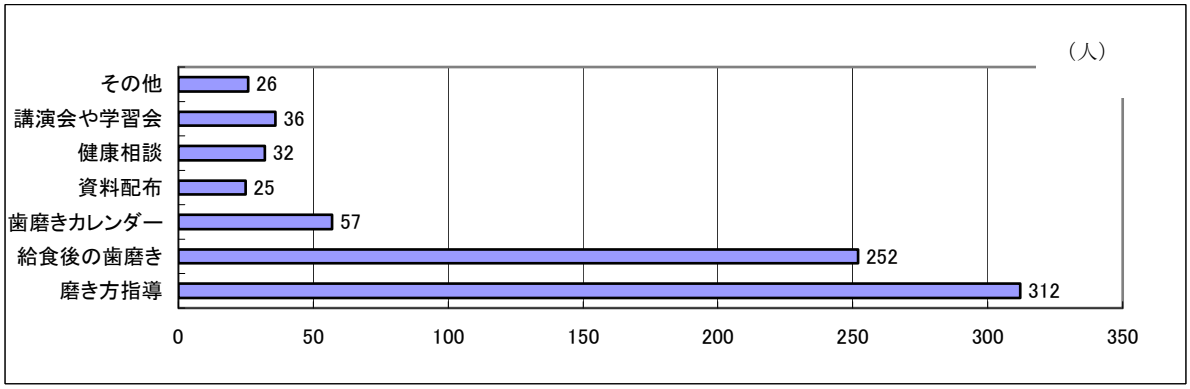


設問４の 8020 運動を「知っている」と答えたのは，講演会に参加した者で 86.3%，講演会不参加者では 67.8%である。参加者と不参加者では 20%ほど差があり，講演会の開催は健康に対する啓発の一端を担っていることがうかがわれる。

（設問６）お子さんの歯・口の健康に関して，特に家庭で気をつけていることはどんなことですか



（設問７）お子さんの歯・口の健康に関して，保育所や学校で行なってほしいことはどんなことですか



設問７の子どもの歯・口の健康に関して保育所，学校で行なってほしいこととしては，歯磨きに関する「磨き方指導」「給食後の歯磨き」という回答が多い。

４　成果と課題

川崎村では，村の研究主題を基に３つの保育所，２つの小学校，１つの中学校で取り組み，対象年齢やその施設の特色を生かしながら実践活動を行なった。

保育所では，「歯磨きチェックカレンダー」の実施を中心に研究を進める事で，保護者や主たる日中の養育者である祖父母への啓発へとなり，家族全体の関心が高まった。小学校では，学級活動，総合的な学習の時間や，集会活動等をとおして，歯・口の健康つくりへの興味関心が高まった。さらに,児童自ら課題意識を持って学習をしたり,行動を起こすことができるようになってきている。中学校では，生徒会保健委員会が自発的に集会活動や生活の見直しに取り組むことで，新たな委員会活動への意欲が高まった。このことが，学校保健委員会の活性化にもつながり，学校・ＰＴＡ・地域の実践へと広がりが見られるようになってきている。

また，川崎村学校保健会では，村の歯科保健目標を作成する事によって，生涯にわたっての健康つくりの土台作りができた。この過程で，関連機関が課題を共有する事により，自発的に活動が活発になり，保育所，小学校，中学校という発達段階でのつながりと，学校保健と地域保健の連携が図られ，活動に広がりを持つことができた。これは，大きな成果だと考える。

川崎村では，この研究を始める以前の平成８年度から村診療所，保健福祉課，保育所，小・中学校との連携で，フッ化応用物等によるむし歯予防を行なってきている。その成果もあり，本村の幼児・児童・生徒のう歯罹患率は低く，口腔衛生においては比較的高い水準にある。しかし，この事は，受動的に手厚いサービスを受けられる間に限ったことであることも否めないと考えられる。

そこで，この事業を推進するにあたり，幼児・児童・生徒自身が，歯・口の健康つくりに関心を持ち，自分の健康つくりに必要な態度や習慣を身に付けることを目指した。この３年間の活動を足がかりとして，子ども達が自分なりの方法でこれまでの学習や経験で得たものを継続・実践していくことが必要であると考える。そのためには，今後もこの学校，家庭，そして関連機関のつながりを活かしつつ，「歯・口の健康つくり」に留まらず，生涯にわたって健康つくりに取り組む幼児・児童・生徒の育成に努めていきたい。

≪参考文献≫

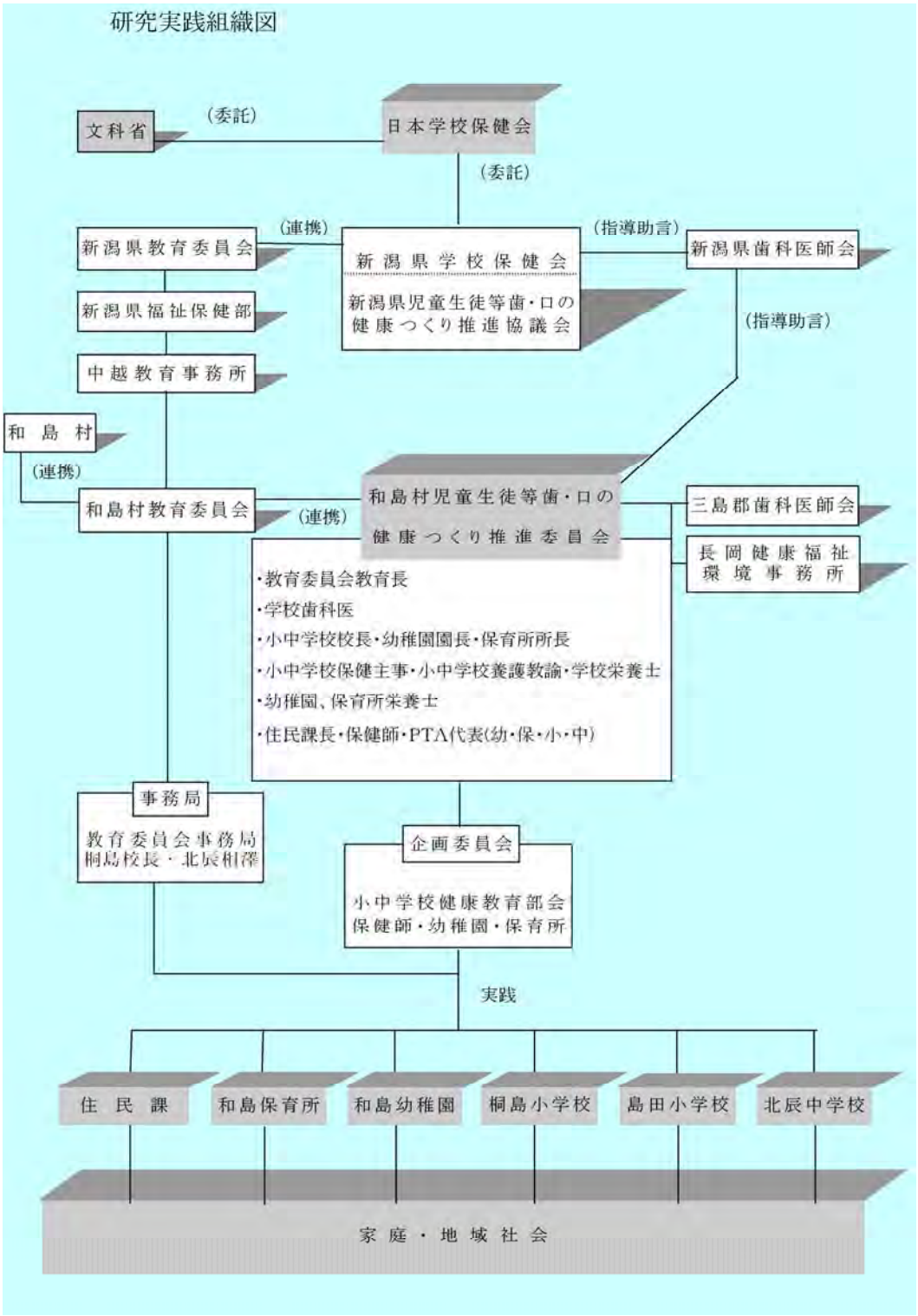
・「研究紀要」岩手県陸前高田市立長部小学校（平成 14 年）
・「第 6 次(平成 10 年～12 年)児童生徒等歯・口の健康つくり推進事業実践事例集」
：財団法人日本学校保健会
・「健康教室」2001 年 6 月号：東山書房
・「学校保健委員会マニュアル」：財団法人日本学校保健会
・「どう変わる 21 世紀の学校体育・健康教育」体育科教育 98・3 別冊：大修館書店
・「2003 年国民衛生の動向」2003．第 50 巻第 9 号：（財）厚生統計協会
・「歯・口からひろがる健康学習 1 年間」2002．初版：学事出版株式会社．住田実編
・「ライフスキルを育む歯と口の健康教育」2000．第 3 版：（財）ライオン歯科研究所．川畑徹朗監修
・「いつでもできる歯の保健指導」1996：東山書房．妻形八重子編

４．新潟県「和島村」の実践事例

実施都道府県	新潟県
事業実施団体	新潟県学校保健会
事業目標	１．幼・保，小，中学校の一貫した歯・口の健康つくりの実践活動を通して，自己の健康管理について考え，よりよい生活習慣を身に付ける。 ２．健康教育（給食指導，保健指導等）の充実を基礎として，子供たちの意識の高揚を図り，生涯にわたる健康つくりの基礎を培う。 ３．子供たちの歯・口の健康つくりの実践活動を通して，地域・保護者への健康についての啓発活動を推進する。 ４．到達目標（3 年間） ・児童生徒が歯ブラシやフロスの正しい使い方を身に付ける。 ・乳歯（幼・保）永久歯（小・中）の，う歯罹患率を下げ，治療歯率を上げる。
委員会等の名称・構成	・　和島村児童生徒等歯・口の健康つくり推進委員会 ・　構成者 21 名（組織図）
実施年度	平成 13 年度
事業実施の概要	⑴　幼・保，小，中における取組み内容 ①　アンケートによる実施把握と発達段階に応じた歯科保健指導計画の作成 ②　フッ素洗口は 4 歳児から小学生の希望者で実施（幼・保は週 5 回，小学校週 1 回） ③　給食後の歯みがき実施と正しい歯みがきの指導 ④　歯科医師・歯科衛生士（県歯科保健協会）による口腔清掃実技指導の実施 ・幼稚園，保育所・・親子歯みがき教室の実施 ・小学校・・各学級で親子歯みがき・フロスの使い方指導の実施 ・中学校・・各学級でむし歯・歯肉炎予防教室の実施 ・全児童生徒，保護者にフロスを配付し，事業の啓発 ⑤　児童生徒の保健委員会を活用した PR 活動 ・むし歯予防の取組み（小学校） ・「自己の健康管理能力を育てる」取組み（中学校） ⑥　学級活動における授業実践（歯・口の健康つくり） ・6 月を中心に歯の保健指導を各学級で実施 ⑵　給食指導と保健指導の連携 ・食生活と歯・口の健康つくり ⑶　家庭，地域への啓発活動 ・乳幼児検診等での，歯みがき指導の実施 ・広報活動を通しての啓発活動の実施（保健だより・広報わしま等） ・保護者への意識を高めるため，歯科医師等による講演会の開催 ・歯科医師，歯科衛生士による，親子対象の直接指導の実施 ⑷　学校歯科医等の指導，助言 ・歯科検診におけるむし歯の早期発見，早期治療の促進
事業の評価・反省	⑴「和島プラン」の作成とそれに基づく取組みは，順調にスタートした。就中，保護者も含めたフロスの配布と使用の定着は，歯・口の健康つくりへの関心を高めた。 ⑵　給食指導と保健指導の連携・指導の継続により，正しい歯みがき等をいかに習慣化させ，う歯の本数の減少，う歯の治療歯率の向上，健康な歯肉の保持等につなげるかが今後の課題である。
実施年度	平成 14 年度
事業実施の概要	⑴　幼･保，小，中の歯･口の健康つくり推進委員会の機能化 ・各代表による運営委員会の開催

事業実施の概要	・年３回の推進委員会の開催(６月・８月･３月) ⑵　歯科保健指導計画「和島プラン」に基づいた実践活動 ・小中学校では,「総合的な学習の時間」を活用した取組 ・児童生徒の保健委員会を活用したＰＲ活動 ・学級活動における授業実践(歯･口の健康つくり) ・給食指導と保健指導の連携 ⑶　歯科検診の実施と個別指導 ・歯科検診は春と秋の２回実施 ・給食後の歯みがきチェックの指導(歯科衛生士) ・歯科検診後，歯みがき・フロスの使い方等の個別指導(歯科衛生士) ⑷　保護者，地域への啓発活動 ・乳児検診等での，歯みがき指導の実施 ・広報活動を通しての啓発活動の実施（保健だより・広報わしま等) ・保護者，地域住民対象の講演会の実施（８月) ・リーフレットの作成と全戸への配布(９月末）大好評　関心度 up!! ～歯のみがき方・フロスの使い方・歯の健康つくりのポイント～ ・歯についての標語募集(５月）対象全村民，作文の募集(１月）小中学生 ～「広報わしま」に掲載～ ・ＰＴＡとの連携の強化 ⑸　学校歯科医，歯科衛生士等からの指導，助言 ・歯科検診における歯・口腔の疾病及び異常やう歯の早期発見，早期治療の促進
事業の評価・反省	⑴　推進委員会でも「和島プラン」の着実な実施状況が確認され，歯・口の健康状況の諸指数も向上した。ただ,一部梢自主性に欠ける面がまだ見受けられる。自主性の更なる高まりが今後の課題である。 ⑵　保護者，地域への啓発においては，全戸に配布したリーフレットが大好評を博し，歯・口の健康に対する村民の関心を集めることに功を奏することとなった。 ⑶　学校歯科医，歯科衛生士からの指導助言を真剣に受けとめ，アドバイスをすぐ実行に移すようになった。
実　施　年　度	平成 15 年度
事業実施の概要	⑴　幼･保，小，中の歯･口の健康つくり推進委員会の機能化 ・各代表による運営委員会の開催 ・年３回の推進委員会の開催(６月・８月９日･２月下旬) ⑵　歯科保健指導計画「和島プラン」に基づいた実践活動 ・小中学校では,「総合的な学習の時間」を活用した取組 ・児童生徒の保健委員会を活用したＰＲ活動 ・学級活動における授業実践(歯･口の健康つくり)及び授業公開 ・給食指導と保健指導の連携 ⑶　歯科検診の実施と個別指導 ・歯科検診は春と秋の２回実施 ・歯科検診後，歯みがき・フロスの使い方等の個別指導(歯科衛生士) ⑷　保護者，地域への啓発活動 ・乳児検診等での歯みがき指導の実施 ・広報活動を通しての啓発活動の実施（保健だより・広報わしま等) ・保護者，地域住民対象の講演会の実施（８月) ・歯のポスター募集（６月）とカレンダー化。全戸配付により関心を持ってもらう。 ・ＰＴＡとの連携の強化 ⑸　学校歯科医，歯科衛生士等からの指導，助言

	・歯・口腔の疾病及び異常やう歯の早期発見，早期治療の促進に関心が深まった。
事業の評価・反省	「和島プラン」の実践は村全体に広がりをみせ，それぞれに成果をあげ評価に値するものであった。今後のプランのより充実した実施が望まれる。 事業全体を通じて，家庭や地域と連携することにより単に歯みがき等の技術面だけでなく歯・口の健康に対する関心が向上し、ひいては生活習慣の見直しや，心身の健康に対する配慮の気運をも高めることができた。



【和島村の概要】

和島村は新潟県三島郡の北部に位置している。なだらかな丘陵が西，南，東の三方向を囲み，隣町の寺泊町から続く平野には，島崎川，郷本川などの川が流れ込み，人々の暮らしを豊かに潤している。人口は約 5,200 人，世帯数約 1,300 戸，面積は約 31.8 ㎢の小さな村である。四季折々に村を彩る自然は豊かであり，農業の盛んな地域である。

また，良寛様終焉の地であることから史跡も多くある。近年，八幡林遺跡から木簡などが発掘されこともあり，観光地としても知られている。

村内には，保育所（１），幼稚園（１），小学校（２），中学校（１）があり，連携を取りながら一貫した教育を行ないやすい環境にある。

歯科医院は，村内１院であり，学校（園）歯科医として保育所，幼稚園，小学校，中学校全ての子供に指導していただいている。



「和島オートキャンプ場」

【実践の全体構想】

１　到達目標

⑴　児童生徒が歯ブラシやフロスの正しい使い方を身に付ける。

⑵　乳歯（幼・保）永久歯（小・中）のう歯罹患者率を下げ，治療歯率を上げる。

２　実践の概要

⑴　和島村幼・保，小，中の健康つくり推進委員の開催

・推進委員会　年３回（６月・８月・２月）

・推進委員　　21 名（歯科医・教育長・幼稚園長・保育所副所長・学校長・幼保小中保護者代表・小中養護教諭・幼保小中栄養士・役場住民課長・役場保健師・教育委員会局長）

⑵　歯科保健指導計画「和島プラン」に基づいた実践活動

⑶　歯科検診の実施と個別指導

・歯科検診　　年２回

・検診後歯科衛生士による歯みがき，フロスの使い方等の個別指導

⑷　保護者，地域への啓発活動

・乳児検診等での，歯みがき指導

・村広報誌「わしま」を通しての啓発活動

・保護者，地域住民を対象とした講演会の開催

・小・中学生から，歯の標語，ポスターの募集と地域住民への配布

⑸　学校歯科医，歯科衛生士等からの指導，助言

・学校歯科医，歯科衛生士等の計画的な指導

・早期発見，早期治療に努める

歯科保健指導計画　（和島プラン）

☆：単元名　　平成１３年度作成

和島村保健管理体系		学年	歯・口の発育と特徴	目標	指導内容と指導場面			家庭との連携
					健康状態の理解	歯みがきスキル	食生活	
サホライト・フッ素塗布	保育所	3歳	・乳歯が生え揃う。 ・乳歯のむし歯は早く進行しやすい。	・歯や口に関心をもち、食後の歯磨きを嫌がらずにする。		・ブクブクうがいやガラガラうがいが上手にできる。	・残さず食べることができる。	・正しい歯磨きや、手洗い習慣の確立 ・歯ブラシ交換の連絡
フッ素洗口		4歳		・食後の歯磨きの励行を通して、習慣づける。	・鏡を見て、自分の歯や口の中の様子がわかる。			・歯科検診結果を通して、口腔状態の確認 ・親子歯磨き教室の開催 ・歯ブラシ交換の連絡 ・フッ素洗口の実施（任意）
	幼稚園	5歳	・６歳臼歯から第一大臼歯が生え始める。	・正しい歯磨きの仕方がわかり、丁寧に鏡を見ながらできる。	・汚れやすい部位に気づくことができる。	・歯列の外側や奥歯のかみ合わせ面に歯ブラシがとどく。	・好き嫌いしないで食べることができる。	・親子歯磨き教室の開 ・歯ブラシ交換の連絡 ・フッ素洗口の実施（任意）
	小学校	1年	・上下の前歯が生えかわる。 ・第一大臼歯の上下左右４本がかみ合う。 ・第一大臼歯がむし歯になりやすい。	・自分で歯や口の中の観察ができる。	☆ぼくのは・わたしのは ・第一大臼歯の特徴がわかる。 ・乳歯と永久歯の様子を観察することができる。	・歯垢の染め出しで自分の歯の汚れがわかる。 ・第一大臼歯の特徴がわかる。 ・乳歯と永久歯の様子を観察することができる。	・好き嫌いをしないで食べることができる。	・むし歯の早期発見と早期治療 ・基本的生活習慣の確立 ・家庭での定期的な口の中の点検 ・歯ブラシの選び方 ・歯の清掃用具の衛生管理 ・食後の歯磨きの励行 ・間食の与え方 ・かみごたえのある食品の調理 ・フロスの使用（低学年は保護者が補助する）
		2年		・おやつの働きがわかり、歯によいおやつを選ぶ意志決定ができる。	☆歯によいおやつをえらぼう ・甘いおやつがむし歯の原因になることがわかる。	・前歯の外側がきれいにみがける。 ・歯ブラシを上手に持ち、毛先の使い方がわかる。		
		3年	・乳歯が抜けて、第一小臼歯、第二小臼歯が萌出してくる。 ・上の前歯の間に発生しやすい。	・自分の歯や口の健康状態がわかる。	☆むし歯キンたんけんたい ・自分の口腔内のむし歯菌の状態がわかる。	・前歯の内側がきれいに磨ける。 ・歯垢の染め出しで歯磨きの自己評価ができる。	・よくかむことの大切さがわかる。 ・よくかんで食事ができる	
		4年	・乳歯永久歯の混合歯列期なので、磨き残しになりやすい。 ・不正咬合や歯肉炎が現れやすい始める。	・歯の存在意義を知り自らの歯の大切さについて考えることができる。	☆むし歯をふせごう ・むし歯の原因と進行の仕方がわかる。 ・むし歯の予防の方法がわかる。（フッ素等）	・小臼歯がきれいに磨ける。 ・フロスの使い方がわかる。		
		5年	・第二大臼歯が萌出し始める。 ・第二大臼歯は萌出直後からう歯になりやすい。 ・犬歯が萌出し、前歯が生え揃う。	・歯や口の中の課題を自分で発見できる。	☆あなたの歯肉は大丈夫？ ・歯肉炎の原因と進行の仕方がわかる。 ・歯肉炎について観察の仕方がわかる。	・フロスの使い方を身に付ける。 ・前歯は歯肉溝まで入れることができる。	・バランスの取れた食生活は、歯や歯肉の健康にもよいことがわかる。	
		6年	・永久歯のう歯が、急激に増加しやすい。 ・不正咬合がはっきりしてくる。	・歯や口の中の課題を自分で解決できる。	☆歯肉の健康を守ろう ・歯肉炎の予防方法や改善の方法がわかる。	・むし歯や歯肉炎を予防する磨き方ができる。 ・奥歯までフロスを使うことができる。		
歯周病予防教室	中学校	1年	・永久歯の萌出、咬合が完成する。 ・永久歯のむし歯が多発しやすい。 ・歯肉炎にかかる生徒が多くなる。 ・顎骨の成長が活発な時期である。 ・顎関節異常が発見されやすい時期。 ・治療や予防が疎かになりやすい時期。 ・歯列や咬合の異常が心理的影響を受けやすい。	・歯や口腔内の課題を発見、改善、解決することを通して、毎日の生活にいかすことができる。	☆健康診断で健康チェック ・口腔状態がわかる。 ・健康づくりへの目標を持つことができる。	・歯列の特徴にあった磨き残しのないブラッシング方法の習熟 ・歯肉炎の予防と改善を意識した歯磨きの励行 ・歯間清掃用具の使い方の習得 ア　歯肉溝までフロスを入れられる。 イ　奥歯まできれいにできる。 ウ　フロスにフッ素入り歯磨材を付けて使用することができる。 エ　使用を習慣化することができる。	・食生活と歯の働きがわかる。 ・間食の選択と食べ方の自己管理ができる。 ・食生活の改善と自己管理ができる。	・歯科疾患の早期発見早期治療のために、専門医相談の勧め ・栄養バランスのとれた食生活の実践 ・規則正しい生活習慣の確立
		2年			☆歯肉の健康を守ろう ・歯肉状態がわかる。 ・口腔状態がわかる。 ・改善へ実践する。			
		3年			☆８０２０を考えよう ・口腔の清潔と健康の大切さを理解し、実践できる。 ・生涯を通した歯の健康の大切さがわかる。			

1　和島幼稚園・保育所の実践

⑴　３ヶ年における活動内容

活　動　内　容	実　施　日
・給食後及びおやつ後の歯みがき	毎　　日
・フッ素洗口実施（任意）	毎　　日
※保育所年中児，幼稚園児	（月曜日～金曜日）
・親子歯みがき教室の開催	６　　月
・夏祭り行事日での講演会	８　　月
・歯科検診	５・６月　12 月

⑵　活動内容及び評価・感想

①　食後の歯みがき活動

ア　実施の概要

乳歯が生え揃った頃の未満児から幼稚園児に至るまで，毎日歯みがきを実施している。

14 年度よりおやつ後についても，うがいだけでなくきちんと歯みがきをし，更に習慣づくよう仕上げみがきも含めて取り組んでいる。

イ　評価及び感想

３年間の歯みがき指導等により，磨く回数が増え子供自身が食後の歯みがきを嫌がらずに，習慣づいてきた。歯みがきの順番が定着しみがきやすくなった。又，歯みがきの重要性が分かり，歯に関心を持つ子供が増えてきた。さらに，家庭でもフロス使用が実践されているということがアンケート等で把握できた。家庭との連携として歯ブラシの交換が年を重ねるごとに自主的になってきた。

②　フッ素洗口活動（任意）

ア　実施の概要

年中児以上児　毎週月曜日～金曜日まで給食及び歯みがき終了後に実施。

フッ素洗口は任意というものの，実施希望者（児）は，ほぼ９割以上である。フッ素洗口の練習段階として１分間口に含む，飲み込まない，洗口の順序等，分かり易い指導内容を心掛けた。

イ　評価及び感想

フッ素洗口対象である年中，幼稚園児になると，日頃の生活の流れの中で次第にフッ素洗口の繰り返しが約１ヶ月程で身に付いてくる。又，子供自身が実施の意味やむし歯の痛み，恐ろしさ等を感じながら，フッ素液を口に含み，盛んに口を動かして真剣に取り組む姿が見受けられる。

③　親子歯みがき教室

ア　実施の概要

３ヶ年にわたり年に１回（5～6 月）親子歯みがき教室を実施し，歯科衛生士の方を講師に指導を受けた。子供が分かり易いように，大型の歯の模型と歯ブラシを使ってブラッシングの仕方を教わったり，歯の健康を訴える内容のスライドを鑑賞したりした。又，保護者に対しても，乳歯のうちからむし歯予防の重要性を伝え，実際に歯ブラシとフロスを使って子供の口の中をチェックする時間もあった。

イ　評価及び感想

給食，おやつ後の歯みがき時，歯ブラシの持ち方（こんにちは，さようならの持ち方）を意識する子が増え，みがき方も丁寧になった。家庭でも仕上げみがきをしてもらう子が多くなった。

又，歯みがき指導を受け音楽に合わせて歯みがきの順番を覚え，今現在も活用している。

更に自分の歯にも関心を持つよう意図的に製作活動を通して自分の歯みがきの様子を絵画に取り入れた。

④　夏祭り行事における講演会

ア　実施の概要

歯・口健康つくり推進事業に伴い，平成 14，15 年度と夏祭り日程に合わせて講演会を実施した。14 年度は，日本大学歯学部教授で全国歯・口健康つくり推進委員会会長であられる伊藤公一先生より講話，15 年度には仙台市学校歯科医，阿部洋一郎先生より子供の養育や成長を見守る親の有り方，姿勢について講話があった。

イ　評価及び感想

14，15 年度共に，関心の度合いが非常に高いものと感じた。内容として，豊富な資料を用いながら貴重な話題を保護者に話していただいたことで反響や姿勢の変貌も大きく，幼児と保育者だけでは決してつくり出せない大切な講演会になったものと思われる。

⑤　歯科検診の実施

ア　実施の概要

全園児を対象に検診を実施，むし歯の早期発見，早期治療を促進，目的とした。検診後の結果や医師からの指導をお知らせし配布することにより，保護者の意識を高めた。平成 13 年度には年１回検診，以降年２回実施。

イ　評価及び感想

保護者の意識を高め，食事，姿勢，生活習慣，歯のみがき方等に気を配り，家庭と連携しむし歯予防に努めた。

⑶　３ヶ年間における歯科検診結果とフッ素洗口状況

	対　象　　（人）	被検者数（受診率）	むし歯所有者	むし歯ゼロ人	フッ素洗口人
13年度	未満児（　８）	６人(75.8%)	０人	６人	
	年少児（４８）	３８人(79.1%)	１４人	２４人	
	年中児（４５）	４０人(88.8%)	１４人	２６人	４４人
	幼稚園（４８）	４６人(95.8%)	３１人	１５人	４７人
14年度	未満児（　９）	６人(66.6%)	０人	１６人	
	年少児（３４）	３０人(88.2%)	１０人	２０人	
	年中児（４６）	４２人(91.3%)	２４人	１６人	４５人
	幼稚園（４３）	３８人(88.3%)	２２人	１８人	４２人
15年度	未満児（１６）	１６人(100.0%)	０人	１６人	
	年少児（２３）	２２人(95.6%)	１３人	９人	
	年中児（３８）	３８人(100.0%)	２２人	１６人	３６人
	幼稚園（４６）	４５人(97.8%)	２６人	１９人	４５人

⑷　今後の展開

３ヶ年にわたり進めて来た歯・口健康つくり推進事業が終了するが，和島幼稚園，保育所では昼食後或いはおやつ後の歯みがきを継続して自主的に行えるように指導を促していきたい。

口腔衛生への意識を低年齢ながらも高め，むし歯を確実に低下できるように実績をあげること，又，保育者の関心を更に高めたいと願っている。

今後も引き続き出来る活動から，子供達自ら発信できるようになり，地域も含めて関心を持ってもらえるよう手掛けていきたいと思っている。

2　桐島小学校の実践

⑴　研究テーマ及び研究活動の重点事項

①　研究テーマ

生涯にわたる健康な歯・口つくりの生活習慣の育成

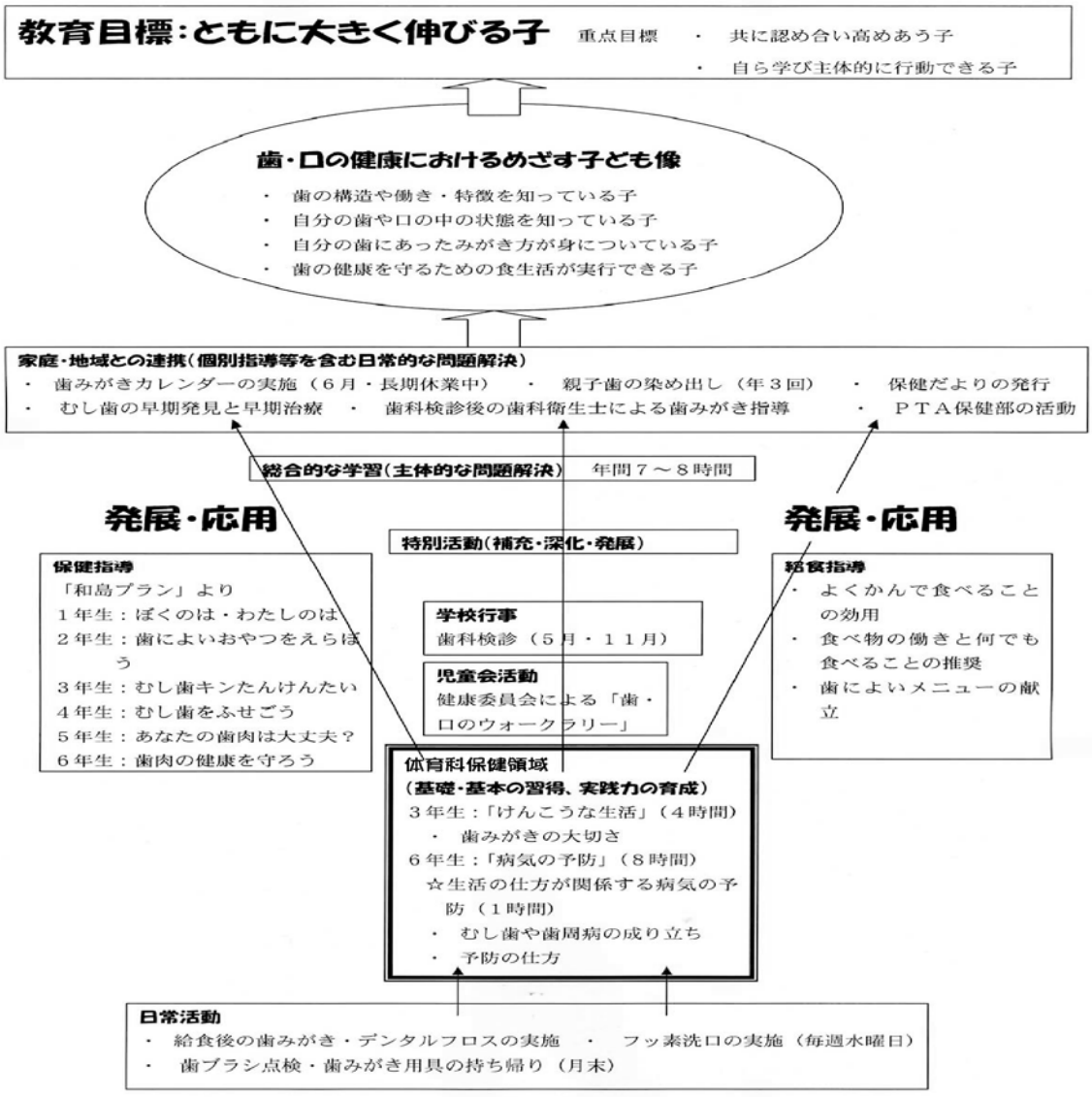
②　研究活動の重点事項

ア　生涯を通じて健康な生活を送るための基盤として，自己の歯・口の健康状態や生活習慣に関心をもち，課題を見つけ，解決する力を身につけさせる。

イ　歯・口の健康つくりのために，よりよい生活習慣として自分にあった歯みがきの仕方やデンタルフロスの正しい使い方を習得させ，習慣化を図る。

ウ　家庭，地域への啓発活動を推進する。

⑵　歯・口の健康つくりに関する全体構想（15 年度）



⑶　実践内容

①　「和島プラン」に基づく保健指導

実践例【第６学年　学級活動】

ア　主題名　「もっともっと歯も体も元気にするよ」

イ　ねらい

・自分の生活を振り返り，歯や体をもっと元気にするための自分の健康課題を確認することができる。

・健康課題を解決するための生活の仕方を考え，自分の生活習慣改善に向けての目標を決定することができる。

ウ　本時の展開（養護教諭と学級担任のＴ・Ｔ）

段階	主な学習活動及び内容	◆支援　☆評価
つかむ 5分	1　保健学習での内容を振り返り発表する。 もっともっと自分の歯と体を元気にするための方法を考えよう	◆保健学習で学んだう歯・歯周病の予防方法を確認する。
取り組む 35分	2　自分の生活習慣から，健康課題を決める。 3　同じ健康課題でグループを作り，解決するための方法を考える。 4　ワークシートを活用して，グループで出された選択肢を参考に各自の解決方法を決める。	◆保健学習時に意見として出された予防方法をもとに，３つの健康課題を提示する。 ・　しっかり歯みがきをする ・　甘いものを食べすぎない ・　よくかんで食べる ◆チェックリストを基に，生活習慣アンケートで自分の生活を振り返りながら，健康課題を考える。 ◆自分の生活習慣から，改善した方がいい点を課題とすることを強調する。 ☆自分の健康課題を決めることができる。 ◆健康課題ごとに，グループを作る。 ◆課題を解決するための方法を，ブレインストーミングにより，考えさせる。 ◆健康課題ごとのワークシートを配る。 ◆グループで出された意見を参考にしながら，各自で解決方法３つ程度，ワークシートに記入させる。 ◆解決方法を自分の生活に取り入れたときのよい点・悪い点を，イメージさせる。 ◆解決方法の中で，もっとも自分ができそうな方法を一つ決定するよう促す。 ☆ワークシートに自分の生活をイメージしながら解決方法を決め，記入することができる。

まとめる　5分	5　自分の解決方法を発表する。	◆自分で決めた解決方法を，全体の前で発表させる。 ◆チェックカードを配布し，評価・記入の仕方を説明する。 ・解決方法が実行されているかチェックする。 ・１週間後・２週間後・１ヶ月後に評価し，計画を修正する。

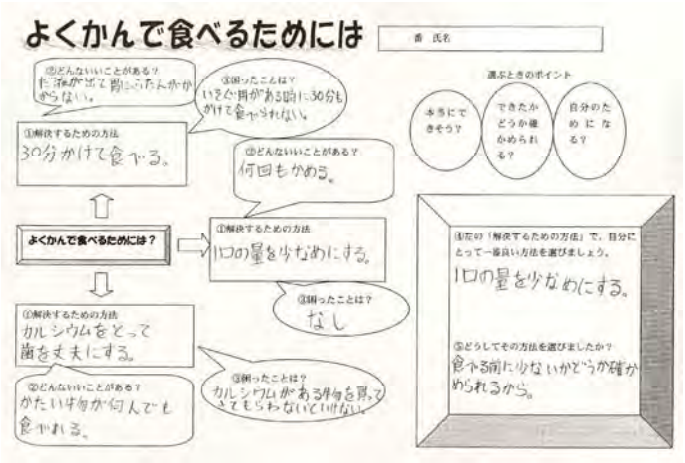
エ　授業を終えて

・児童一人一人が，自分の健康課題から，歯を大切にするための生活習慣での目標を決定することができた。

・実践化のためには，今後の評価が重要となってくる。チェックリストを活用しながら，家庭との連携も深め，さらに継続するための働きかけを行う必要がある。



グループでのブレインストーミング中





事後評価チェックカード



アドバイスを受けながら

② 歯科検診及び個別指導

５月と 11 月の学校歯科医による検診の後，歯科保健協会歯科衛生士から，歯のみがき方等について全校児童が個別指導を受けた。また，15 年度の 11 月の歯科検診前には，歯科衛生士によるミニ講話も実施した。

事前に「歯・口の健康カルテ」を活用して自分の歯・口の健康状態を把握してから，指導を受けることで，問題意識や関心をもって検診と個別指導に臨むことができた。全体的にみがき方もよくなり，デンタルフロスの定着もみられた。



歯科衛生士による個別指導

③ 歯・口の健康つくり月間（６月）

ア 学級活動授業実践（和島プランの実践）

イ 児童健康委員会による「歯・口のピカピカウォークラリー」

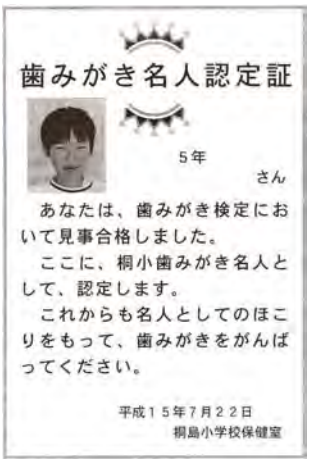
児童朝会の時間を活用し，健康委員会が計画・準備をしたウォークラリーを行った。ポイント毎にチェック問題を設定し，全校縦割り班で得点を競い合った。低学年にも参加の機会を与えるために，低学年用の問題も用意した。フィルムケースを歯に見立て，歯ブラシを使って汚れを落とす体験的活動では，児童から「やってみたい」「みがいてみたい」等の声が聞かれ，好評だった。



健康委員会主催「歯・口のピカピカウォークラリー」

ウ 歯の染め出しによる歯みがき指導～「歯みがき名人に挑戦」

昼休みの時間を使って，４年生以上の希望者に歯みがき指導を行った。自分なりに歯みがきを行った後歯を染め出し，みがき残しが少なく上手にみがけた児童を歯みがき名人に認定した。歯みがき名人には認定証を渡し，歯をみがくことへの意欲を喚起した。参加しなかった児童からは，「今度は挑戦するからね」という言葉が聞こえてきた。





歯みがき名人認定証と証明書カード

エ 歯みがきカレンダー・親子歯の染め出しの実施

親子歯の染め出しは，家庭への啓発活動として取り組んでいるが，親子で楽しんで実施している様子が，感想からもうかがえた。

④ 総合的な学習の時間

３年生以上は，歯・口の健康つくりに７～８時間取り組んでいる。

14 年度の取り組みとしては，６年生がかかりつけの歯科医院を訪問しインタビューをしたり，歯によい飲み物や食べ物は何か調べたり，歯の汚れなどの実験をしたりして，歯・口に関

する疑問点を自ら調べる活動を意欲的に行い，自分の生活習慣を見直すことにつなげていった。

⑤　う歯予防教室（13・14 年度実施）



親子でみがき方の勉強です

県歯科保健協会の歯科衛生士から，低学年は親子で，３年生以上は児童のみで，学級ごとに歯みがきやデンタルフロスの使い方の指導を受けた。低学年はおやつについて，３年生以上はよくかむことについて講義を受けた後，全員が染め出し検査を実施した。

自分の歯のみがき方が，いかに不十分であるかを自分自身で確かめることができ，時間をかけてていねいにみがくことができた。親自身もデンタルフロスを初めて体験する人が多かったり，親子でコミュニケーションの時間をとることができたりと，有意義に過ごすことができた。

⑥　ＰＴＡ保健部の活動

保護者の歯・口の健康に対する関心を高め，家庭での実践能力を高めるために，ＰＴＡ保健部が主体となって活動を進めてきた。

14 年度は，以下の実践を行ってきた。

ア　運動会でのＰＴＡ参加賞に，歯・口の健康によい「カルシウム飲料」を配布

イ　パンフレットの作成

「歯　カルシウムで元気モリモリ　かみかみでパワーアップ！」というパンフレットを作成し，全家庭に配布した。内容は，歯によい食品や献立の紹介，カルシウムを簡単に取り入れる方法等である。

ウ　学年ＰＴＡ行事で歯によい食事作り（親子）

エ　文化祭での模型等の展示

「歯・カルシウム・かみかみＰａｒｔ２」と題して，歯・口の健康つくりの手作り模型やパネル・絵等を展示した。児童や保護者に大変好評であった。



ＰＴＡ保健部作成パンフレット



文化祭での手作りパネル



⑦　家庭との連携

６月の歯・口の健康つくり月間および長期休業期間中

に，歯みがきカレンダーや親子歯の染め出しを家庭で実施した。歯みがきは習慣化されてきてはいるが，デンタルフロスの使用や，自分にあった歯のみがき方ができていない児童がいた。また，低学年の保護者の仕上げみがきがあまりよくないことがわかったため，ほけんだよりを通じて呼びかけた。

⑧　日常活動

ア　フッ素洗口の実施（毎週水曜日，15 年度実施率 100％）

イ　給食後の歯みがきの実施

学級毎に歯みがき音楽をかけ，教室に掲示してある歯みがきの仕方を見ながら実施している。手鏡を使ってみがいたり，デンタルフロスも使用したりと自分の歯・口の状態に合わせて工夫しながらみがく姿が見られる。

ウ　給食指導での実践

栄養士が給食の献立をたてる際に，かみかみメニューをたくさん取り入れてくれている。給食の放送で紹介したり，栄養士による給食指導も適宜行ったりしている。

エ　歯の個別ファイルの活用

歯科検診や個別指導の結果を記入した「歯・口の健康カルテ」，歯みがきカレンダーや歯の染め出しの結果を専用ファイルに綴り，自分の歯・口の様子の記録を蓄積している。

オ　家庭への啓発活動

⑷　３年間の活動による成果と課題

《成果》

①　永久歯の有病者率・一人平均う歯数は，年々数値が低下し，よい結果となっている。

②　歯・口の健康状態について児童一人一人の関心が高まってきており，進んで自分の生活習慣を見直そうとする態度が見られるようになった。

③　歯みがきが習慣化し，デンタルフロスの使用も定着してきた。

④　みがき方が上手になり，染め出し等では，時間をかけてていねいにみがくようになってきた。

⑤　PTA 保健部が主体となった活動により，保護者の歯・口の健康に関する意識が高まり，家庭での積極的な取り組みが見られるようになった。

《課題》

①　永久歯のう歯は減少しているが，入学前の乳歯のう歯や高学年の歯肉炎の増加が見られる。乳幼児期のう歯予防や歯肉炎予防の取り組みを関係機関と連携しながら，今後も継続して取り組んでいく。

②　歯みがきの習慣化，正しいみがき方の習得，デンタルフロスの使用については，個人差が大きい。継続した指導と時間の設定を行うこと，保護者との連携を密にすること等により，歯・口の健康に関する自己管理能力をより一層高めていきたい。

③　学級活動等でライフスキル教育を積極的に取り入れて，歯・口の健康つくりに関して獲得した知識を実際の行動へ結びつけるために，指導法の工夫を行っていきたい。

④　歯・口の健康つくりは，家庭での実践力が大きく影響している。ＰＴＡ保健部や学校保健委員会といった組織の活性化を図り，保護者・地域が一体となった活動を推進していく。

歯・口の健康つくりの意義は，ただ単にう歯を減らす・う歯をなくすという対症療法的なものだけでなく，より主体的に自分の全身の健康を考えていくことにある。３年間の取り組みで終わることなく，今後は歯・口の健康から体全体の健康，さらには心の健康にまで発展させていきたい。

３　島田小学校の実践

本校の教育目標は「いい顔・いい声・いい心　未来にむかってたくましくチャレンジする子」である。その実現に向けて，健康に関しての目標を「自らの健康に関心を持ち，進んで健康づくりをする子」と定めた。

和島プランに基づく「歯・口の健康つくり」を，特に家庭・地域との連携に重点をおいて推進している。

⑴　主な実践内容

①　学年ＰＴＡ活動における歯・口の健康啓発

児童の歯・口の健康をつくり，保持していくためには，家庭との連携が不可欠である。そのことから，平成 14・15 年度の学年ＰＴＡ活動テーマを，歯・口の健康に関連したものとし，各学年ごとに活動を展開した。また，年間１回は歯についての学習の参観を行い，親子で歯・口の健康について考えることにした。



＜ 保護者から，子供たちに
歯についてのお話＞

ア　14 年度の実践

	学年テーマ	活動内容
１年	おいしく食べて　元気な強い歯！	㋐給食試食会　㋑おやつアンケートの実施 ㋒おやつ作り
２年	３分間のスキンシップ ～親子でつくろうよい歯を～	㋐歯みがきカードを使用した家庭での歯みがきの実施 ㋑親子でかみかみ給食 ㋒養護教諭のブラッシング教室
３年	ちゃんとみがけているかな	㋐歯みがきカードを使用した家庭での歯みがきの実施 ㋑歯科衛生士による親子歯みがき指導
４年	親子で歯・ロピカピカおそうじ隊	㋐親子での歯みがき　㋑歯の標語への応募 ㋒親子歯みがき方チェック ㋓歯科衛生士より親子歯みがき指導
５年	正しく噛んで磨いて健康チェック	㋐学校歯科医による，歯・口の健康についての指導
６年	親子で歯肉の健康について考えよう	㋐歯科衛生士による親子での歯肉炎を予防するための指導

イ　15 年度の実践

	学年テーマ	活動内容
１年	親子で「イー」ときれいな歯	㋐歯科衛生士による親子歯みがき指導
２年	「仕上げみがきで作ろう！子供のよい歯と親子のきずな」	㋐歯みがき強調月間の設定 ㋑養護教諭による仕上げみがき指導等
３年	よいおやつで丈夫な強い歯を作ろう	㋐養護教諭による「むし歯とおやつ」「ミュータンス菌とはなにか」指導

４年	歯（はっ）なんで大事なの！？	㋐学校歯科医による，歯を大切にするための講演会
５年	毎日磨いて，歯と歯茎の健康チェック	㋐学校歯科医による，正しく噛むこと磨くことの指導
６年	正しい歯みがきの習慣を身に付け，歯肉の健康を守ろう	㋐学校歯科医による歯や歯肉の大切さの指導

ウ　学年ＰＴＡ活動後の子供や保護者の感想

【子供の感想】

・歯肉の健康を考える学習を聞いて思ったことがあります。私の歯肉は，歯肉炎になりかけだけど，よく歯みがきをしたら治るということがわかりました。それに，歯みがきの練習をして，鏡で見ると，取れていない汚れがよく取れるんだということがわかりました。デンタルフロスもこれから使っていきたいです。
（６年生）

・いつもちゃんとみがいている歯なのに，こんなに汚れているとは思いませんでした。歯は何で大切かもよくわかりました。これからも今以上にきれいにしたいです。（４年生）



＜学校歯科医による歯についての指導＞



＜親による歯みがきチェック　（６年生）＞

【保護者の感想】

・学校で子供と一緒に歯みがきをして，歯みがきの大切さが実感できました。また，このような機会があればいいと思います。（６年生保護者）

・磨けていると思っていたのに，思っているよりみがき残しが多くびっくりしました。まだまだ仕上げみがきが必要だなと思いました。（２年生保護者）



＜親による歯みがきをチェック　（２年生）＞

・歯肉の健康について考えようという学習に参加しました。以前からデンタルフロスのことは知ってはいましたが，実際に使ったことはなかったです。デンタルフロスの重要性や使い方がこのたびの話を聞いてよくわかったので，お店で買って，家族中で使おうと思います。（６年生保護者）

② 歯科衛生士による給食後の歯みがき指導

学年ごとに，給食後にいつも行っている歯みがきの仕方を，歯科衛生士に見てもらい，学年の発達段階や児童の実態にあった歯みがきの方法を指導してもらった。子供たちも自分がいつも行っている歯みがきの仕方を振り返り，自分に合った歯のみがきの方法を考えるよい機会となった。その結果給食後の歯みがきがていねいになってきている。





③ 歯科衛生士による歯科検診後の個別指導

平成 14 年度より，歯科検診を６月と 11 月の年２回実施している。また，２回の歯科検診後に，歯科衛生士より，一人一人の歯・口に合った，歯のみがき方やデンタルフロスの使い方等を指導してもらった。

歯科検診の結果や，歯みがきの個別指導の結果は，個別に保護者に用紙を配布し，家庭でも歯に関するチェックをするのに役立ててもらった。



＜歯科衛生士による個別歯みがき指導＞

④ 和島プランに基づく歯・口の保健指導・学級活動



＜実際のミュータンス菌を目で見て確認＞

和島村で作成した「和島プラン」にそった取組を各学年の学級活動に組み入れて実施した。

【 第３学年「学級活動」授業 】

ア 主題名 むし歯菌をたいじしよう

イ 本時のねらい

・ むし歯の発生がミュータンス菌等のむし歯菌と深く関わっていることがわかり，むし歯菌の増殖を防ぐために，歯みがきを丁寧にしようという意欲をもたせる。



＜ミュータンス菌を口の中から追い出そう。ていねいに歯みがき練習＞

ウ　授業の流れ

・児童が自らの口の中の様子を観察し，歯垢が付着していることを確認する。歯垢の中にミュータンス菌等のむし歯の原因菌がいることを説明した後，位相差顕微鏡を使い，ミュータンス菌等を映し出す。その後ミュータンス菌を追い出すための歯みがきの仕方を練習した。

エ　本時の感想

・実際に動いているミュータンス菌を見て「気持ち悪い」「歯みがきをしなければ」という声があがり，歯みがきをしようという意欲付けにつながった。

⑤　歯・口の衛生月間の取組

６月を歯・口の衛生強調月間とし，以下の事項について全校体制で取り組んだ。

ア　学校歯科医による定期歯科検診と歯科衛生士による個別実技指導

イ　歯についての保健指導（授業参観日等に実施）

ウ　給食での「かみかみメニュー」の実施

・日常的に噛む食材を取り入れているが，期間中は，特によく噛むメニューを給食の中に取り入れた。また，栄養士が，給食の時間をつかい，指導を行っている。

エ　児童保健委員会活動

・歯みがきカレンダーや歯についての劇の上演（児童朝会）

オ　家庭での親子歯みがきテスト

・児童に錠剤のカラーテスターを配布し，家庭で保護者と一緒に，歯のみがき方のテストを行った。結果は，用紙に記入してもらい，みがき残しの箇所をチェックしてもらった。



＜歯科検診の様子＞

カ　歯・口の健康についての啓発



＜歯・口に関する掲示物＞

・掲示板に歯・口に関するポスターなどの掲示物を張って，子供たちにアピールしている。

・歯・口に関する保健便りの特集号を発行し，保護者の歯に関する意識を高めた。

キ　治療勧告書の配布

・歯科検診後や長期の休業前に，乳歯・永久歯の未処置歯や要観察歯のある児童の保護者に，治療勧告書を配布し，治療を呼びかけ，休みあけには治療が終了した子が多くいる。また，歯みがきの個別指導の結果も全員に個別に配布しているため，学校での給食後の歯みがきも自分に合ったみがき方を丁寧にするようになってきている。

⑥　歯みがき残し検査



＜染め出し後の仕上げみがき＞

・各学年ごとに学期に１回ずつ，昼休みを使い，日常の歯みがきの状態を調べるために，カラーテスターを用いての歯のみがき残し検査を行っている。
・結果は自分で用紙に記入し，みがき残しのある箇所を確認している。確認後は赤く染まったみがき残しの箇所を丁寧にみがき直し，再度確認している。
・結果は，保護者に見てもらい，家庭でも歯のみがき方に注意をするようにお願いしている。
みがき残し検査を定期的に行っているため，前回よりも良い結果が出る子が多く，喜びの声も多く出ている。

⑦　児童による取組（保健委員会の活動）

ア　常時活動

【歯ブラシチェック】

・年間を通して，２週間に１度，保健委員会が各教室をまわり，衛生検査を行っている。その際に，歯ブラシのチェックも行い，傷んでいる歯ブラシを取り替えてもらうように家庭に用紙を配布している。

イ　その他

【歯みがきカレンダー】

・夏休み・冬休みの長期の休み前や，歯の衛生月間に，家庭で歯みがきをしてもらうために，歯みがきカレンダーを作成し，全家庭に配布している。頑張った人に賞状やメダルを授与した。



＜劇の中で，歯を大切にするポイントを全校児童に説明＞

【歯についての劇の上演】

・毎年，歯の衛生月間には「歯を大切にしよう」ということを訴えた劇を，児童朝会時に行っている。15 年度はアンパンマンも登場し，大好評だった。

⑧　学校における定期的な取組

ア　学校便り，保健便り，給食便りでの広報活動

歯・口に関する話題を，各種の便りを通して，随時，保護者や地域に知らせている。

イ　給食後の歯みがき運動

各学年毎に，給食の終了後，歯みがきテープに合わせて全員が歯みがきを行っている。

ウ　フッ素洗口の実施

毎週火曜日の朝，学級毎に，希望者にフッ素洗口を行っている。実施率は毎年 95%を超えている。

⑵　３年間の活動による成果と課題

＜成果＞

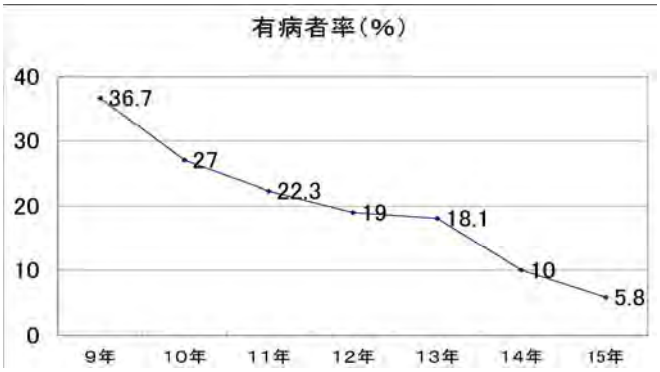
①　永久歯の有病者率・一人平均う歯数・う歯処置歯率がともに，数値は歯・口の健康つくり推進事業の始まる前と比較して良い結果となっている。（下表参照）

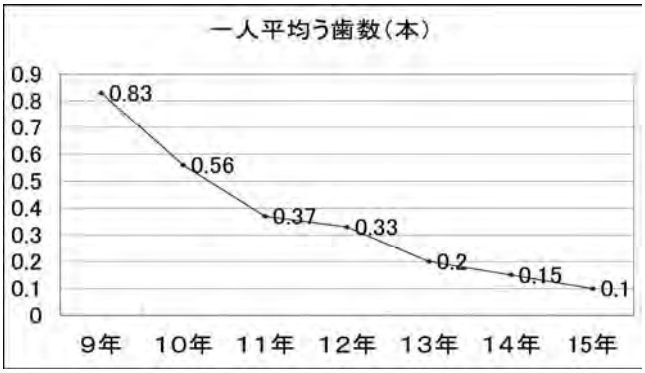
②　給食後の歯みがきを，全学年が音楽をかけながら必ず行っている。食後の歯みがきが定着し，５・６年生は体験教室・自然教室等の宿泊研修に行った際にも，食後に進んで歯みがきを行っている姿が多く見られた。

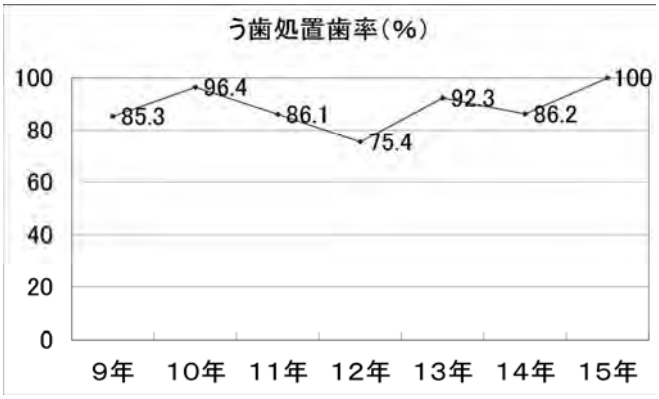
③　学年ＰＴＡ行事に，全学年，歯・口に関する内容を取り上げてきた。歯・口に関する授業参観や講話，歯科衛生士による歯みがきの指導等それぞれ工夫した活動を行っているため，親子ともに歯に関する知識や意欲が向上している。

④　デンタルフロスについての知識や技術が向上し，給食後に学校で行うだけでなく，家庭で親子一緒にデンタルフロスを使っている姿も見られる。

⑤　歯科検診の結果，学校歯科医より口腔内の清掃状態の向上が見られると評価された。







⑴で述べた総合的な取組により，15 年度に永久歯のう歯処置歯率 100％を達成することができた。また，新潟県よい歯の学校運動で３年連続優秀賞を受賞し，確実な取組としての評価を得ることができた。

＜課題＞

①「歯・口の健康つくり」事業終了後も今までの成果や課題のもとに，より一層の歯・口の健康に対する意識付けを学校全体で取り組み，継続させる。

②「歯・口の健康つくり」をはじめ，自分の全身の健康つくりについて，主体的に取り組んでいくことのできる子を目指し､家庭との連携のもと､全校体制での動きをつくり出していく。

4　北辰中学校の実践

○　本校では，教育課程の指導の重点に「健康に生き抜く力を育てる」と位置づけ，身につける力を「心身の健康を自ら鍛える意志」とし，健康教育の一つとして「和島プランに基づいた歯・口の健康つくり」の推進を図っている。

⑴　生徒の自己管理能力を高めるために

「 むし歯・歯肉炎予防教室を通して自己管理の育成を」

①　歯科検診はう歯や異常口腔状況のスクリーニングであるが，自分のからだや健康状態をみつめる重要な機会と捉え，う歯・歯肉炎予防教室を通して自己管理能力を高める。

定期歯科検診のほか校医さんと教育委員会との連携により秋に臨時の歯科検診を実施する。６ケ月後に口腔状況を把握できることは，予防への主体的な自己管理につながると考える。

②　検診の目的を知ることにより，生涯にわたって歯科のヘルスチェックの機会を生かす方法を知ることができる。



歯科衛生士による予防教室

歯科健康診断の流れ

検診前に自分の口腔内の状況を予想し 検診カードに記入する。

学級担任による保健指導は随時実施

↓

学校歯科医より検診を受ける。（口腔状況によって指導）

↓

養護教諭の指導の基で検診の結果をカードに記入し自分の口腔状況を把握する。

・　歯科検診後，個別の予防教室までの待ち時間を利用して，健康診断票を見て自分の口腔状況を確認することにより，どこをどんな方法で管理していけば良いかが理解できる。

↓

むし歯，歯肉炎予防教室を実施する。

・　自分の口腔状況を記録したカードを確認しながら歯科衛生士から細かな，ブラッシングのやり方，フロスの使い方，間食の取り方のチェック受ける。衝立を利用しプライバシーの保護に努め指導を受けやすいように配慮する。

↓

検診終了後，予防教室で指導を受けたこと気が付いたことを検診カードに記入する。

・　自分にあった治療方法や予防方法を確認する。

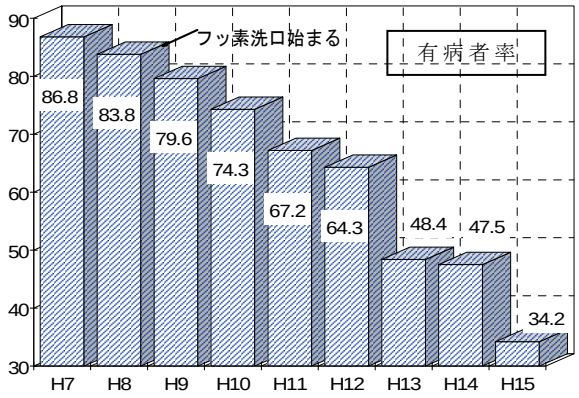
↓

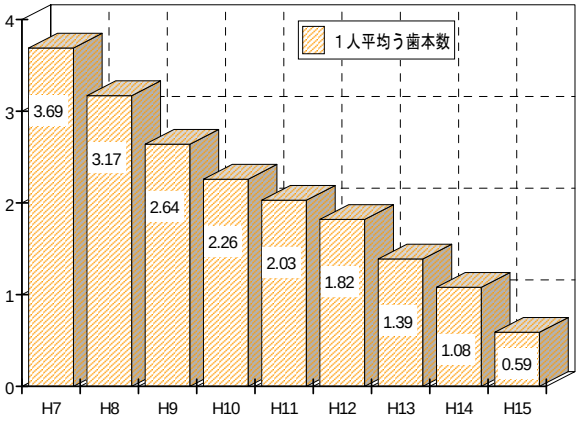
「今後自分の実行しようと心がけるめあて」を設定し・行動化を図る。

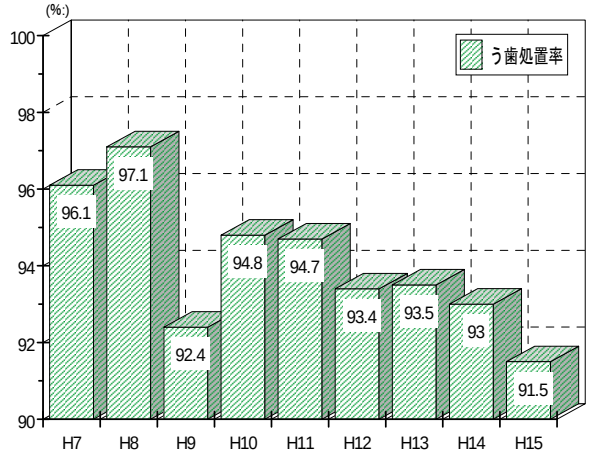
③　秋の臨時歯科検診時には，定期の歯科検診のめあてや自分で心がけて予防していることを確認する。検診前に歯と口のヘルス教室を３コースの内容で計画。自分で興味のあるコースを選択し自己管理の意識の継続を促した。「かみ合わせについて」「歯肉炎予防」「ストレスとむし歯の３コースで実施。生徒は「よく噛むことがどんなに大切か分かった」と感想に記す。

⑵　歯科検診結果を有効にいかすために

歯科検診結果数値からう歯有病者率，１人平均う歯本数，う歯処置状況は年々良い状況となり日々の活動の成果を感じ取ることができる。和島村では平成８年度に小学校でフッ素洗口を開始したことも大きな要因と考えられる。学年差もあるが，小学校での状況がそのまま中学校においても反映されている。







①　検診１ヶ月前後に個別指導強化を実施

検診後に検診結果を一人一人に渡す。今日までの口腔管理ができたかどうか自己確認できる。保護者にも検診結果で家庭での管理の継続を促している。前回の検診で治療の勧めを受けていたり，歯肉の状態が思わしくなかった生徒には，個別に保健室で染め出しやブラッシング指導を繰り返している。思春期の生徒は口腔内を人前で見られることに抵抗を示すがう歯の罹患がなかったり，日頃から予防に意識の高い生徒はヘルスチェックを楽しみにしている様子も伺える。

②　処置率 100％の１年生を保つ

地域，小学校と同時に取り組んでいることにより永久歯の処置率が１年生において 100％であった。どうしても６歳臼歯や第二大臼歯のう歯の罹患が増加する傾向にある年代であるが確実に予防の効果が見られた。

③　フロスの活用を目指して

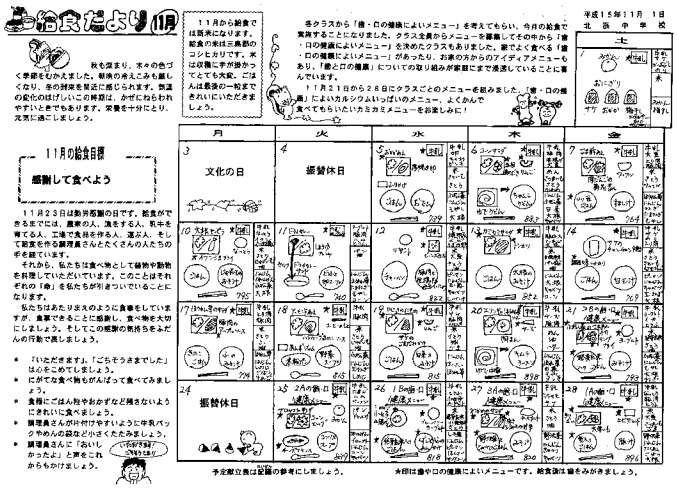
歯垢の付着している生徒が平成 14 年度は 36.7％，平成 15 年度 19％また，歯肉炎傾向にある生徒が 17.7％から，12％と減少している。歯肉の状態について鏡を見て観察できることを習得してきている。

フロスを使用したとき歯茎がスッキリしますかの質問に 25％がすると答え，まだまだフロスの使用は難しいと 77％が答えている。やれば何とか出来るが「めんどくさい」と言う言葉が飛び出す中学生に定着を期待するためには，今後も計画的，継続的に指導をする必要性がある。検診時にフロスの使い方の確認を行っている。保護者も活用している人が増えている。爪楊枝の代替の使用の仕方から脱却するためにも生徒の活用を定着させたい。

⑶　給食との関連

①　献立の工夫

給食ではこれまで歯・口の健康によい献立を多く組むように配慮し，献立表には★印をつけて歯の健康によい献立の啓発を図ってきた。また，歯の健康によい献立のレシピを給食だよりで紹介し，生徒，保護者に歯・口の健康のために食生活が大切であることを示し，理解を深めてきた。



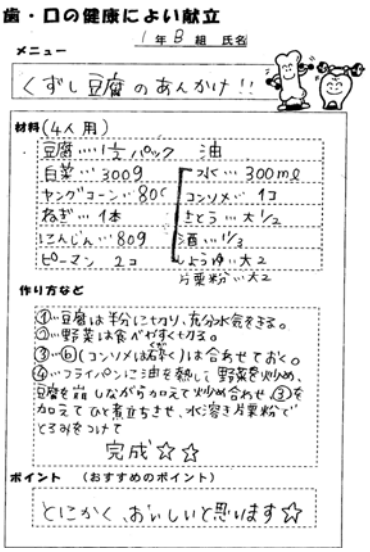
②　保健委員会活動

生徒会保健委員会では全校生徒が歯・口の健康によい献立を考え，「クラスの歯・口の健康メニュー」として給食で実施するための活動をした。生徒達の中にはこれまで習得してきた知識や家庭での食事作り担当者から家での工夫などを聞いて考える人もいた。歯によい食べ物，歯によい食べ方など保健委員が改めて学級で説明をすることで再確認することができ，自分たちの考えた献立が実際給食に出るということで，食生活において自らの健康管理をしていこうという意識ができることを期待した。

保健委員は学級の歯・口の健康つくりのリーダーとして学級内をとりまとめるのが大変だったが，やってよかった，生徒はよくかんで食べることの大切さや歯の健康によいメニューが分かり，そのためおいしく食べることができた。自分たちの考えたメニューがでるのが楽しみという感想だった。



２年Ｂ組のメニュー（発芽玄米入りごはん・牛乳・イカリングフライ・小松菜のごまあえ・みそ汁・ヨーグルト）



③　保護者との連携

「クラスの歯・口の健康メニュー」に保護者から我が家のメニューが寄せられた例もあるが，生徒の歯の健康によい食事，好ましい食生活は家庭の理解と日々の食生活が重要で，食事つくりを担当する保護者の関心がキーポイントである。カルシウムたっぷりで栄養バランスのとれた食事，かみごたえのある食事，甘みを控えた食事など生徒達のどちらかというとにがてな食事が歯の健康つくりに有効である。家庭での食事が生徒を含めて家族の歯の健康つくりに大切であることを給食を通して今後も啓発していきたい。

⑷　地域との連携・ボランティア活動を通して予防意識を広めるために

①　ひよこ親子教室（就園前の幼児と保護者）での歯・口健康教室の実施

自分で得た，歯・口の機能及び健康管理の知識をかみ砕き人に伝えることにより，自己の健康つくりへの情報として知識の定着を図る。

「生徒による保育所への出前講座を実施する」

○　自作の紙芝居を使ってむし歯はどうしてできるのか，歯みがきの大切さを楽しくおもしろく発表し，親子で楽しんで予防方法を理解してもらうために実施。

○　大きな歯の模型をつかい，ブラッシング方法を紹介，永久歯については親自身の歯周病の予防にも繋がった。

○　参加した親子からの声に，「マンガ形式の紙芝居やスタンツは楽しく，抵抗感なく分かりやすかった。」発表した生徒は「親子が静かに聞いてくれて自分の知っているむし歯予防方法を伝えることで自分もしっかり歯みがきしたい」と自分自身を振り返った感想を述べている。



親子教室での出前講座

②　家庭との連携　体育的行事を活用して

日頃から，保健だよりや保護者会等においても，う歯の状況や歯・口の健康つくりの大切さ生活習慣の確立の重要性について発信している。フロスの活用が今一歩と感じている。

体育祭のおりにＰＴＡ競技参加賞としてフロスを配布しフロスの積極的使用を促した。アンケート結果からもフロスの使用は増加している。

⑸　成果と課題

①　給食後に歯みがきをする生徒やその後みがき残しやすい箇所，歯垢がたまりやすい歯間にフロスを当てる生徒を目にする。手洗い場や鏡の設置してある場所は限られている。男女問わず手洗い場に給食後，生徒が集まりお互いに歯みがきの仕方を確認しながら磨く，次々に口を濯ぐ暗黙のコミュニケーションを感じる。歯肉炎予防教室を実施することに緊張感と日々の自分の評価を期待する生徒も増加している。「今回もバッチリ」「ちょと手抜きしたのがばれた」とお互いの歯と口の健康を意識できるようになってきたことは大きな成果と言える。

②　食に関しては，アンケート結果から歯・口の健康で気を付けていることに，「よく噛む」「甘い物を控える」，「バランスよく食べる」と心がけている様子が伺える。

給食の様子からも全体の残量も少なく，干しエビ，小魚など噛み噛みメニューも人気がある。

③　「和島プラン」の実施で歯科疾患の成り立ち等歯科衛生士との連携により専門的知識を学ぶ機会と学級担任，養護教諭，学校栄養職員とのＴ，Ｔによる指導で食習慣・生活習慣の改善の意識が高まった。

④　生徒保健委員会の活動がマンネリ化しその時だけの活動となる傾向にあった。生徒自身が楽しんで活動するためには，体験的活動やインパクトのある教材の工夫が必要である。

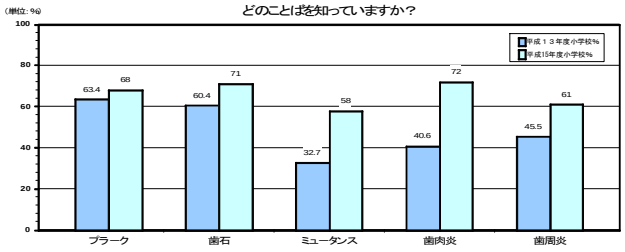
⑤　学習習慣，生活習慣が確立している生徒は歯・口の管理も充実している。生活習慣の視点で今後も取り組んでいきたい。

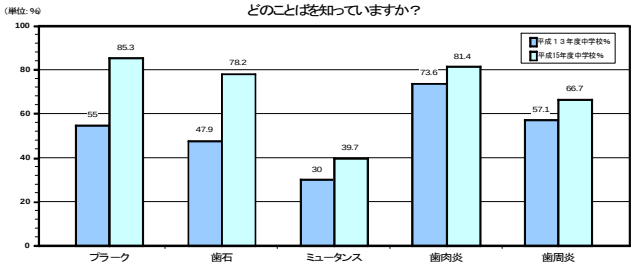
⑥　生涯を通じて健全な口腔機能の保持増進のために生活行動を主体的に改善していく第一歩を踏み出すことが出来たこの事業に感謝，今後も一人一人が主体的に自己管理が出来るような指導を継続的に実施していきたい。

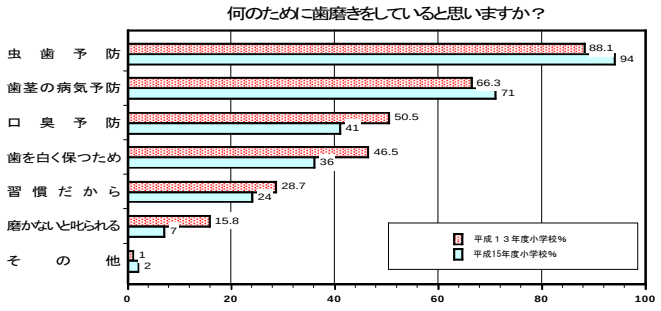
５　アンケート調査集計による考察

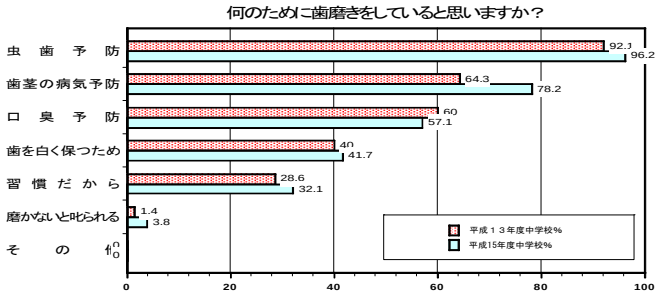
◎この事業を実施するにあたり，実態把握と評価を兼ね，１年次と３年次に小学校５・６年生と中学生・保護者にアンケート調査を実施した。アンケート項目について新潟大学歯学部口腔健康科学講座室よりご指導を頂く。

⑴　児童・生徒用アンケートの結果について









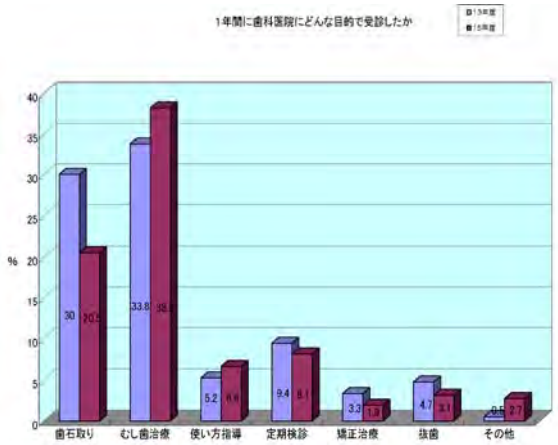
① 歯みがき習慣においては，学校での給食後の歯みがきは小学校では 86%から 92%，中学校でも 56%が 80%に達している。歯みがきの時間も 2～3 分よりも 4～5 分が増加している。歯みがき習慣の定着が見られる。

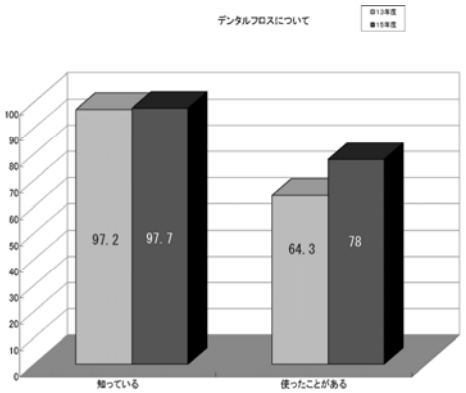
② 歯みがきの理由については，小学校では，むし歯予防と歯茎の病気予防が増加している。中学生では，歯肉の病気予防が 13.9%増加していることと，習慣だから磨くが 3.5%増加している。小学校で磨かないとしかられるが減少していることは，主体的に歯みがきに取り組んでいると言える。以上の結果からも歯みがき習慣の有効性が図られている。

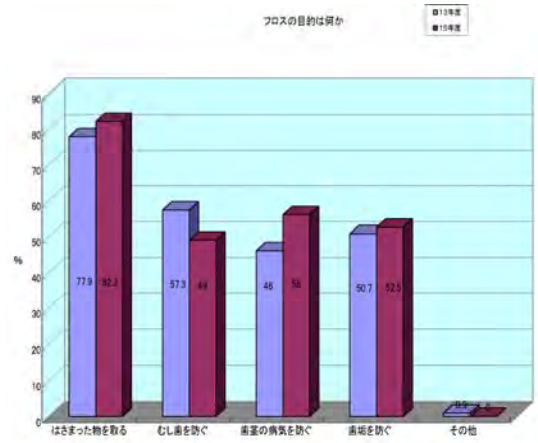
③ 口腔衛生に関するプラーク・歯石・歯肉炎という言葉の理解が深まっていることは，和島プランでの実践が計画的に行われていたためといえる。特に，中学校での増加率が高いことは，小学校での指導の成果といえる。

④ 歯肉炎の理解については，小学生は「歯肉におこる病気である」という答えが最も多く，40%から 68%に増加している。中学生では「原因が歯垢である」という項目を比較すると，18%から 31%に増加している。このことからも歯肉に関する関心が高まっていると言える。

⑵　保護者アンケートの結果について







①　口腔衛生に対して意識しているかどうかをみると，歯科医院の受診者が増えている。受診した目的では，むし歯の治療と歯石取りと定期検診の順であった。早期発見・早期治療と予防に対する傾向も伺える。

②　学校では，デンタルフロスの正しい使い方を身に付けることを目的に指導を行ってきた。保護者の中でもほとんどの人がデンタルフロスを知っていると答えている。使ったことのあると答えた人も３年次には増加している。デンタルフロス使用の目的については，「歯茎の病気を防ぐ」「歯垢を防ぐ」等の歯周疾患の予防に有効であることが認識されたと言える。この事業の目的であった家庭へのデンタルフロスの普及が達成されたと言える。

６　事業の成果と課題

和島村では，幼・保，小，中学校の一貫した歯・口の健康つくりの実践活動を展開し，自己の健康管理について振り返り，よりよい生活習慣に発展させたいと取り組んだ。

⑴　歯科保健指導計画　「和島プラン」に基づいた実践活動

「和島プラン」作成においての配慮事項

①　発達段階に合わせた組織的な計画とする。

②　指導する側の到達目標を設定する。

③　さまざまな生活場面と関連させた指導が行える内容構成とする。

④　歯・口の健康つくりを推進することで，一人一人が自分自身の生活に目を向け，より健康へと活動を発展させる機会にする。

⑤　ブラッシング技術の向上を図る。

⑥　母子保健，成人保健との連携を図り住民の歯に対する意識改革を進めるきっかけとする。

以上の配慮事項を盛り込み作成を一年次に行った。それぞれの幼稚園・保育所，小・中学校で保健学習，総合的な学習の時間，学級活動で実践が展開された。中学校において小学校で歯について学習し覚えている内容で多かったのが，「歯のみがき方」「歯の病気・歯周疾患」「歯は大事」であった。小学校で教えてほしいことに「歯並び・かみ合わせ」「むし歯の治し方」

「歯みがき粉の効用」等が上げられている。児童の主体性を育てるためにも「知りたいこと」「疑問に思っている」を学べる指導計画を立てることが必要である。子どもの意識・行動変容に結びつくような継続的指導が臨まれる。

食生活の指導では，給食をメインにしながら，歯・口の健康によい「メニュー」に工夫がされ「よく噛む」習慣が身に付いてきている。学校栄養職員は村の３ケ校を兼務していることから各校の実態を把握し，中学校においてテーマ「野菜の働きを理解して，進んで食べよう」の学習に専門的立場で授業を展開し，生活習慣病予防の理解まで発展することができた。

⑵　歯科検診の実施と個別指導

定期の歯科検診は年一回であり，予防的指導を強化するためにも年二回の実施とした。

歯科検診終了後に行った歯科保健協会の歯科衛生士による個別指導は，自分の歯・口の状態を見つめるよい機会となり，今後自分で取り組まなければならない目標設定がなされ，意識して歯みがき，フロスの正しい使用を図ることができた。

⑶　保護者，地域への啓発活動

歯・口の健康つくりは家庭でも習慣化することが重要であることは認識している。幼稚園・小学校では親子歯みがき教室を実施し保護者の予防管理意識を高めることができた。今後も継続していきたい。

推進委員会では歯・口の健康つくりリーフレット（一生自分の歯でを目標）を作成し，口腔疾患の予防に役立ててほしいと村内全戸に配布・発信した。情報が豊富と好評であった。

３年次には，２年間の学習してきた知識を生かし絵手紙・ポスターの作成を図工・美術の時間に取り組んだ。美術の時間に導入部分を養護教諭が担当，「8020 の重要性」「歯・口の健康つくりをアピールするために」をねらうことで知識の再確認ができた。村主催の生涯学習フェステバルに，作成者全員の絵手紙とポスターを掲示し全住民へアピールした。





歯･口の健康つくりを切り口に，子ども達の健康に関する意識の変容が見られた。子どもが主体的に健康課題を確認し，生活習慣改善に向けての実践化が図れるよう，ライフスキル学習や課題解決学習を進めたい。さらに家庭・関係機関との連携を密にし，地域とともに「生きる力」を育むため，和島プランの継続的具体化した指導が臨まれる。この事業により，推進委員会が地域保健委員会としての活動を広め，今後は各校での学校保健委員会をより充実させることも課題である。

５．滋賀県「草津市」の実践事例

実施都道府県名	滋　賀　県
事業実施団体名	滋賀県学校保健会
事　業　目　的	児童生徒等が生涯にわたって歯・口の健康を守り，維持できる知識や態度を保護者や地域ぐるみで育てる。 また，歯・口の健康つくりをとおして，自分の身体に関心を持ち，自分の「いのち」を大切にできる子どもを育てる。
委員会等の名称・構成	・滋賀県児童生徒等歯・口の健康つくり推進委員会　（12名） 県学校保健会４名，　県歯科医師会１名，　県教育委員会４名， 推進地区学校関係者２名，前推進地区学校関係者１名 ・老上学区児童生徒等歯・口の健康つくり推進委員会　（30名） 委員長　１名　校長 副委員長５名　校長，園長，地域協働合校会長，学区振興会会長，市歯科医師会会長 委員　13名　教務主任，ＰＴＡ会長，学校栄養士，学校歯科医，学校薬剤師 監事　２名　教育委員会保健体育課長，学区振興会副会長 顧問　１名　県学校保健会理事 事務局　８名　教頭，教育委員会指導主事，保健主事，養護教諭
実　施　年　度	平成 13 年度
事業実施の概要	１　滋賀県・老上学区児童生徒等歯・口の健康つくり推進委員会の設置 ２　幼・小・中における実践活動 ３　保護者，地域への啓発活動 ４　歯・口への健康つくりの実態に基づく指導方法研究 ・実態調査
事業の評価・反省	１　保護者，地域への啓発活動広報紙「老上っ子」の継続と内容充実 ２　幼稚園・保育園から中学校まで継続した「歯科健診連絡カード」により歯科健診結果を保護者に知らせ・歯に関する一貫した意識をもてるようにした。 ３　幼小中合同保健委員会の開催は，先進地の取り組みを知る機会となりＰＴＡや学区諸団体へのアピールに役立った。 ４　歯科衛生士による歯みがき個人指導の充実 ５　異年齢の歯みがき交流，親子ブラッシングの実施，幼稚園・小学校・中学校の教師，園児，児童，生徒間交流 ６　第１回学区アンケート実施を今後に生かしたい。
実　施　年　度	平成 14 年度
事業実施の概要	１　滋賀県・老上学区児童生徒等歯・口の健康つくり推進委員会の開催 ２　幼・小・中における実践活動 ３　保護者，地域への啓発活動 ４　歯・口の健康つくりの実態に基づく指導方法研究

事業の評価・反省	1　幼稚園と小学校，幼稚園と中学校との交流活動の活性化 2　小・中学校では，総合的な学習の時間を利用しての歯・口の健康から「自他ともの健康」をはじめ「命」についても考える活動を取り入れた。 3　第１回学区アンケート調査分析による今後の方向性を探ることができた。広報紙「老上っ子」にその一部を紹介した。 4「ふるさと老上まつり」においての児童，生徒の作品展示が好評で今後も力を入れたい。尚，幼稚園は写真による活動紹介。
実　施　年　度	平成 15 年度
事業実施の概要	1　滋賀県・老上学区児童生徒等歯・口の健康つくり推進委員会の開催 2　幼・小・中における実践活動 3　保護者，地域への啓発活動 ・学区全戸に広報紙誌「老上っ子」の配布 ・「ふるさと老上まつり」において，パネル・アンケート結果等の掲示 4　歯・口の健康つくりの実態に基づく指導法の確立 5　掲示版・洗口場等の環境整備 6　第２回学区アンケート実施とまとめ
事業の評価・反省	1　３年間にわたる研究推進で，地域をあげての取組み（幼・小・中・地域）により，連携がさらに深まり，歯と口ならびに生活習慣への関心が深まった。 2　第２回目のアンケートを実施することにより，学区住民のさらにより信頼度の高いデータが得られ，地域の実態把握ができた。 3　幼・小・中が系統的に学習ができるように「一貫した指導」の大切さと同時に，園児・児童・生徒の交流と教師間の交流も大切である。 4　養護教諭，学校栄養職員や歯科衛生士によるきめ細やかな指導が確保できた。 5　今後，幼・小・中が家庭，地域と一体となって，一人ひとりにふさわしい指導とともに自己健康管理能力の向上をめざして，10 年ぐらいを見据えた取組みで地道に継続していきたい。

１．推進の概要～地域の実態と長期プロジェクト～

老上学区は，以前より「むし歯になる子ども達が多い」「治療率が悪い」という現実があった。学区に歯科医院が一軒しかないという現実もあったが,家庭での歯や口の健康を含めた心身の健康ということに関心が低く，なかなか治療にも行ってもらえない現実があった。

そこで，平成９年度に「学区の子ども達は，学区でなんとかしなければ！」と，老上学区教育振興会の協力により，「老上学区歯科保健長期プロジェクト」が設立された。「つよく，やさしく，さいごまで」を合言葉に，取り組みは進められていた。



その中での取り組みの一つとして，学区内の数箇所に「つよい歯・よい歯・老上っ子」という立て看板を設置した。設置したことにより，地域の子ども達から老人までが看板をみることで少しでも関心が高まればという願いがあった。しかし，現実には幼稚園・小学校・中学校での交流や情報交換が主な取り組みであり，なかなか推進は出来ていないのが現状であった。

２．具体的な実践

⑴　推進事業の主題と組織

①　推進事業主題～主題設定の理由～

主題『歯や口の健康つくりを通して，健康な自分づくりができる老上っ子の育成』

～幼稚園・小学校・中学校・地域の連携をとおして～

＜主題設定の理由＞

歯や口の健康つくり,ひいては心身の健康づくりは子どもの頃からの生活習慣に起因すると考えた私達は，小さい頃からの健康教育の必要性を感じていた。「生きる力を育む」こと，自分で考え判断し主体的に行動する力・人間関係を結ぶコミュニケーション能力・他人を思いやる心は,老上の子ども達につけさせたい力である。他人を認めることの原点は,「自分を大切にすること」であり「自分の存在を認められること（自尊感情)」であると考える。「自分を大切にする」ということは，自分の命・身体，自分自身を大切にすること，自分を知ることへとつながっている。これは，まさに人権教育といえるだろう。

老上学区では，人権総合学習を重点に実践している学区であるので，健康教育も人権教育の一つとして大切であると考えている。生きる力をつける基盤としての健康教育の必要性を感じている今，小さい頃からの健康教育の充実が必要であると考えている。

平成 13 年度にこの歯と口の健康つくり推進事業の指定を受けることになり，今まで推進していた「歯科保健長期プロジェクト」をより充実・推進していくためにも幼稚園・学校と家庭・地域の連携が大切だと考えた。そこで，老上学区の一小学校一中学校という特徴をいかし，地域での一貫した健康教育ができると考え，この主題を設定した。

老上学区児童・生徒等歯・口の健康つくり推進委員会組織



⑵　老上学区歯科保健指導計画

			内容			
	目標	歯と口の発達と特徴	態度・知識	ハミガキスキル	食生活	家庭との連携
幼稚園	歯や口に関心を持つことができる	・３歳ごろまでに乳歯が 20 本はえそろう ・６歳前後から第一大臼歯が生え始める ・乳歯のむし歯は進行が早く，短期間のうちに歯髄炎まで進行しやすい	・自分の歯や働きに関心をもつことができる ・口の中の様子を観察できる ・食べたらみがくを進んでする	・ブクブク，ガラガラうがいができる ・鏡を見て，歯ブラシを自分で動かすことができる ・第一大臼歯に歯ブラシの毛先が届く	・好き嫌いしないで何でも食べる ・よくかんで食べることができる	・おやつの与え方 ・歯ブラシの選び方 ・仕上げみがきの必要性と生活習慣の確立 ・カミカミメニュー
小学校	自分で歯や口の観察ができる	・上下の歯が生え変わる ・第一大臼歯，上下左右４本がかみ合う ・第一大臼歯がむし歯になりやすい	・口の中の様子を観察できる ・第一大臼歯の特徴がわかる ・自分に合った歯ブラシを選べる ・食べたらみがくを進んでする	・第一大臼歯や前歯にきちんと歯ブラシをあててみがくことができる ・歯ブラシを上手に動かすことができる ・歯の外側やかみ合せ面はきれいにみがける	・バランスのよい食生活は，歯や歯肉によいことがわかる	・むし歯の早期発見早期治療 ・基本的生活習慣の確立
	歯や口の中の課題を自分で発見できる	・乳歯が抜けて第一，第二小臼歯が萌出してくる ・上の前歯の歯と歯の間にむし歯が発生しやすい ・不正交合や歯肉炎があらわれ始める	・むし歯や歯肉炎のでき方や進行がわかる ・むし歯予防の方法がわかる ・歯肉の健康観察ができる	・歯の内側をきれいにみがくことができる ・自分の歯並びに合ったみがき方ができる ・歯肉炎予防のみがき方ができる	・健康な歯であればおいしく食べられることがわかる ・カミカミ実験をとおして，よくかむことの大切さがわかる	・栄養のバランス，カミカミメニュー ・歯ブラシの選び方 ・歯磨剤の選び方 ・おやつの与え方
	歯や口の中の課題を自分で解決できる	・第二大臼歯が生え始める ・犬歯が萌出し前歯が生えそろう ・歯肉炎の児童が増える ・不正交合がはっきりしてくる ・第二大臼歯は生えはじめからむし歯になりやすい	・歯肉炎について理解できる ・かみ合わせの様子を観察できる ・歯肉炎の予防方法，改善方法がわかる ・自分の歯や口の状態に合わせた健康づくりができる	・第二大臼歯がきれいにみがける ・ハミガキで歯肉炎が改善できる ・むし歯予防や歯肉炎予防のみがき方ができる ・自分に合った正しいブラッシング方法とブラッシング圧ですべての歯をきれいにみがける	・歯によいおやつは何かがわかり選んで食べることができる	・歯みがきの励行 ・歯肉炎予防と改善方法
中学校	歯や口の課題を解決し，毎日の生活に生かすことができる	・永久歯が生えそろい永久歯の交合が完成する ・永久歯のむし歯が多発しやすい （第二大臼歯，前歯部のむし歯にも注意が必要） ・歯肉炎に対して注意が必要 （症状に個人差がみられ，場合によっては歯石除去等のケアが必要になる）	・自分の歯や歯肉の健康状態がわかる ・社会生活，人間関係（エチケット）と口腔衛生の大切さがわかる ・食事や飲み物の自己管理ができる	・歯肉炎の予防と改善方法を意識した歯みがきが励行できる ・効果的な歯垢清掃の仕方と用具を知り，自分にあったみがき方を工夫することができる	スポーツに適した飲料を選ぶことができる ・自分の成長に合った栄養のバランスを考えた食事が大切であることがわかる ・食事や間食，夜食の自己管理ができる	・規則正しい生活 （受験期や部活動とのかねあい） ・成長期に合った栄養バランスのとれた規則正しい食生活 ・スポーツ飲料の与え方 ・歯科疾患の早期発見と早期治療 ・不正交合の生徒に対する専門医相談の勧め

⑶　各校・園年間指導

平成15年度　歯・口の健康つくり年間指導計画

テーマ　「よくかみ，よく食べ，じょうぶな体」

目標　・自然を愛し，いのちを大切にする。
・健康に関心を持ち，体を大切にする。
・食べたらみがく習慣を身につける。　　草津市立老上幼稚園

学期	ねらい		月	内容		
	4歳児	5歳児		保健・健康	栽培活動・クッキング	交流・啓発
1	・好き嫌いをしないで何でも食べる ・よく噛んで食べる。 ・歯ブラシを持ち，歯みがき指導を受ける。 ・自分の歯に関心を持つ。 ・歯の大切さを知る。 予防することに関心を持つ。	・好き嫌いをしないで何でも食べる ・食べる大切さを知る。 ・歯の役割を知り，大切にしようとする意識を持つ。 ・歯ブラシを正しく使ってみがく。 ・噛むことの大切さを知る。	4	・手洗い，うがいをする。	・スナックエンドウを収穫する。	
			5	・歯みがき指導を受ける。	・ジャガイモを収穫する	・ひよこ広場の友達と一緒に歯みがき指導を受ける。
			6	・歯科検診を受ける。 ・歯みがき指導を受ける。(園歯科医・保健体育課主事)	・イチゴ狩りを楽しむ。 ・タマネギの収穫をする。 ・サツマイモの苗を植える。	・歯によいおやつづくりをする。（ＰＴＡ教養部主催） ・「治療のすすめ」「歯科検診結果連絡カード」の配付
			7	・歯みがきの絵を描く。	・七夕会でカレーパーティーをする。	
			8	・夏休みはみがきカレンダーに挑戦する。		・夏休みはみがきカレンダーに挑戦する。
2	・歯みがきを進んでする。 ・隅の方までていねいにみがく。 ・歯の大切さを知る。	・歯の大切さを再認識し，進んで歯みがきをする。 ・みがき残しがないように，ていねいにみがく。 ・おやつの食べ過ぎに注意し，歯によいおやつを知る。 ・歯の形や働きに関心を持つ。	9	・むし歯の話を聞く。	・ジャガイモを植える。	・「治療のすすめ」「歯科検診結果連絡カード」の提出・点検
			10		・サツマイモを掘る。	・親子でイモ掘りを楽しむ。
			11		・サツマイモでクッキングを楽しむ。	・ふれあい老上まつりでむし歯予防の歌を歌う。
			12	・冬休みはみがきカレンダーに挑戦する。	・タマネギの苗を植える。 ・おたのしみ会でクッキングをする。	・冬休みはみがきカレンダーに挑戦する。
3	・「食べたらみがく」を進んでする。	・「食べたらみがく」を進んでする。	1		・正月会でぜんざいを食べる。	・ひよこ広場の友達と一緒に正月会をする。
	・好き嫌いをしないでよく噛んで食べる。	・好き嫌いをしないでよく噛んで食べる。	2		・お別れ会用のクッキーづくりを楽しむ。	・老上小学生から歯のみがき方の指導を受ける。 ・親子で老上中学生と歯みがき交流をする。
	・歯を大切にしようとする。	・６歳臼歯の役割を知り，しっかりみがく。 ・自分の歯は自分で守る。	3	・６歳臼歯のみがき方の指導を受ける。		・春休みはみがきカレンダーに挑戦する。

＊健康診断については，欠席の場合必ず後日受診する。

＊毎月の誕生会には，保健･いのちに関する話を聞く。

老上小学校年間計画			学級活動			日常指導	委員会	ＰＴＡ・学校行事 取り組み
	保健体育・性教育	その他の学習	保健	食生活	安全			
常時活動						朝の健康観察保健だより（児童・保護者）	ハミガキカレンダー作成	
４月	病気の予防（保健６年）	ヒトや動物の体（理科６年生活を計画的に（家庭６年字を書く姿勢（書写２年） かけがえのない命（道徳５年）	自分の体を知ろう	何でも食べよう	安全な登下校の仕方	学校環境整備 机・椅子の調節 健康診断の受け方	歯のポスター むし歯予防本づくり 歯みがきタイム替え歌作り	各種検査の実施 身体測定の実施
５月		生命と健康（道徳６年） 朝食をつくってみよう（家庭６年）	水泳にむけて	規則正しい食生活	安全な歩行 自転車の乗り方	健康診断結果通知	歯のポスター 体の本づくり 健康アンケート実施	避難訓練 プール水質検査
６月	もしころんだら（性１年） 見知らぬ人（性３年） 赤ちゃん誕生（性４年）	衣服を気持ちよく（家庭６年）	歯を大切にしよう 歯科衛生士による歯科保健指導	骨や歯を丈夫にする食べ方や食べ物	雨の日の過ごし方 プールの使い方	歯科健診結果通知	歯のポスター作成 体の本づくり	心肺蘇生法講習会 歯科健診および歯科健診後の個別指導
７・８月	からだをきれいに（性２年） けがの防止（保健５年） 成長する体（性５年）	気持ちよく着る工夫（家庭６年）	夏を元気にすごそう	夏の食事について	安全な遊び方	夏休みの生活指導 おやつのとり方		学校保健委員会 １・６年歯みがき交流 ピカウィークの実施 体重測定と保健指導
９月		いきものだいすき（生活科１年） 楽しい食事をしよう（家庭６年）	けがに気をつけよう生活リズムを整えよう	三色の食品群とその働きついて	規則正しい生活	ケガの予防と生活リズム	運動会でのケガの予防	身体測定 水道水の水質検査
10 月	おふろがすきだ（性１年） 男女仲良く（性４年）	わけあった命（道徳２年） 命の大切さ（道徳５年）	目を大切にしよう 歯を大切にしよう	糖分の多い食べ物	校外学習時の安全	目の健康	手洗い実験・糖度調べ	
11 月	エイズに対する正しい知識（性６年） 大きくなったわたし（性２年） 成長する私の心（性５年）	生命あるもの（道徳３年） 大切な命を守る（道徳４年）	寒さに負けない強い体をつくろう歯科衛生士による歯科保健指導	肥満を防ぐ食生活 栄養指導（3 年）	地震時の避難	いい歯の日，歯肉の健康	新聞づくり ハミガキ呼びかけ	学校保健委員会 ふりふりハブラシ金ピカウィーク カミカミ調べ 避難訓練
12 月	男の子女の子（性３年） 心の健康（保健５年）	心や体，命に関する学習（各学年 10 時間以上） なぜ食べるのだろう（家庭５年）	人権について	冬の食事について	ストーブの安全な使い方	かぜの予防	新聞づくり	体重測定 親子ブラッシングチェックの実施（冬休み）
１月	大切な命の始まり（性２年） 育ちゆく体とわたし（保健４年） 異性の友達（性５年）	あしたへジャンプ（生活科２年） 命の重さ（道徳４年）	冬を健康にすごそう	感謝して食べよう 塩分の多い食べ物	校舎内での遊び	かぜの予防 教室の換気	幼稚園との交流 紙芝居づくり	体重測定
２月	町の性情報（性６年） みんななかよく（性１年） 病気の人に（性３年） 毎日の生活と健康（保健３年） 私とテレビとマンガ（性４年）	ヒトと自然（理科６年） 生活を考えよう（家庭６年） 赤ちゃんが生まれるまで（道徳３年）	心で手をつなごう	かむことの重要性	ストーブと換気	かぜの予防 教室の換気	幼稚園との交流 体に良いおやつづくり	学校保健委員会 避難訓練 空気検査 照度検査
３月			健康生活をふりかえろう	よい食べ方をする	安全な生活について １年間の反省	一年間のまとめ	一年のまとめ	金ピカウィークの実施 身体測定

区／月	月の重点	学校保健関係行事	保健安全管理		保健教育					組織活動	
			対人管理	対物管理	学校保健		性教育	保健安全指導		生徒会	学校
					保健体育	各教科		学級活動	日常指導		
4	自分の健康状態を知ろう 健康診断をしっかり受けよう	定期健康診断 身体測定 視力検査 聴力検査 検尿 心電図検査 眼科検診 庭訪問	・保健調査の実施 ・緊急連絡の体制 ・健康観察の要領作成 ・定期健康診断 ・職員健康診断 ・健康ｾﾝﾀｰへ加入	清掃計画の作成 ・机，いすの整備 ・家庭環境調査 ・手洗い場の整備 ・トイレの衛生管理 ・施設点検 ・保健室の整備	(年間を通して)けがの防止（３年）	動物の生活と種類（２年） 環境問題（１年）	年間を通じ各学年に応じた期間に実施する。	健康診断の受け方(意義と活用) 安全な通学，交通マナー(自転車の乗り方)	健康診断の指導 教室環境整備 机，いすの調整 保健観察の意義 交通マナー・ルール 修学旅行の事前指導	年間計画の立案 ポスター作り トイレ，手洗い場点検 石鹸設置 通学路確認	保健部会 学校保健計画 保健だより
5	生活のリズムをつくろう	定期健康診断 耳鼻科検診 内科検診 中体連春季大会 歯科検診	定期健康診断の実施と計画 ・職員健康診断（胸部Ｘ線） 修学旅行への対策	水質検査	からだの発達と二次性徴（１年） 交通事故の防止（３年）	動物の生活と種類（２年）		タバコ，シンナーの害 修学旅行を安全に	生活のリズムの確立	自転車点検 ポスター作り 石鹸点検	歯科啓発劇 保健だより
6	歯の健康を考えよう 梅雨時の衛生に気をつけよう	修学旅行 歯の衛生週間	水泳指導事前調査 食中毒対策 水泳時の救急体制 職員健康診断（胃検診）	プール浄化槽の点検 プールの水質検査 光化学スモッグへの対応	環境と適応（２年） 応急処置（３年）	幼児のからだと心の発達（３年）		歯の大切さ 歯周疾患と予防 歯科指導（歯科指導	教育相談 梅雨期の健康 プールの保健指導と安全	ポスター作り 石鹸点検	保健だより
7・8	夏を健康に過ごそう	避難訓練 学校保健委員会 保護者会 球技大会	水泳の安全指導 検査治療の勧め 傷病報告	プールの水質検査 光化学スモッグへの対応 大そうじ	環境条件（２年）	快適な住居（３年） 環境問題（３年）	思春期のからだと性情報（１年）	安全な避難 規則正しい生活 疾病の治療	プール指導 夏休みの生活指導	ポスター作り 石鹸点検	保健だより 学校保健委員会の開催 学校保健委員会だより
9	けがの防止に努めよう	老中祭体育の日 身体測定（身長・体重）	治療済調査 身体測定 体育祭に向けて	消防器具などの点検 飲料水検査 手洗い場の整備	応急処置（３年） 心の発達（１年）	環境問題（３年）	生命誕生と性の尊厳（２年）	災害に対する心構え	けがや病気の予防 運動と休養	ポスター作り 石鹸設置 体育祭への参加	保健だより 救急法講習会
10	目を大切にしよう	スポーツテスト 中体連秋季大会 老中祭文化の日	視力検査(希望者) 姿勢指導	照度測定	病気の予防（３年） 喫煙・薬物問題	住居（３年）		タバコ・シンナーの害	姿勢指導 テレビと目の健康	自転車点検 ポスター作り 石鹸点検	保健だより
11	心の健康を考えよう	避難訓練		空気検査 暖房器具整備・点検	急病の処置（３年） 運動と健康（２年） 心の健康（１年）	国土の自然（１年） 住居（３年）	性のトラブルと命の大切さ（３年）	心の健康	ストレス，悩みの解決 かぜの予防 睡眠の大切さ 暖房と防災設備の使い方	ポスター作り 石鹸点検	保健だより 学校保健委員会の開催 老上小学校と共催 学校保健委員会だより
12	食生活を考えよう	学校保健委員会 保護者会 球技大会	換気指導 かぜの予防 傷病報告	暖房器具の設置 防火設備の点検	食事と健康（３年） 運動と心身の働き（１年） 水と健康（２年）	保育（３年）	エイズを正しく理解しよう（１年）	食生活を考える	教室の換気 朝食の大切さ かぜの予防 火気の取り扱い	ポスター作り 石鹸点検	保健だより
1	冬の健康管理をしっかりしよう	高校入試	インフルエンザの予防 手洗い，うがい指導 治療済状況	手洗い場の整備 ストーブ管理	疲労と回復（３年） 廃棄物の処理（２年）	食物（２年）	エイズ感染経路と予防法（２年）	健康生活を考える	かぜの予防 教室の換気	ポスター作り 石鹸設置	保健だより
2	室内の安全生活を考える	高校入試 学校保健委員会	インフルエンザの予防 換気指導	ストーブ管理 空気検査	健康と生活（３年） 運動の特性（２年）	家庭生活（３年）	性行動におけるＨＩＶ感染と人権（３年）	生活習慣を考える	受験期の生活について	ポスター作り 石鹸点検 三送会の準備	保健だより 学校保健委員会の開催 学校保健委員会だより
3	健康生活を振り返る	高校入試 三送会 球技大会 卒業式	傷病報告・統計 換気指導 健康生活の反省 次年度健康診断の計画	保健室の整備 大掃除	環境保全（２年）				耳の衛生 保健生活の反省	ポスター作り 石鹸点検 三送会の参加	本年度の反省 次年度の計画

⑷　老上学区での実践

①　子どもから

すくすく委員会（老上小学校）との交流（平成 11 年度より）

委員会の児童 15 名が，昼休みの時間を利用して園児に紙芝居を見せ，交流を図った。終わった後の帰りの会で・・B児「よく噛んで食べる。好き嫌いしない。歯みがきするっていってた。」
H児「ほんで，うさぎさんは歯みがきせんと寝たから，口が腫れてふうせんになったん。」
I児「むし歯になるのイヤだから，頑張ってみがく！」
Y児［おもしろかったし，来てくれて嬉しかった！！小学校へ行ったらこんなんやりたい．
幼稚園に見せに来たい！」
歯みがきをしっかりする大切さを学べたし，小学生へのあこがれを抱いたようだ。



「正しいみがき方をしてください！」



「食べた後はきちんと歯をみがいてください。」

保健委員会（老上中学校）との交流（平成 11 年度より）

保健委員会の生徒達が，例年３学期学年末考査が済んだ日，幼稚園児に歯みがき指導に来る。自分達がまず，歯科衛生士さんに指導を受け，どのように言っていくと幼児に理解しやすいかを工夫している。
平成 11 年度は，歯みがきの仕方を一緒にした。
平成 12 年度は，黒いクッキーを食べた後，歯についているクッキーを歯みがきできれいにする。
平成 13 年度は，カラーテスターを使って，赤くなったところをしっかりみがく。
毎年，幼稚園の保護者も参加のもと，一生懸命歯みがき指導をしてくれる姿が嬉しい。「幼稚園との交流が経験出来るので保健委員会に入った」いう生徒もいて，意欲を持って取り組んでいた。

「ここ，しっかりみがきや！」「きれいになった？」





2002年(平成14年) 3月1日（金曜日）

草津・老上中生が園児に歯磨き指導

「ありがとう」にほっ

幼稚園児に正しい歯磨きを知ってもらおうと、歯科衛生士の指導を事前に受けた草津市立老上中学校（矢ね）と言いながら、園児の機町）の一、二年生の保健委員二十四人が二十八日、近くの市立老上幼稚園を訪れ、歯ブラシの持ち方や磨き方を教えた。

今回で二回目。磨き残しの部分が赤く染まるカラーテスターを塗られた園児たちに、生活が園歯や歯の裏、前歯の磨き方を指導。「歯ブラシは鉛筆くらいのものが使いやすいよ」「裏を磨くときは『お』の口にしてそばについて保護者と一緒に歯を磨いていた。

同中学区は、虫歯を持つ子どもの数が市内で最も多かったことから、一九九七年度から「歯科保健長期プロジェクト」として学区全体で虫歯予防に取り組んでいる。

保健委員長の藤長佑騎君

・『わっ歯っは』劇場　来たる！

期　日　　2003年５月１日（木）

第１回公演　老上小学校……　老上幼稚園児　老上小学校児童　保護者

第２回公演　老上中学校……　老上中学校生徒　保護者

～　は　が　すきになりました　～

「啓発劇から，子どもたちが自分の健康を見直し，“歯と口”を入口として生涯にわたり自らの健康は自分で守り，よりよい健康生活の実践をめざしてほしい」そんな願いのもと，京都や大阪の歯科衛生士でつくる劇団『わっ歯っは』を招き，『歯なしになった　パナシ君』（第１回公演），『おいしい人生　歯は命』（第２回公演）の観劇の場を設けた。劇では，歯みがきすることの大切さや正しい歯のみがき方を，ピカチュー・パナシ君，また歯ブラシマンなどの人形を登場させながら教えていただいた。観劇後，２年児童は，「はが　すきになりました。はをたいせつにしたいです。」との感想を寄せ，子どもたちが歯の健康への興味・関心を持つよい機会となった。

児童・生徒の感想より

「わっ歯っは」げきじょうは，とても楽しくておもしろかったです。歯をみがいてない時もあったけど，今日からちゃんとみがきます。　（小３児童）

むし歯になるのは，歯みがきをしないからだけじゃなくて，酸で歯がとけるからということがわかりました。

私もむし歯ができたことがあるのでみがき残しがないように，歯みがきをしようと思っています。　（小６児童）

７ヵ月の赤ちゃんでも歯ができかけているのは知っていたけれど，お母さんの歯のみがき方や食べる物がその子の歯に関係しているとは知らなかった。

たばこは体によくないというのはよく聞くけれど歯にはヤニが付くだけだと思ってた。だから，今日の劇を観て，将来絶対にタバコは吸わないようにしようと思った。

歯や口の病気から体全体の大きな重い病気につながることもあるから，歯はしっかりみがこうと思う　（中２生徒）


京都新聞　'03.5.1

歯科衛生士たちが寸劇披露

草津の老上小、中学校

児童ら熱心に観賞

歯磨きで虫歯なくそう

正しい歯磨きを呼びかける劇を熱心に見る子どもら（草津市・老上小）

京都や大阪の歯科衛生士でつくる劇団「わっ歯っは」（和田美登里座長）が一日、草津市野路町の二つの老上小と隣接の老上中で、歯磨きの大切さを呼びかける寸劇を上演した。

同劇団は一九九四年から、子どもやお年寄りを対象に歯による正しい歯磨き方法のPRを続けており、日本学校保健会の「歯と口の健康づくり地域」に指定されている同小などが招いた。

午前中は老上小で、同小の児童と老上幼稚園児計約七百人を前に、人形を使った劇「歯なしになったパナシ君」を上演した。歯磨きが嫌いのパナシ君が「歯ブラシマン」との約束を破り、お菓子を食べてその末虫歯だらけになる内容。園児らは、パナシ君が歯磨きせずに寝ようとすると「だめだよー」など大きな声をあげていた。最後に劇団員が大きな歯の模型を使い、正しい歯の磨き方を説明した。



・合同学校保健委員会

「地域の子どもは地域で育てる」という基本的な考えのもと，学校保健委員会を年１回合同（幼・小・中）で開催してきた。内容は講演会とし，参加を学校保健委員から各校園ＰＴＡに広げて実施してきた。

●2001（H13）年度

期　日　　2002（H14）年２月７日
テーマ　　『歯と口の健康つくり推進事業について』
講　師　　福井県鯖江市立惜陰小学校　橋本　りよ子先生

1998（H10）年度から 2000（H12）年度までの３年間，当校で取り組まれた「歯と口の健康つくり推進事業」の実践を通しての講演をしていただいた。その中で特に，幼稚園・小学校・中学校と一貫した保健指導計画の必要性と地域連携の大切さについて学ぶことができた。

＊幼・小・中の連携…長期的な視野にたって継続的に歯や口の健康つくりに取り組み，効果を上げていくことをねらって，『歯・口の指導要素表』を作成。情報を共有（講演会に参加を呼びかける・研究授業の参観等）することで教職員の意識を高めたり，指導力の向上を目指したりする。

＊地域連携……学校で学習したことが家庭生活で生かされ，家庭で学習したことが学校で生かされるという相互関係をスムーズにして，子どもの生活をより豊かにしている。

●2002（H14）年度

期　日　　2002（H14）年 11 月 21 日
テーマ　　『もっと　気軽に・・・健康教育』
講　師　　老上学区歯・口の健康つくり推進事業顧問（県歯科医師会）　藤居正博先生

『健康』をキーワードに，“健康”のとらえかたの歴史上の移り変わり，“噛む”ことの意義，“食品と健康”などについての話が聞けた。（以下講演内容の一部）

◇◇生物には，仕掛けがあって，楽していると抵抗力が落ちる。楽させると能力が落ちる。使わないと能力（体力）は落ちる。人間も同じことがいえる。健康つくりは，周りから管理されれば健康でいられるかというとそうではない。自己健康管理能力を育てることが大切で，自律が自立につながる。発達段階により，他律から自立に導いてやる。管理するより，教育によって変容させていくべきである。

例えば，歯みがきであれば歯をみがきなさいと強制するのではなく，親が子の口の中を見て，あるいは子どもに鏡で見せて，汚れを確認して，歯みがきへの意欲を持たせる。自分から磨こうとする仕掛けを考えたり，やる気が起こるように見守りをし，タイミングを見計らって背中をちょっと押すような手助けが必要。　◇◇

参加者の声

よく噛むことが体のため大切なのに，やわらかく食べやすいものが多く出回り，歯や体にはよくないかなと思いつつ日々の食生活になっている。食生活で，子どもの日常生活に出てくる“やる気”・“根気”にまで影響してくることもわかった。

●2003（H15）年度

期　日　　2003（H15）年 11 月 20 日
テーマ　　『歯と口のはたらきとつくり』～科学的な歯・口のけんこう～
講　師　　東京歯科大学教授　眞木吉信先生

日本の子どもの７～８割がむし歯を持ち，しかも平均 2.9 本という実態は，先進諸国では“異常”だが，日本ではまわりが同じような状態なので，その“異常”さがわからない…。そのむし歯はいつでもできる。従って，「むし歯の予防」とは「先送り」することという話から，「予防」がなぜ必要なのかという話へと，わかりやすく講演していただけた。中でも，『よくかむことは　あい　な　の　だ』の言葉が印象的だった。この言葉から，歯の健康が，全身と関わっていることを学ぶことができた。

“2010 年までにむし歯を１本以下にしよう”という具体的な目標が掲げられている中で，老上学区では子どものどの段階でどのような姿にするのか，幼・小・中での目標を具体的に設定することが必要と，『推進事業』を今年度で終える私たちにとって，これからの取り組みへの示唆も与えていただけた。

『よくかむことは　愛なのだ』

（あ）…　あごと体全体の働き
（い）…　胃腸での消化吸収を高める
（な）…　何でも食べて成人病予防
（の）…　脳に刺激を与える
（だ）…　だ液でガン予防
　　ダイエット効果

②　地域から　**ふれあい老上まつりで地域のかたにアピール**

例年，秋に学区をあげて「ふれあい老上まつり」が開催される。小学校体育館での「学びの広場」においては，むし歯予防のアピールをしたり，滋賀県歯科医師会よりお借りしたパネルを展示したり，園児，児童，生徒が一緒に健康づくりの替え歌を歌ったりして，地域の方々に啓発活動を行っている。

平成 11 年度

むし歯予防を呼びかけ，炭酸飲料水の砂糖の量に注目



平成 12 年度

幼・小・中学生が替え歌でＰＲ



コーヒーにペットシュガーを１本，２本，３本・・・８本　「こりゃ，甘すぎて飲めないよー。」

「でもね，ジュースの中には同じくらいの砂糖が入っているんですよ。」

５００ｍｌペットボトルに，コーラ５３．５ｇ・ポカリスエット３３．５ｇ・なっちゃんオレンジ３８．０ｇ

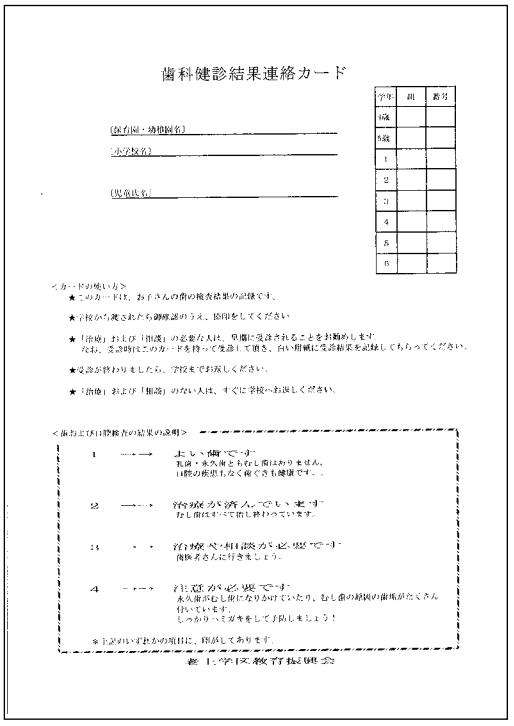


③　その他

ア　歯科健診結果連絡カード

学区教育振興会長期プロジェクトにおいて，形式の検討を重ね，自分の歯と口の健康状態や，治療の状況，受診結果を継続的に記録するカードを平成11年に作成した。従来は「治療のおすすめ」として保護者に配布していたため，受診の結果について単年度のみの扱いで終わってしまっていた。しかし，学区内の公立保育所・幼稚園・小学校・中学校に在籍するすべての子供について作成し，今まで各校園ばらばらであったものを色も形も統一したため，現在では「黄色い歯のカード」として定着している。カードで結果を継続して知らせることにより，治療や歯の健康についての認識を高めるのに効果があった。

保育所・幼稚園・小学校版


歯科健診結果連絡カード

（保育園・幼稚園名）

（小学校名）

（児童氏名）

学年 | 組 | 番号
年長 | | |
5歳 | | |
1 | | |
2 | | |
3 | | |
4 | | |
5 | | |
6 | | |

＜カードの使い方＞
★このカードは、お子さんの歯の検査結果の記録です。
★学校から返されたら御確認のうえ、捺印をしてください
★「治療」および「相談」の必要な人は、早期に受診されることをお勧めします。
なお、受診時はこのカードを持って受診して頂き、白い用紙に受診結果を記録してもらってください。
★受診が終わりましたら、学校までお返しください。
★「治療」および「相談」のない人は、すぐに学校へお返しください。

＜歯および口腔検査の結果の説明＞

1 ⟶ よい歯です
乳歯・永久歯ともむし歯はありません。
口腔の疾患もなく歯ぐきも健康です。

2 ⟶ 治療が済んでいます
むし歯はすべて治し終わっています。

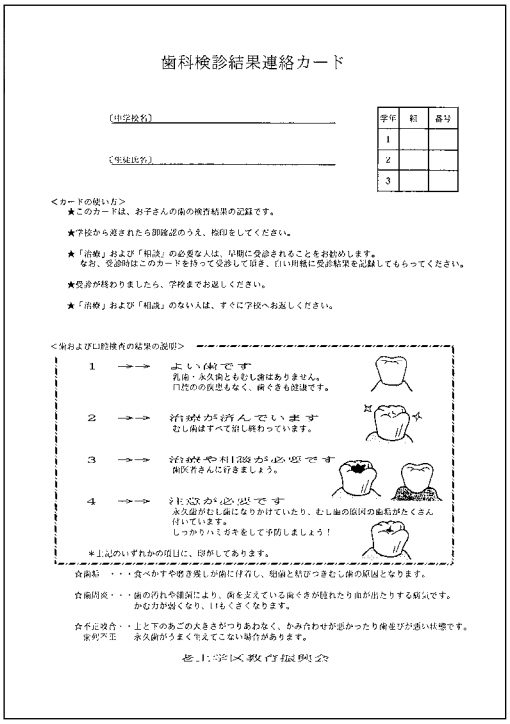
3 ⟶ 治療や利器が必要です
歯医者さんに行きましょう。

4 ⟶ 注意が必要です
永久歯がむし歯になりかけていたり、むし歯の原因の歯垢がたくさんついています。
しっかりハミガキをして予防しましょう！

＊上記のいずれかの項目に、印がしてあります。

善上学区教育振興会

中学校版


歯科検診結果連絡カード

（中学校名）

（生徒氏名）

学年 | 組 | 番号
1 | | |
2 | | |
3 | | |

＜カードの使い方＞
★このカードは、お子さんの歯の検査結果の記録です。
★学校から返されたら御確認のうえ、捺印をしてください。
★「治療」および「相談」の必要な人は、早期に受診されることをお勧めします。
なお、受診時はこのカードを持って受診して頂き、白い用紙に受診結果を記録してもらってください。
★受診が終わりましたら、学校までお返しください。
★「治療」および「相談」のない人は、すぐに学校へお返しください。

＜歯および口腔検査の結果の説明＞

1 ⟶ よい歯です
乳歯・永久歯ともむし歯はありません。
口腔の疾患もなく、歯ぐきも健康です。

2 ⟶ 治療が済んでいます
むし歯はすべて治し終わっています。

3 ⟶ 治療や利器が必要です
歯医者さんに行きましょう。

4 ⟶ 注意が必要です
永久歯がむし歯になりかけていたり、むし歯の原因の歯垢がたくさんついています。
しっかりハミガキをして予防しましょう！

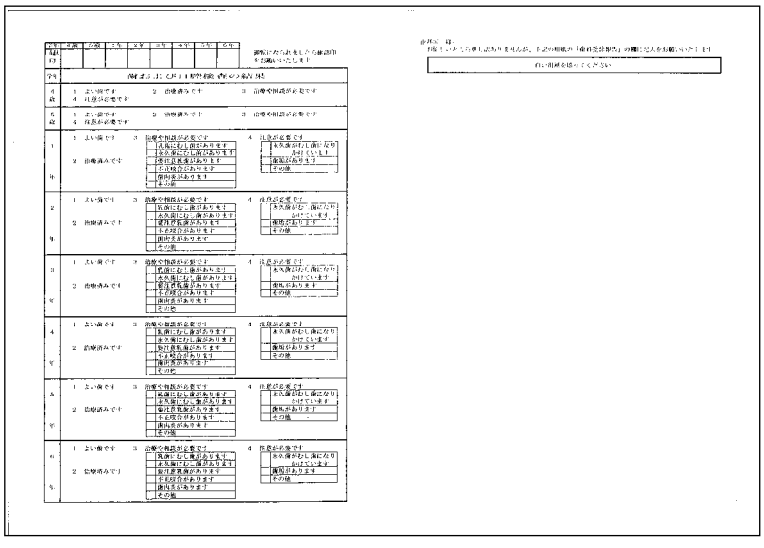
＊上記のいずれかの項目に、印がしてあります。

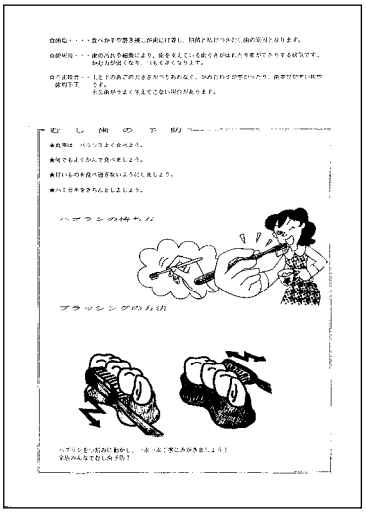
食歯症　・・・食べかすや磨き残しが歯に付着し、細菌と結びつきむし歯の原因となります。

歯周疾患・・・歯の汚れや磨耗により、歯を支えている歯ぐきが侵されたり歯が出たりする病気です。
かむ力が弱くなり、口もくさくなります。

☆不正咬合・・・上と下のあごの大きさがつりあわなく、かみ合わせが悪かったり歯並びが悪い状態です。
乳列不正　永久歯がうまく生えてこない場合があります。

善上学区教育振興会





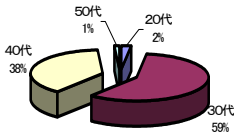
イ　食事や歯についてのアンケート

歯・口の健康生活に関する実態調査を実施し，地域の健康実態を明らかにするとともに今後の指導に役立てるべく実施した。アンケートは平成 13 年度と平成 15 年度と実施した。13 年度の結果を受けて経年変化を見るため，多くの設問を同じにした。対象は幼稚園・小学校・中学校の保護者用と，園児・児童・生徒用アンケートを別々に実施した。回収率は保護者，子どもともに約８割以上であった。

このことは学区全体で老上学区教育総合推進事業の取り組みや，教育振興会での積み上げがあったからこそであろう。

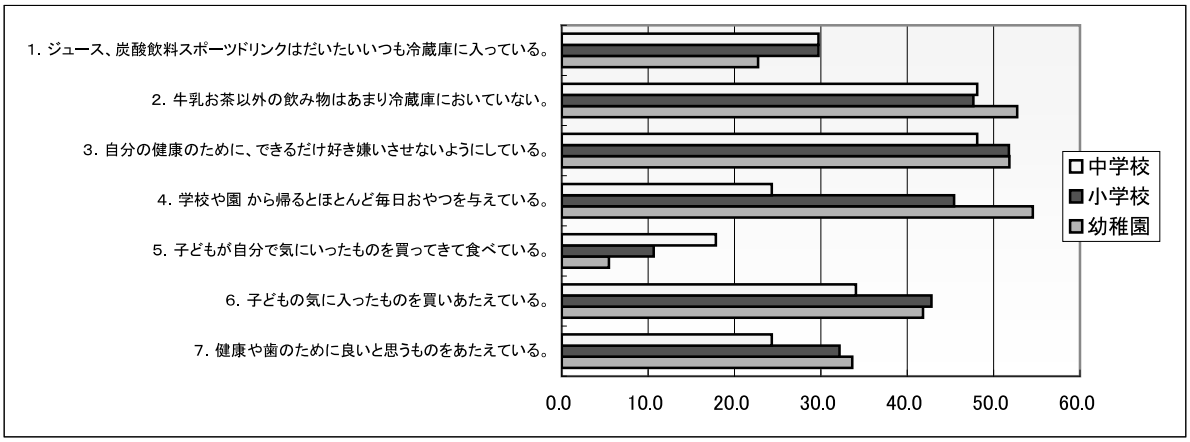
アンケート回答者数	15 年度				13 年度
	幼稚園	小学校	中学校	全体合計	
園児児童生徒	111	595	284	990	963
保護者	110	535	185	830	681

保護者記入年齢

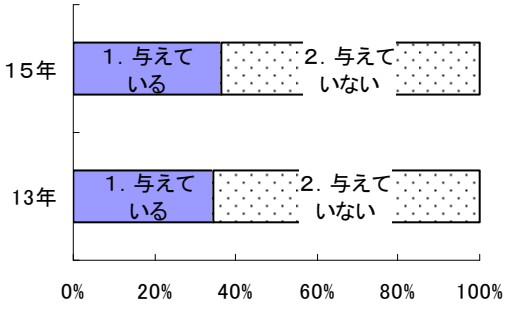


保護者アンケートから

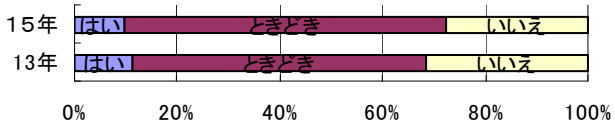
お子さんにおやつや飲み物としてどのような物を与えていますか



おやつは，歯のことを考えて与えていますか



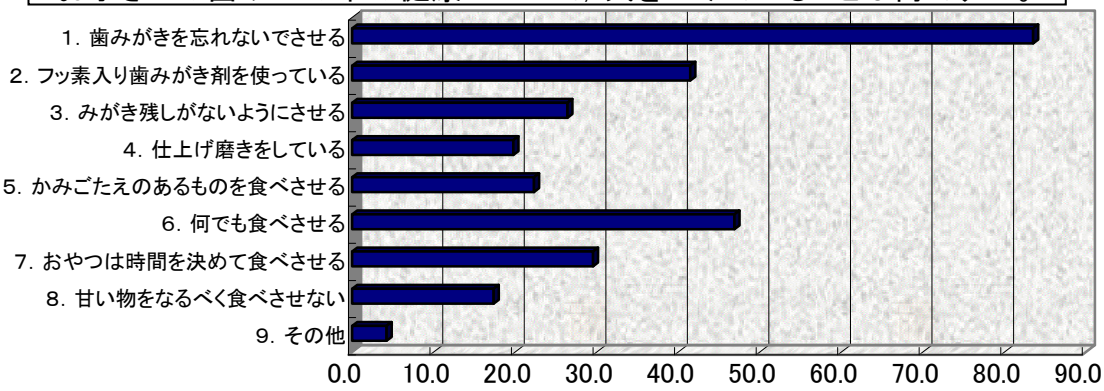
食事には歯のことを考えた献立を取り入れていますか



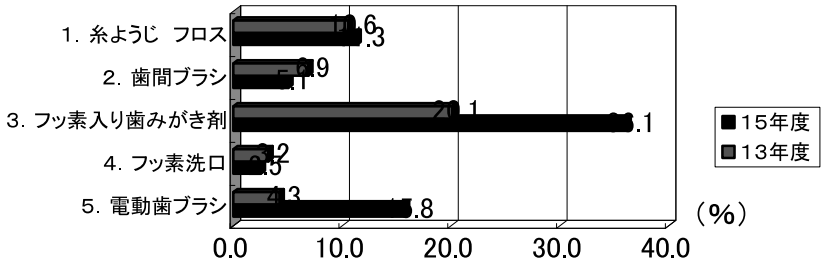
	13年	15年
いいえ	213	226
ときどき	389	517
はい	77	79

学区内にはスーパーがありコンビニも多く，駅に近いことからも，おやつは子どもだけでも購入できる。しかし，アンケートからは，自分の気に入ったものを買ってきている率は学齢が上がるほど増えてはいるが，食事やおやつは，ほとんど家の人が準備している。最近の健康ブームから食に対する意識は高まっているかもしれないが，一方ではインスタント食品に偏りがちなことも事実であろう。スポーツドリンクや炭酸飲料は，約３割の家庭でいつも冷蔵庫に入っていると答えている。これらの飲み物は糖分の摂りすぎだけではなく，酸性度が高いため，だらだら飲みでよりむし歯の原因になっている可能性は高い。中学生であれば，運動部員への食事や飲み物の指導として，必要になってきそうである。

お子さんの歯や口の中の健康について，気をつけていることは何ですか。



歯ブラシ以外に使用している補助道具は？

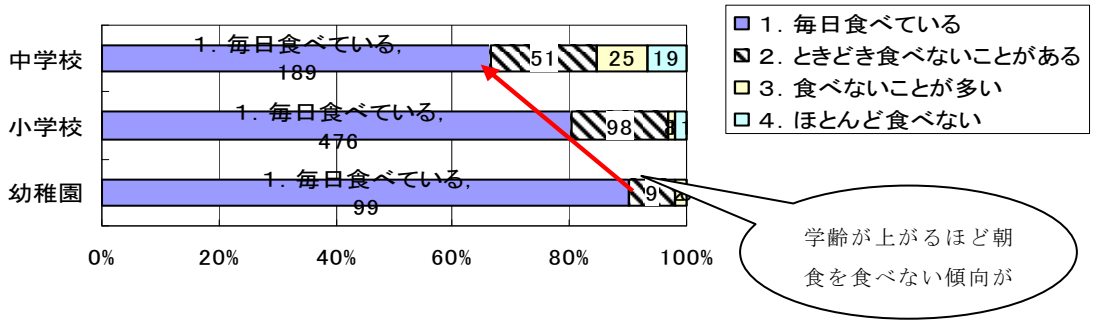


13 年度と比較して多く使用されているのが，電動歯ブラシとフッ素入り歯みがき剤である。

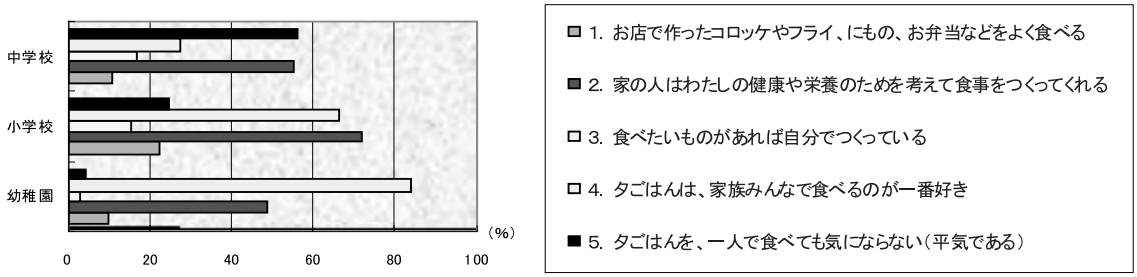
歯と口の健康に取り組み，意識が高くなったためと考えたい。

園児児童生徒アンケートから

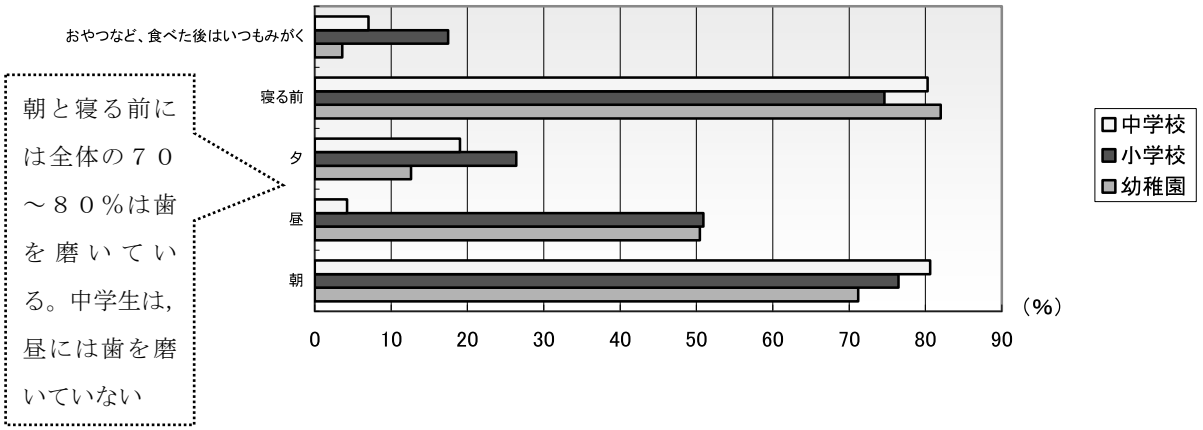
あなたは，ふだん朝ごはんを毎日食べていますか



家での食事について，あなたが日ごろ，感じていることと同じものがあればその番号に○をつけてください

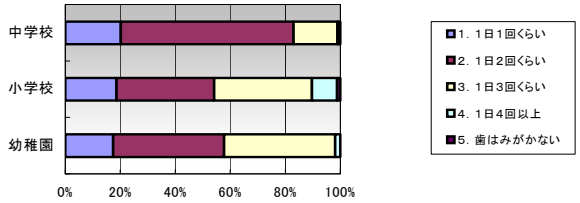


あなたは，いつ歯をみがきますか。【○はいくつでもよい】



朝と寝る前には全体の７０～８０％は歯を磨いている。中学生は，昼には歯を磨いていない

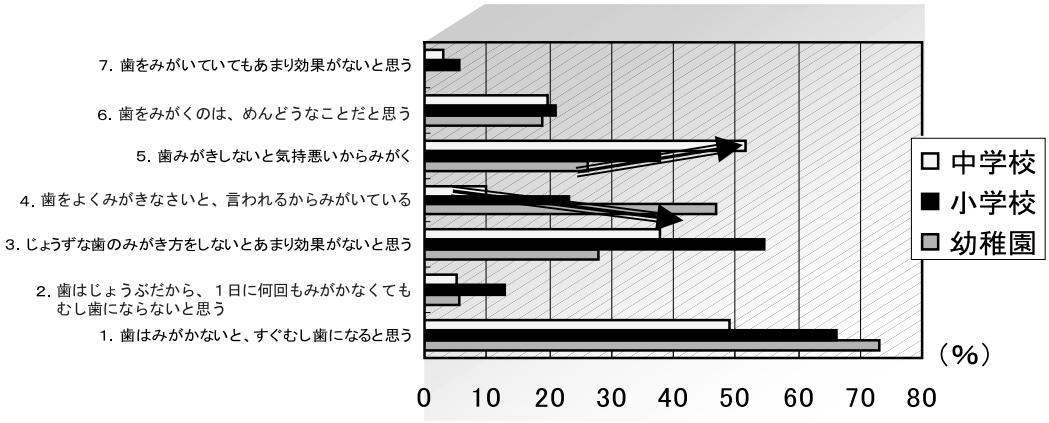
あなたは，１日何回ぐらい歯をみがいていますか。



保護者アンケートから	幼稚園	小学校	中学校
１．自分からみがく	36%	53%	77%
２．言えばみがく	61%	44%	18%
３．みがかない	2%	2%	2%

歯みがきの実態としては，朝と夜はみがいている。大きくなるにしたがって自分でみがくようになることがわかる。

あなたは，歯をみがく時にはどのような気持ちでみがいていますか。



生涯にわたる健康の保持増進のため，自己健康管理能力をより高めることが，学校園の役割であると思う。しかし，歯と口の健康問題は，家庭に負うところも大きい。このアンケートでは，家族の一員として生活する中で，どうすればよりよい健康生活が送れるか考える良い機会にもなった。またライフスタイルの変化がもたらす，朝食抜きや，個食の問題，食事のインスタント化も見え隠れする。

歯みがきは，小さいころの「言われてみがく」型から中学生になれば，「気持ち悪いからみがく」に変化していく，このことは，指導を考える時，科学的な理解だけでなく，心情を揺さぶるような指導も必要になってきそうである。

アンケートの結果は学区の啓発紙「老上っ子」に掲載したり，老上祭りで掲示したりして，アンケートに回答いただいた保護者の方や，学区民の方にも見ていただくことができた。

⑸　各校・園での実践

①　幼稚園のとりくみ

老上幼稚園保健安全全体計画

園児の実態

・明るく快活で，身の回りの環境に積極的にかかわろうとする。
・状況に応じて自分で判断して行動できにくい面がある。
・核家族化の中で，人とかかわる経験が希薄である。

教育目標

みんな友達仲間だよ，元気に遊ぼう老上っ子
～心身ともに健康で
豊かな感性をもった子ども～
・よく考え自分でやれる子ども
・友達を大切にし，力を合わせて仲良く遊べる子ども
・何事も最後までやりぬく子ども

保護者の願い

・　元気でののびのびと逞しい子ども
・　優しく，思いやりのある子ども
・　友達と仲良くできる子ども

歯科保健研究のテーマ

「よくかみ，よく食べ，じょうぶなからだ」

・自然を愛し，いのちを大切にする。・健康に関心を持ち，体を大切にする。・食べたらみがく習慣を身につける。

取り組みの重点

・　園児が自分の健康・いのちに関心を持ち，生涯にわたって健康な生活が送れるよう家庭・地域との連携を図りながら健康教育・歯科保健活動を推進する。
・　園歯科医や保健主事など専門機関の指導のもと，保護者と共に健康教育に関する取り組みを進める。
・　学区長期プロジェクトの取り組みをより一層推進し，小学校・中学校・地域との交流を通して歯・口の健康について意識を高めあう。

園児と保護者とともに

O園歯科医より定期歯科健康診断を受ける
・個人の歯の状態を知る（むし歯の早期発見，早期治療）
・歯のみがき方の指導・ハブラシの点検指導
O保健主事による歯みがき指導を受ける
（幼児期の歯・口腔衛生・望ましい食生活・みがき方等）
O治療のすすめ，歯科検診結果連絡カード，保健だより，歯みがきカレンダー等で歯の健康について学ぶ
O毎月の誕生会で，保健･いのちに関する話を親子で聞く。
O歯によい料理やおやつを研究する。

地域とともに

・ふれあい老上祭りで，歯の健康についてｱﾋﾟｰﾙする。
・ふれあい農業合校の方々と，栽培や収穫の喜びを味わう。
・学区長期プロジェクトで，啓発活動を進める。
・幼・小・中合同保健委員会を開催し，地域で歯と口の健康について考える。

小学生とともに　～すくすく委員会～

・歯の健康について園児と交流をする。
（むし歯予防の替え歌・紙芝居・みがき方の実演等）

中学生とともに　～保健委員会～

・正しい歯のみがき方の指導を受け交流をする。
（カラーテスターによる指導に親子で参加）

園歯科医とともに～常に連携を密に～

・歯科健康診断と講話（年齢ごと）

①　からだ いのち

ア　毎日よーく歯をみがこう！（５歳児６月）

ていねいな歯みがきの習慣をつけたいと思い，昼食後，学級のみんなではみがきタイムを実施している。歯ブラシの持ち方も「こんにちは（毛を手前に向ける持ち方）」や「さようなら」など，教師が援助を工夫している。

【ねらい】＊毎日歯をみがく習慣をつけ，歯を大切にしようとする気持ちを持つ。

＊歯をみがくことを楽しむ。

教師の働きかけ	幼児の反応・つぶやき
T；♪♪歯をみがきましょ シュッ　シュッ　シュッ・・・ T；「みんな，歯ブラシは持てたかなあ。 『こんにちは』の持ち方で下の歯を・・」 T；教師の手作りの歯の模型で歯みがきの指導を行う。	教師の歌声に声を合わせるように，楽しそうに歌いながら，自分の歯ブラシを持って席に着く。 A児「歯みがきしないと，ほんまに歯が痛くなるかな？」 B児「バイキンがいっぱいになるねんでー」 みがきながら，子ども同士で話している。 「ウワー，ほんまに歯が抜けてしまった！！ この歯はあんまりみがいてない歯やわ！！」 一同大笑い
T；「ほんとだね。でも，みんなもしっかり磨かないとこうなるかも」	うがいをしながら，不安そうに 「ほんまに歯が抜けたらどうしよう。痛いかなあ」

途中で模型が壊れてしまい，歯が１本抜けてしまった！

＊みんなで歯みがきをする回数が増すにつれ，歯をみがきながらの会話が聞かれだし，子ども達の中で歯を大切にしようとする意識がでてきた。偶然，模型が壊れてしまったハプニングを，単に抜けておかしいと思うのではなく“歯をみがかないとむし歯になる”とイメージしたのは，日々の歯科指導の積み重ねではないかと感じた。

イ　みんなで見よう！パネルシアター（４・５歳児７月の誕生会）

本園では，毎月の誕生会に保護者に参加していただいている。名前の由来や小さい頃のエピソードなどを保護者の方から聞き，誕生の時の喜びをみんなで共有するひとときとしている。また，その後の集会では，【健康・いのち】に焦点をあてた取り組みを実施している



「４つのいろの食べ物を食べるといいんだって」

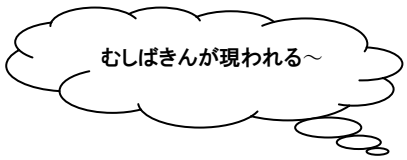


「今日はお祝い，♪ハッピーバースデーツゥユー」

ウ　歯のお話いっぱい！（４歳児　１学期）

保育室の絵本コーナーでは，歯に関する絵本を多く並べ子ども達が自由に見ることができるよう準備をしておくと，数人の幼児が集まって見ている。降園時などの機会をとらえて学級全体に読み聞かせをし，関心を広げていく工夫をしている。

［ねらい］＊自分の口の中や歯に関心を持つ。

教師の働きかけ	幼児の反応・つぶやき
「むしばきん」の絵本を読む。  「ははは の話」の絵本を読む。 Ｔ；「大人の歯は，ははは・・・32 本！」	幼児；～いったいこれはなんだ～という表情で見ている。 Ｃ児「むしばきんってな，歯みがきしなやってくるんやで！」 Ｄ児「甘いもんたべるとやってくるんかな？」 Ｅ児「ははは」と数えながら，「20 本や！」 Ｆ児「えエー」子どもの数より多いことに驚いている。 Ｅ児「ぼく，歯医者さん行った時，泣かへんかった！」

＊「むしばきん」という存在が子ども達に大きな印象を与えた。バイキンマンのような楽しい存在ではあるけれどちょっと気をつけないと・・・興味を持たせることで口の衛生に注意していこうという意識が芽生え始めている。

エ　歯科検診の後で・・・～園担当歯科医とのかかわり～

４歳児にとっては，園での集団の歯科検査は，初めてである。Ａ児は，就園前の３歳半検診で号泣したため受診ができなかったようだ。予想どおり，入室も嫌がった。保護者も同席してもらったが，「ぜんぜんだめなんです。前の印象がどうも強くて・・」とのこと。園担当歯科医からは，「乳歯のむし歯がとても多いように見えたので，このままほっておかないで，医院に遊び感覚でのぞいてみてください。」と。このことが，きっかけとなり，たまたま同じ医院に通っていた近所の年長組のＫ児と一緒にいくことになった。１学期後半から，３回目くらいの遊びの経験から治療ができるようになった。

オ　みんなでみがこうよ！～保健主事による歯みがき指導～

草津市教育委員会保健体育課保健主事より，機会をとらえて歯みがき指導に来ていただいている。ペープサートや歯の模型によるみがきかたの指導，実際の歯みがき指導などを受け，子ども達の興味・関心も高まっている。



「歯が大きくなるのによい食べ物だよ！」



「奥の方もちゃんと磨こうね！」

②　うれしい栽培・収穫

ア　老上学区地域協働合校の畑で

老上学区地域協働合校の「ふれあい農業合校」の方々が，年間を通して園から徒歩 20 分程の田んぼでの栽培活動に誘ってくださる。子ども達が，思いっきり体を動かし，自然と戯れて活動できる場を提供していただき，親子ともども収穫と食の喜びを体験している。

「ワーイ，レンゲがいっぱいだー」





「サツマイモ，蒸して食べよう！」



「まっかなイチゴ，ウーンおいしい！」

幼稚園でもいっぱい採れたよ！

「スナックエンドウ，
僕より背が高いよ！」





「大きいタマネギ！
カレーに使うんだね！」



「ジャガイモも，カレーに入れようね！」

うれしいクッキング

幼稚園で収穫したいろいろな野菜を使って，７月の「七夕のつどい」に年長組がカレーを作る体験をする。「爪で皮がめくれる！」と採れたてのジャガイモの皮がスルスルめくれるのを喜んだり，「家でも包丁使ったことあるよ。」と慎重に野菜を切ったりして，みんなで力を合わせて作るカレーライスの味は格別のようだ。日頃，家では好んで食べない野菜も，みんなと一緒だと食べられお母さんもびっくり。



「ウーン，いいにおい！」



「順番にかき混ぜよう！熱いから気をつけてね。」

③　保護者との連携」～歯によいおやつづくり～

今年度，初めてＰＴＡ教養部が主体となって，公民館で「歯によいおやつづくり」を開催した。４０名程の参加があり大盛況であった。草津市学校栄養士の森田愛先生に依頼して，レシピを作成していただいた。「うずら卵のココット・ラッシー風ジュース・ちりめん入りマヨネーズトースト」の３品に挑戦。

＊　とっても簡単でおいしくいただけて参考になりました。手早くできるのが一番！

＊　おやつは手づくりがいいと思いつつも市販のものばかりあたえていました。子どももお手伝いしながら出来たものを食べるのが大好きなので，これを機におかしづくりをやってみようかと思います。

＊　日頃，衛生面に無頓着な自分を反省しました。これからの時期，特に気を付けたいと思います。

＊　歯のことなども考えて，おやつも作らなければと思いました。

「ちょとした一工夫で，体にいいものが出来るんですね！」と，和気あいあいと調理を通して，楽しい交流ができました。日頃から，子どもの歯や体についての意識をもってもらうよい機会となった。

「じゃ，はじめよう！」



「学生の頃を思い出すね！」



「できあがり，おいしそう！」









A．うずら卵のココット

材料	分量	
	4人分	26人分
うずら卵	大8ケ(120g)	52ケ
ミニトマト	大8ケ(240g)	52ケ
コーン	40g	260g
牛乳	40g	260g
マヨネーズ	大さじ1・1/2	130g

お料理に使う道具
- ボール
- ざる
- まな板
- ☆ 包丁
- ☆ 耐熱容器(ココット型など)
- ☆ 鍋り
- ☆ スプーン
- ☆ 竹串(つまようじ)
- ラップ
- レンジ

作り方
①ミニトマトは半分に切る。
②耐熱容器にコーン、ミニトマト2切れを入れ、うずら卵を1ケ割り入れる。卵黄の膜に竹串などで穴をあけておく。
③牛乳をふりかけ、マヨネーズをのせて電子レンジで約1分加熱する。



「レシピ」・・・当日のメニューだけでなく，いろいろなおやつを教えていただきました・・・

② 老上小学校の実践

ア 給食後の歯みがきタイムの設定

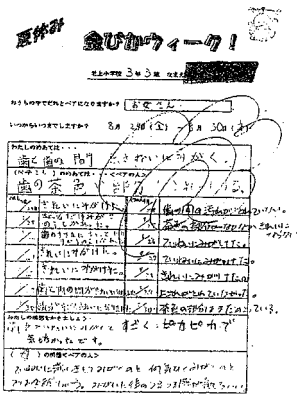
給食後の 13:00～13:05 分までを歯みがきタイムと設定し，給食後の歯みがきに取り組んできた。毎月すくすく委員会の子ども達が作成した歯みがきカレンダーを配布し歯みがきの励行につなげている。教師も児童と一緒にみがくことで，食べたらみがく習慣づけとなればと考えている。

イ 金ピカウィークの実施

(ｱ) おうちの人と「金ピカウィーク」
(ｲ) お友達とふりふりハブラシで「金ﾋﾟｶｳｨｰｸ」

(ｱ) は夏休みなどの長期休暇を利用し保護者の歯と口の健康についての意識を高めること・親子のスキンシップをはかることを目的とし，実施している。
記入用紙を持ち帰り，おうちの人とペアになって各々目標をたて，目標が達成しているか一緒に歯みがきをすることでチェックするという方法である。



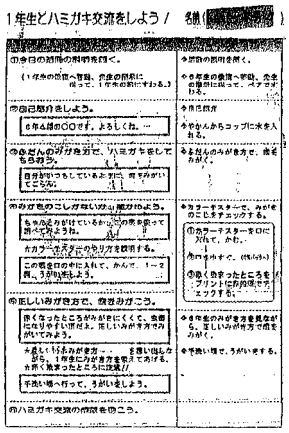


(ｲ) はハブラシに鈴をつけ鈴が鳴らないように「こちょこちょみがきをしよう」と目標をたて，全校で給食後の歯みがきタイムに実施した。友達と一緒に歯みがきをすることで，習慣化につながればと考えている。

歯の先生，ありがとう！！

ウ 歯科衛生士による歯科保健指導

全学年歯科衛生士による歯科保健指導を実施している。発達段階にあわせた指導内容で歯科衛生士と相談しながらすすめている。カラーテスターや鈴を使うなど，教材の工夫にも取り組んでいる。6 年生では，1 年生との歯みがき交流も行っている。専門家からの指導で子ども達にとってもブラッシング技術の習得に良い機会となっている。また，事前に保健だよりを配り，子ども達へは事前指導・保護者へは質問なども受け付け，できるだけ保護者にも関心をもってもらえるようにしている。また，事後には子どもの感想や指導内容のダイジェスト版の保健だよりを出している。







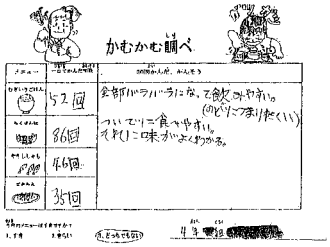
エ　歯科健診時の歯科衛生士による個別指導

歯科健診時，学校歯科医による歯科健診が終わった後に，歯科衛生士による個別指導を実施している。自分の歯科健診の結果から，注意したほうがよいところやブラッシング方法を個別に指導してもらえるよい機会となり，子ども達にとっても歯や口の健康を考えるきっかけの一つとなっている。



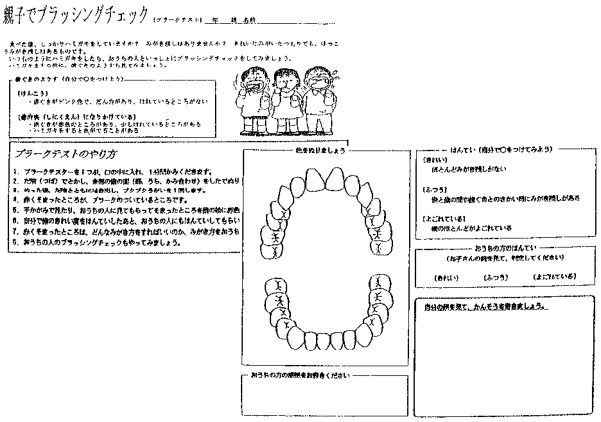
オ　かむかむ調べの実施

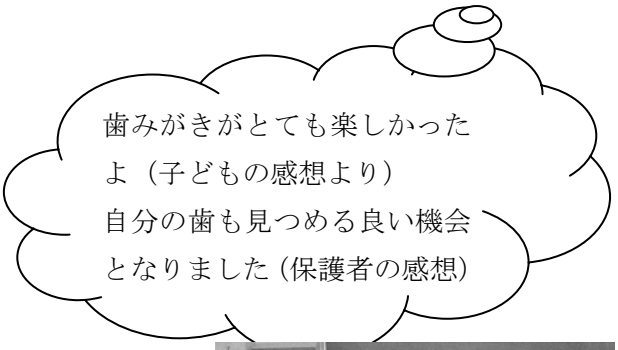
11 月の給食時間にかむかむ調べを全校で実施した。普段無意識に「かんでいる」という行為を，よくかむとどうなるのかを体験することで意識し，かむことの大切さに子ども達自身が気づくことを目的として実施した。



カ　親子ブラッシングチェック（冬休み実施）

家庭に子どもと保護者分のカラーテスターを配布し，冬休みを利用して家庭での親子ブラッシングチェックを実施した。





キ　児童すくすく委員会活動

すくすく委員会では，歯みがきカレンダーや歯の絵本・紙芝居を作成したり，ポスターを作成したりして歯や口の健康を全校に呼びかけている。また，手洗いの実験やジュースの中の糖度検査，かみかみおやつづくりをした後，新聞などをつくって歯や口の健康だけでなく，身体全体の健康について考えられるような活動をしている。

子ども達は，本やインターネットで調べることで新たな発見をしたり，実験で体験したことを全校に知らせるなど，意欲的に取り組んでいる。





ク　保健だより・保健指導

毎月，保護者向けの保健だよりを作成，配布している。また，児童には毎月１～２回，朝のショート学活の時間に児童向けの保健だよりを作成し，担任による保健指導を行っている。また，各検査前には，事前指導として保健だよりを作成している。

ケ　総合的な学習の時間

各学年，年間 10 時間以上「心や体，命」に関する学習をしている。子ども達が，歯や口の健康だけでなく体全体の健康を考えられるようになってほしいという願いのもと，指導を続けている。自分の今までの成長を振り返り，自分自身を大切にしようという気持ちや自分と同じように友達も大切な存在なんだということをわかってほしいと願っている。

＜低学年＞「もうすぐ 2 年生」「すてきなわたし」

1 年生では，一年間を振り返り自分の成長に気づき，自信をもって今後の生活や学習をがんばっていこうとする思いが持てるようにした。2 年生では，自分が生まれた時から，今にいたるまでの生い立ちを振り返ることで，体の成長・心の成長，それを見守る家族の愛情に気づくことができるような活動を行った。

＜中学年＞「健康パワーアップ大作戦」「10 才の自分図鑑をつくろう」

3 年生では，専門家のアドバイスを参考にしながら自分カルテをつくり，今の自分が健康かチェックをし，健康パワーアップ作戦を実施し，自分の健康について今後も考えられるような活動を行った。

4 年生では，身体にまつわる事柄に関心をもち自分の身体に関する様々な測定を行い，それらを効果的にまとめる。また，自分の心の様子や身体の特徴とその変化に気づき健康について関心が持てるような活動を行った。

＜高学年＞「健康って何？いのちの大切さを考えよう」

「自分の心と体の成長を見つめよう，生き方新聞（自分新聞）をつくろう」

5 年生では，命の大切さ・自分の健康，他人の健康を守るためにはどうしたらよいのかをテーマにして，各グループで各々調べたいことを調べ，発表し合った。

6 年生では，自分の成長の歴史を振り返ることを通して，周囲の人々の様々な支えに気づくとともに卒業を前にした自分の心の持ち方を改めて考えられる機会とした。また，その後自分の生き方を見つめ直す機会として，生き方新聞（自分の新聞）を作成した。

＜障害児学級＞「発表会をひらこう」

一年間の学習や成長を振り返り，自分に自信を持つことを目標に活動した。

コ　学校保健委員会（年 3 回）

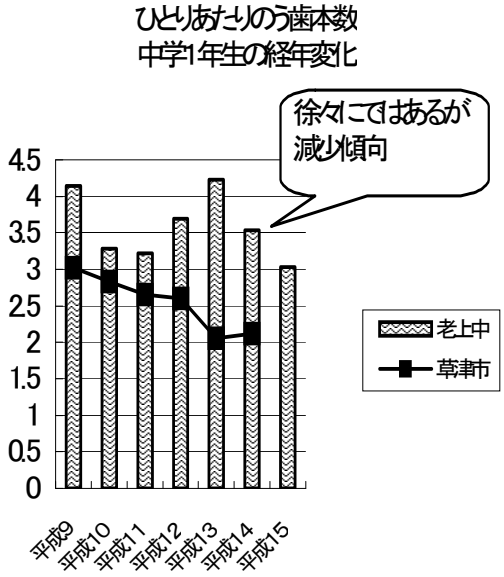
保護者とともに子ども達の心や体の健康について考える良い機会となっている。内容としては，一年間の活動内容の確認や講師を招いての講演会など，1 回づつ内容を変え開催している。保護者とともに子どもを中心とした話ができる良い機会であるので，今後も充実した会に出来るような内容を考えていきたい。

③　中学校での取り組み

老上学区歯科長期プロジェクトを受けて，平成９年より歯科検診結果連絡カードの利用等を通して治療率の向上や，学級指導を通して啓発活動をしていたが，中学入学時すでにひとり平均う歯数が４本をこえており，単に治療率の向上だけではすまない状況であった。そこで，中学校でも，基本的な歯に関する指導だけではなく，歯と口を入り口に健康教育に取り組むことにした。

ア　歯科指導

１年生と２年生は，歯科衛生士と学級担任で１学期に１時間の学級指導を実施した，テーマは，「健康な歯肉」で歯肉の観察をしたり歯垢染め出しテストをしたりした。この時間は，歯科衛生士がどの学級にも専門家として指導にあたるため，１時間の中でそれぞれが自分の歯の状態と合わせて学習が深められた。



１年生学級指導



２年生学級指導



お話しを聞いていると、自分の事が不安になってきました。私は、きっと「この気持ちが大事なんだ」と思いました。まずは自分を見直してみようと思います。歯をきれいにする事が思ったより大切な事を学びました。よかったです？

とてもたくさんのプラークがあってびっくりしました。
1日に1回はしっかり歯みがきをしないといけないと思いました。
朝は時間がないけど夜にはゆっくりと時間をかけてみがかないといけないと思いました

（感想、気づいたこと、課題）
歯と歯の間がとても汚れていたのでおどろいた。奥の方も赤かったのでがんばってみがこうと思った。
特にひどかったのは、前歯の上の方だった。これからは、歯をみがく時は、かがみを見てみがこうと思った。

イ　生徒会保健委員会の取り組み

老上学区は幼稚園・小学校・中学校が隣接しているため，日頃から，保育実習や音楽などで交流がある。保健委員を決める際には，幼稚園児への歯みがき訪問があるため，特に人気がある。委員会では全校への呼びかけとして，歯の標語の募集をした。毎年，90%以上の生徒から標語が集まる。全校の標語の中で優秀賞を決め，学校内に掲示し，啓発活動をした。

委員会独自の事業としては，清涼飲料水の糖度検査をし，角砂糖に換算し，健康に関心がもてるよう展示した。

生徒会糖度計による糖度検査





いつも目にしているジュースなどはたくさんの
砂糖をふくんでいることに気付きました。
その量は1日の砂糖摂取量をはるかにうわまっているのに驚きました。
だからジュースなど砂糖を多く含むものを飲むときには量を考えて
飲むようにしようと思いました。　いい勉強になりました。

今日の実験で気付いたことを書きましょう

500mlのジュース1本のむだけで50gも砂糖を取っていたなんてびっくりしました。おいしいジュースもたくさんの砂糖がふくまれていて、ジュースを飲んだ後にハミがなんかしないから、口の中には糖分がたくさんあると思います。ジュースを飲んだ後もしっかりとはみがきをしないといけないと思いました。

1日の砂糖摂取量は約20グラムまでが良いとされています

標語の掲示





⑹　成果と課題

○　老上っ子の変容の姿から

・毎年の保健統計から，老上っ子の「う歯数の減少」や，「処置完了率，治療率の向上」が見られ，「歯と口の健康つくり」の高まりを感じている。

・「ていねいなみがき方」，「自分にあったみがき方」，「歯周病・歯肉病・むし歯」の予防，「かむことの大切さ」など実践的な学習を通して興味・関心を持たせ，「歯と口の健康つくり」への意欲的な態度を喚起することができた。

・歯みがき習慣が定着してきた子どもが増え，歯の健康つくりから心身の健康づくりへもつなげていこうとする子どもが見られた。基本的生活習慣を身につける一助にもなった。

・上記のことが，老上っ子全員の姿になっておらず，継続した働きかけと取り組みの工夫が求められる。「生きる力」を育むための健康教育を，子ども自らの課題としてどのように指導していくとよいか追究していきたい。

○　幼稚園，小学校，中学校の取り組みから

・「歯と口の健康つくり推進事業研修会」や啓発劇，学校医等の指導を通して，日常普段の教育実践のあり方について吟味することができ，幼・小・中で共通理解を図って取り組むことができた。特に，老上学区の１幼・１小・１中の良さや特性を生かした実践に努め，「歯と口の健康つくり」への認識や態度化をはかる老上っ子を増やすことができた。

・幼，小，中の園児・児童・生徒との交流学習を通して学びあい，「歯と口の健康つくり」にとどまらず，自分の体や健康について考えようとする子どもが増えた。

・老上っ子一人ひとりに身につけたい「歯と口の健康つくり」への意欲・態度化を図る上で，学校園としての取り組みの工夫や継続が課題である。

○　学校，家庭，地域，学校医，教育委員会，関連機関等との連携から

・食事や歯と口に関するアンケートを実施したことで，発達段階における子どもたちの実態や傾向が把握でき，幼・小・中で指導する上で有効だった。また，学区の推進事業を通して（通信・老上っ子の全戸配布，老上まつりでの啓発活動など），歯と口の健康つくりに対しての家庭や地域の意識を高めることができ，子どもと一緒に実践する家庭が増えた。

・老上っ子一人ひとりが，「歯と口の健康つくり」を自分のこととして捉え，自ら行動していく姿（自己健康管理能力の育成）を求める時，学校・園の指導の充実とともに，家庭における働きかけや取り組みが大切になる。このことは，老上学区が長年にわたって関係機関等と連携し，実践を積み上げてこられた同和・人権教育の理念に通じるものがある。このことをベースにして，老上学区すべての子どもたちや家庭の高まりを等しく求め，継続した支援で，個や家庭の状況・環境等改善を図ることが課題である。

○　推進組織から，体制等から

・老上学区児童生徒等歯・口の健康つくり推進委員会規約に基づき，歯科校医，学校医，市教委，学校・園・保護者代表，関係団体等で推進組織を確立し，子どもの指導と事業の充実，保護者への働きかけ等に努めた。特に，研修会の講師や歯科校医，学校医の方々により適切な指導助言をしていただき，老上っ子たちが，生涯にわたって歯と口の健康を守り，維持できる知識や態度を育てていくことにつながる実践を積み重ねることができた。

・推進組織のさらなる活性化や，もっと機能できる体制づくりが課題であると考える。老上校区での地域協働合校の精神を生かして，老上っ子一人ひとりの「歯と口の健康つくり」を推進していきたい。

６．京都府「木津町」の実践例

実施都道府県名	京　都　府
事業実施団体名	京都府学校保健会
事　業　目　標	１　幼稚園・小学校・中学校それぞれの時期における歯・口の健康のつくりに関する実践活動を通して，歯科保健活動の一層の充実を図る。 ２　家庭，地域との連携を基に，地域社会全体の保健意識の高揚を図り，生涯にわたって健康な生活を送る基盤を培う。
委員会等の名称・構成	１　児童生徒等歯・口の健康つくり推進事業京都府推進協議会 府学校保健会　１名　府歯科医師会　２名　府教育委員会　２名 ２　木津町児童生徒等歯・口の健康つくり推進委員会 会　　長　　１名（小・中学校長） 副 会 長　　２名（小・中学校長，幼稚園長） 事 務 局　　若干名（教育委員会） 企画委員　　校園長３名，保健主事３名，保健センター所長，保健師，学校教育課長，指導主事
実　施　年　度	平成 13 年度
事業実施の概要	１　歯・口の健康つくり推進組織の確立 ２　歯・口の健康つくりに関する実態把握，実践的活動を基とする指導計画の作成と効果的な指導の推進 ３　家庭，地域社会との連携と啓発活動
事業の評価・反省	１　木津町児童生徒等歯・口の健康つくり推進委員会が発足した。 ２　子ども・家庭の実態把握と課題分析を行った。 ３　幼稚園・小学校・中学校と連携し，視察や研修会を実施し，教職員の意識が高まった。 ４　幼・小・中学校において歯科衛生士等による指導を行い，児童・生徒のむし歯予防の意識が高まった。
実　施　年　度	平成 14 年度
事業実施の概要	１　児童生徒等歯・口の健康つくり推進委員会の開催 ２　推進校園（幼・小・中）における歯・口の健康つくり推進のための歯科保健活動の充実 ３　歯科衛生士・食生活改善委員等の指導による講習会・研修会の実施 ４　家庭・地域社会への啓発活動及び連携
事業の評価・反省	１　「総合的な学習の時間」を活用した歯・口の健康つくりの取組が行われた。 ２　「歯ッピールーム」「歯ローコーナー」の整備により，児童・保護者向けの啓発が行われ，関心が高まった。 ３　町給食センターとの連携による「かみかみ献立」を幼・小・中学校で実施し，意識が高まった。 ４　指定３校園による実践活動は行われているが，他校への啓発及び広がりが進みにくい現状にある。
実　施　年　度	平成 15 年度
事業実施の概要	１　児童生徒等歯・口の健康つくり推進委員会の開催 ２　推進校園（幼・小・中）における歯・口の健康つくり推進のための歯科保健活動の充実 ３　歯科衛生士・食生活改善員等の指導による講習会・研修会の実施 ４　家庭，地域社会への啓発活動及び連携
事業の評価・反省	１　３年間にわたる研究推進により，幼稚園・小学校・中学校及び諸機関との連携が深まり，歯・口の健康つくりに関心が深まった。 ２　歯科衛生士・食生活改善員・養護教諭・学校栄養職員等地域及び学校における協力と理解が深まった。 ３　児童・生徒の生活習慣には個人差があり，今後も歯・口の健康つくりの取組を継続し，各自の健康の保持・増進に努めるようにしたい。

木津町児童生徒等歯・口の健康つくり推進委員会組織表

日　本　学　校　保　健　会

京　　都　　府　　学　　校　　保　　健　　会

木津町児童生徒等歯・口の健康つくり推進委員会

会　長　　１名（小・中学校長）
副会長　　２名（小・中学校長・幼稚園長）
事務局　　若干名（教育委員会）

企画委員（12 名）

校園長　　３名　　保健主事（主任）３名
保健センター所長　　保健師　　２名
理事　　学校教育課長　　指導主事

推進委員（17 名）

校園長　　３名　　学校歯科医　　３名
ＰＴＡ会長　　１名
保健主事（主任）３名　　養護教諭　　１名
保健センター所長　　保健師　　２名
理事　　学校教育課長　　指導主事

専門部会（５名）

校長　　幼・小・中学校より各１名　　指導主事

１　木津町の概要

京都府の最南端に位置する木津町は，奈良県に隣接し，三方を小高い丘陵地に囲まれ，美しい木津川のほとりにある温暖な気候と豊かな自然に恵まれた町である。また本町は，シルクロードの終着点ともいわれ，万葉集にも詠まれているように，奈良時代には平城京の造営や寺院建立の用材などの集散地として「木を扱う津（港)」として栄えた伝統と歴史のある町でもある。

昭和 60 年より関西文化学術研究都市として本格的な建設が始まり，活力のある町として大きく変貌を遂げ，注目を浴びている。現在，国際高等研究所，地球環境産業技術研究機構など 19 の研究所が林立し，世界に向けて技術・文化を発信する拠点づくりが産・官・学の協力により進められているなど，古き歴史と新しい息吹の調和を図り，人と自然が共存できる街づくりが進められている。

本町には，３幼稚園，６小学校，２中学校があり，その中で木津中学校区として隣接する相楽幼稚園，相楽小学校，木津中学校の３校（園）が連携を図りながら，「児童生徒等歯・口の健康つくり推進事業」の中心的な取組を進めている。

２　研究概要

⑴　研究主題　「歯・口の健康つくりを通して育む『生きる力』を求めて」

⑵　主題設定の理由

今日，児童を取り巻く家庭・地域など社会環境は急速な変化を遂げている。それに伴って，薬害，食品添加物などによる食品の被害，食品の誤った摂取による生活習慣病，基本的生活習慣の乱れ，体力・運動能力の低下など，児童生徒の健康に関わる深刻な課題が投げかけられている。生涯にわたる健康の保持増進のために，幼・小・中学校の各時期において，自らの健康に関心を持ち，病気の予防や健康な生活の実践に向けて，主体的に対応できる資質や能力を身に付けることが重要となっている。

そこで，木津町は平成 13・14・15 年度の３年間にわたって日本学校保健会より「児童生徒等歯・口の健康つくり推進事業」の委託を受け，具体的な取組を進めてきた。この取組の中で，家庭・地域・関係機関との連携が大切であることを認識し，各方面への積極的な働きかけを行ってきた。また「歯・口の健康つくり」を通して「健康な生活全般」を見直すべく，幼・小・中学校の各時期に合った指導過程，学習形態等を工夫し，保護者・地域への啓発を進めながら，「健康」に向けての実践的態度の育成に取り組んでいる。

３　推進事業及び研究実践の内容

推進事業を進めるにあたって，事業テーマの設定・共通理解，事業内容の調整・連携及び交流等を図るため推進委員会を設置している。推進委員会の中に「専門部会」を置き，児童・保護者の歯についての意識や実態把握のため，共通のアンケートを実施するなど事業推進にあたっての検討・調整等を行い，幼・小・中学校の各時期における具体的な取組を進める上での参考としている。

4　各校・園における実践事例

⑴　木津町立相楽幼稚園の取組

①　本園の研究主題

しなやかな心と体の健康をはぐくむ

②　主題設定理由

幼児を取り巻く環境が大きく変化する中で，幼児が体を十分に動かして遊ぶ機会が減少し，心身への影響が生じている。また，家庭においては，親の養育態度も過保護・過干渉な傾向が見られる。

そこで，教師との温かい信頼関係や友だちとの楽しい遊びをすすめ，その中で認められた喜びや充実感などを味わい，「自分のことは自分でしよう」という気持ちや，自分の興味や関心を持ったことに夢中になって取り組もうとする気持ちを育てたいと願った。

ア　幼児自ら体を動かして遊びながらその楽しさや心地よさを味わうための環境構成や教師の援助

イ　自分の体や歯を大切にする気持ちをはぐくむ保育実践の見直しや検討

ウ　子どもの歯や健康についての保護者への啓発

エ　小学校・中学校の連携

しなやかな心と体の健康をはぐくむための取組をすすめたいと考えた。

③　全体指導計画

教　育　目　標
「やさしさ」と「豊かさ」そして「たくましさ」をもった子どもの育成をめざし、友だちとともに生活する楽しさを味わわせながら、人間形成の基礎を培う。

めざす幼児像
さわやかなあいさつをする子 がんばりぬく子 なかよくできる子 かんがえる子 のびのびと行動できる子 こころもからだも健康な子

健　康　教　育　目　標
健康な生活に不可欠な生活習慣を確立させ、生涯を通じての健康な身体の基礎の育成を図る。

重　点　目　標
様々な体験や活動を通して、歯や口、そして体の健康に関心をもち、生活習慣を整え身につける。

重　点　研　究
・　豊かな体験活動（健康な体づくり） ・　菜園活動（食生活の見直しなど） ・　教材研究

ね　ら　い		
幼　　児	保　護　者	教　　師
◎　健康であることのよさを知る。 ・　歯の様子を知り、歯について関心をもつ。 ・　口の中をきれいにする方法を知り、自分の歯を守ろうとする気持ちをもつ。 ・　歯の健康において、よい食べ物・よくない食べ物に関心をもつ。	◎　基本的な生活習慣の確立の重要性を理解する。 ・　自分の子どもの歯および、口腔の健康状態を理解する。 ・　歯みがき習慣の定着の大切さや親の仕上げみがきの必要性を知る。 ・　食生活を見直し、間食の選び方や咀嚼の大切さを知り食生活の改善を図る。	◎　基本的な生活習慣の確立を図るための取組をすすめる。 ・　日常生活の中で、幼児一人一人が自分の健康について興味や関心がもてるようにする。 ・　専門家を交えての研修をもち、歯の健康についての知識を深める。 ・　教材研究をする。

学年のねらい

３歳児　　喜んで，自分で歯みがきをする

４歳児　　身辺の自立を図り，歯みがきの習慣づけをする

５歳児　　健康の大切さを知り，丈夫な歯や体をつくろうとする

学期のねらい

	３歳児	４歳児	５歳児
1	・　ブクブクうがいやガラガラうがいの仕方を知り，やってみようとする。 ・　歯みがきの大切さについて話を聞く。 ・　喜んで牛乳を飲む。 ・　楽しく弁当を食べる。 ・　先生と一緒にみがき，歯ブラシに慣れる。	・　ブクブクうがいガラガラうがいができる。 ・　歯の大切さを知る。 ・　正しい歯のみがき方を知る。 ・　給食に慣れる。 ・　好き嫌いをせず，何でも食べようとする。 ・　体を動かして遊ぶ楽しさを味わう。	・　歯の大切さを理解し，すすんで歯みがきをする。 ・　永久歯への生え変わりや６歳臼歯の萌出を通し，自分の歯に興味・関心をもつ。 ・　伸び伸びと体を動かして遊ぶ。 ・　好き嫌いをせず，何でも食べる。
2	・　先生と一緒にみがき，楽しく歯みがきをする。 ・　自分の歯に興味をもつ。 ・　好き嫌いをしないで何でも食べようとする。	・　伸び伸びと体を動かして遊ぶ楽しさを味わう。 ・　すすんで歯みがきをしようとする。 ・　自分の歯に興味・関心をもつ。 ・　好き嫌いをしないで何でも食べようとする。 ・　歯によい食べ物など知り，食べてみようとする。	・　よく噛んで食べることの大切さを知り，ゆっくり噛んで食事をする。 ・　体によい食べ物を知り，すすんで食べようとする。 ・　自らすすんで歯みがきをする。
3	・　いろいろな食べ物に興味をもって何でも食べようとする。 ・　丈夫な歯に関心をもち，歯みがきの習慣化をすすめ定着させる。	・　すすんで歯みがきをする。 ・　歯や体によい食べ物をすすんで食べようとする。	・　歯の大切さがわかり，しっかり歯みがきをする。

月	内　　容			
	保健・健康	栽培活動・クッキング	教材研究	交流・啓発
4	・　手洗い，うがいをする。 ・　いちご狩りに行く。 ・　人形劇観賞をする。“やおちあき”	・　夏野菜植え ・　いちご狩りをする。		
5	・　歯科検診を受ける。 ・　園外保育に行く。 ・　たけのこ掘りに行く。	・　いも苗さしをする。 ・　たまねぎの収穫をする。	・　ペープサート「いーはとあーは」(年長)	・　親子歯科指導（３歳児親子で受診） ・　保健だよりを発行する。
6	・　ぷち運動会に参加する。 ・　和田みどり歯のお話会に参加する。 ・　森林公園に行く。 ・　テスターをする。(年長)	・　じゃがいもの収穫をする。 ・　カレーパーティーをする。 ・　黒豆植えをする。	・　パネルシアター「お口のバイキンやっつけろ！」(年中)	・　ぷち運動会に参加する。 ・　給食試食会に参加する。 ・　保健だよりを発行する。 ・　歯科検診の結果を知る。
7	・　夏休み歯みがきカレンダーをつける。	・　夏野菜の収穫をする。	・　エプロンシアター「ねずみのはみがき」(年中)	・　夏休み歯みがきカレンダーを活用する。 ・　保健だよりを発行する。
8	・　夏休み歯みがきカレンダーをつける。			・　夏休み歯みがきカレンダーを活用する。
9		・　親子クッキングに参加する。		・　親子クッキングに参加する。“歯によいおやつつくり” ・　保健だよりを発行する。
10	・　運動会に参加する。 ・　落ち葉拾いに行く。 ・　園外保育に行く。 ・　芋ほりに行く。 ・　山探検をする。	・　芋掘りに行く。 ・　いもパーティーをする。 ・　おにぎり教室に参加する。(年長)	・　からくりシアター「がんばれ歯ブラシくん」(年中)	・　親子で人形劇観賞をする。“やお　ちあき” ・　保健だよりを発行する。
11	・　大根ひきに行く。 ・　歯科検診を受ける。	・　大根ひきに行く。 ・　大根パーティーをする。	・　紙芝居「はがぬけたよ」(年長)	・　歯科検診の結果を知る。 ・　保健だよりを発行する。
12	・　冬休み歯みがきカレンダーをつける。	・　もちつきをする。 ・　もちパーティーをする。(雑煮) ・　たまねぎ植えをする。	・　カルタづくりをする。(年長)	・　冬休み歯みがきカレンダーを活用する。 ・　保健だよりを発行する。
1	・　寒さに負けず遊ぼう週間に参加する。 ・　親子ドッジボールをする。(年長)		・　ペープサート「子どもの歯にさようなら大人の歯にこんにちは」(年長) ・　エプロンシアター「グリーンマントのピーマンマン」(年長) ・　紙芝居「ごしごしごし」(年少)	・　親子ドッジボールに参加する。
2		・　黒豆の味噌づくりをする。		・　保健だよりを発行する。
3		・　うどんパーティーをする。 ・　じゃがいも植えをする。		・　保健だよりを発行する。

④　実践事例

＝幼児期に育てたい体〔歯・口〕の健康つくりとは…＝

事例１　楽しくたべよう・歯みがきシュシュ週間活動

〔内容〕

★４月　人形劇観賞“やお　ちあき氏”　全園児・保護者

内　容

『おおかみとド・レ・ミ・ファ・ソ・ラ・シ』

『歯みがきしましょ』



★６月　よい歯にしよう会　　全園児・保護者

お話劇場「はなしになったパナシ君」

講師：和田美登里氏



「ジュースで，“は”とけんねんて！！」「セロリって，おくちのおそうじやさんなんや～」

★『テスター』体験　年長児



「なんのあじもしない！？」「これって，ガムなの？「わぁ～，つば～・・・」

テスターは，幼児たちには少し難しかったようでした。

★給食参観・給食試食会（年中児・年長児）



「きょうは，とうばんだよ！」



「さんかくたべって，おうちのひとにおしえてあげてるよ」

★『みんなでみがこう』担任とクラスの園児が向かい合って一斉に歯みがきをしたり，個々に鏡を見ながら磨いている。

「おうちで，おかあさんにしあげみがきしてもらってるよ」



「シュシュシュ，きれいになったよ」「くちのなか，す～っとしたよ」

園歯科医とのふれあい

◎　年２回の歯科検診実施

◎　歯科指導や園での歯の取組をすすめる際参加し，その様子を見て幼児や教師，また保護者へのアドバイスをしていただく。（３年間の検診結果がわかるカードの作成）

歯科指導

“大阪歯科衛生士学校”より



ご飯を食べた後，お茶碗を洗わない人はいないでしょ！？歯も同じなんだよ。

歯科検診



【成果】

○　楽しい歌とお話で幼児たちの心をひきつけ,媒体を使って歯への関心がもてるよう話をしていただき，幼児たちも“歯みがき”する！と人形と約束するなどほほえましい姿が見られた。

○　幼児たちの大好きなキャラクター“ピカチュウ”になり,わかりやすくかつ親しみをもって身近なことから話をしていただいたことにより,歯の大切さや歯みがきについての興味や関心が高まった。

○　幼児向けお話劇場と保護者向け講演と２年続けて同じ講師に来ていただけたことは,親しみが増したのではないかと思う。そして，歯についての知識は豊富にもっておられる保護者の方でも,「ジュースで歯がとける様子」「食べ残しがセロリできれいになる」など実際に目で見ていただいたことにより，歯についての意識がさらに高まり，家庭でのおやつの選び方などの関心も強くなったようだ。

○　『よい歯にしよう』の取り組みをすすめている中で，給食後の歯みがきは，担任とともにすすんで磨くことができている。

事例２　全園児　『歯みがきカレンダー』実施（３年間）

◎　夏・冬休み中の生活習慣が崩れやすい時期に，朝・晩の歯みがきが習慣化するよう，また幼児自身が“歯みがき”を意識するよう，“磨いたら色をぬる”という形のカレンダーを作成し配布した。

　３歳児においては，年齢的なことも考慮し，歯みがき曲の入ったＣＤを作成しカレンダーとともに各家庭に配布した。

【成果】

１・２年目〔H．13．14〕

○　園での取組の延長ということもあって，休み中でも幼児自身はいうまでもなく，保護者の“歯みがき”の関心も高く，休み明けのカレンダーにはほとんど色が塗られていた。

○　３歳児のＣＤ活用では，親子で楽しみながら歯みがきができたと好評であった。特に，眠い目をこすりながらでも歯みがきは忘れなかったという保護者の声も聞かれた。

３年目〔H．15〕

○　前回のこともあり，幼児や保護者には“歯みがきカード”の利用が定着してきた。色ぬりも毎日しっかりぬれていた。

○　今回は，特に歯みがきについて保護者の感想を書き込む欄を設けたことで，幼児自身が“磨こう！”ととても意欲的であったことやおやつや飲み物にも気をつけていたことがよくわかった。

事例３　教材研究

【教材研究の内容】

◎　手作り紙芝居《ごしごしごし》　　年少児対象

　年少児たちなりに歯についての興味や関心が芽生え,自分で歯を磨くことをたのしむようになってきた。この時期に，簡単にわかりやすく歯に対する知識をもたせ“すすんで磨こう”とする気持ちを高めていけるよう手作り紙芝居を作成し，教材として使用した。

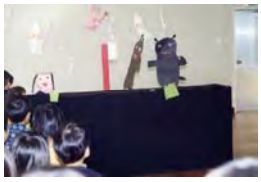
◎　からくりシアター《がんばれ歯ブラシくん》　　年中児対象

　日頃絵本や紙芝居を見ているので，今回，初めて“からくりシアター”を作って取り入れてみた。からくりだけでは伝えきれない部分は，紙芝居と組み合わせ,「歯みがきしないとむし歯になる」ということが，わかりやすく伝わるようにした。

◎　エプロンシアター《グリーンマントのピーマンマン》　　年長児対象

年長児ということもあり，話の中に“食べ物の働き”について知らせるように市販のものに手作りのものを足して話をした。





【成果と課題】

◎　手作り紙芝居だけでなく，紙芝居の枠も手作りで非常に温かい紙芝居であった。日頃読んでもらっている絵本や紙芝居と違って，また教師の話術のうまさも伴って，興味を持ってしっかり見ていた。内容も理解しやすいものであった。今後も，歯みがきが定着するよう，各学年が視聴覚教材を生かしたものを計画していく。

◎　“からくり”という少し変わったもので話をしたのは，幼児の興味をひき，紙芝居を併用することで内容がよくわかったようだ。

◎　年齢や発達に応じたものを教材に選び，少し手を加え手作りにすることで内容がよくわかり，幼児も集中していた。食べ物について触れたが，体のことなど幼児達のほうからどんどん話がでてきた。

◎　継続的に研究実践したことで，幼児達の興味や関心を引き出し，幼児なりに歯に対する考えや思いなどしっかり意識づけができたようだ。

＝しなやかな心と体をはぐくむ活動とは＝

事例４

栽培活動から

◎　じゃがいも掘り・たまねぎとり

◎　夏野菜植え《すいか・かぼちゃ・きゅうり・なす・枝豆・ミニトマト》

○　幼児ができる栽培活動を大切にし，収穫後は，全園児で食することができた。



自然体験から

◎　たけのこ掘り・山探検・森林公園・音浄ヶ谷公園他

○　園外保育では，できるだけ歩くことを基本に考えてきた。

運動あそびから

◎　アスレチック・ドッジボール・一輪車・うんてい他

【成果】

○　自分たちで収穫した喜びが味わえ，野菜の苦手な幼児も新鮮な野菜に“食べよう”とする気持ちが持てたようだ。

○　法泉寺まで往復歩いて行き，たけのこ掘りや山探検をしたが，どの子も「しんどい」とはいわず，一生懸命歩いた。

○　いろいろな運動あそびを通して，“体を動かす”って気持ちいい，友だちといっしょだと楽しいなどの気持ちがもてるようになった。



＝小学校の児童・中学校の生徒との連携＝

事例５　小学校・中学校との交流

【交流内容】

◎　小学校１年生との交流

「紙芝居の読み聞かせ」「ドッジボール大会」などを通して，小学校への期待を持た

せる機会にしている。

◎　中学校２年生との交流

「職場体験」として，幼稚園の一日先生の体験している。お兄ちゃん先生，お姉ちゃん先生と一緒に，体をつかって遊んだり，給食後の歯みがきを一緒にしている。

◎　中学校３年生との交流

「家庭科」の授業で，幼稚園に手作りの教材を持参し，幼児達と触れ合い交流をしている。

【成果】

○　幼児達は，小学生や中学生に大変喜び，“一緒に何かをして遊ぶ”という期待が大きい。大胆に遊んでもらうことにより，幼児達も快活に運動あそびが楽しめた。

＝保護者とともに＝

事例６

★年長親子クッキングの実施



【活動内容】

第１回　『噛み応えのあるおやつつくり』～松葉せんべい・ミルクわらびもち～

年長児 49 名と保護者対象（H14・10・１）

調理実習講師：木津町食生活改善委員

◎　生地を伸ばしたり，形をつくったりすることを楽しんでいる幼児の手助けを親がしたりしながらクッキングを楽しみ，出来上がったものを親子で食べた。また，年少児・年中児にも持ち帰り試食した。

第２回　『歯によいおやつつくり』～松葉せんべい・おからのカップケーキ～

年長児 55 名と保護者対象（H15・９・２）

調理実習講師：木津町食生活改善委員

◎　第１回目と幼児や保護者が異なることもあって同じ松葉せんべいつくりを行った。つくる工程は，第１回の時と同様ですすめる。

◎　昨年に続いて，親子でのクッキングがスムーズに行えるよう調理場所が整った木津町働く婦人の家で実施した。今回は，園から現地まで徒歩15分かけて親子で歩いて行った。

◎　つくったものは，親子で試食。年少児・年中児には，松葉せんべいを一人５本持ち帰り，次の日の誕生会のおやつにした。



★年長親子おにぎり教室実施

【成果】

○　第１回目では，「普段思っていてもなかなか親子でクッキングなどする余裕がなかったということでは，とても楽しい時間であった」という感想があった。

○　「松葉せんべいとミルクわらびもちともに材料が素朴で，添加物など使用していないものなので，安心していただけたし，ミルクわらびもちも思っていた以上に美味しかった。また，「歯応えもあったので，家庭でもレシピをもとに実際につくり家族で味わった」，「もっと他のレシピの紹介をしてほしい」など，保護者の声が多くあった。

○　第２回目では，前回と同様に松葉せんべいの歯ごたえや味については，とても好評であった。おからカップケーキもやはり想像以上に美味しかったと大好評であった。レシピも参考になったようだ。

○　９月のまだまだ気候の暑い時期に，親子で現地まで歩いて行った。幼児たちも保護者

も誰一人として嫌がることなく親子で，また違うお母さんたちとも話をしながら，交通安全にも気をつけ，楽しく歩けたことはとてもよかったと思う。

○　誕生会で松葉せんべいをいただき，年中児・年少児にも好評で“形が面白い”“ぽりぽりとしていて，おいしい”と，喜んで食べていた。

★親子であそぼう会

＝参観日＝

幼児といっしょに体を動かす楽しさを共有した。日頃幼児たちが楽しんでいる遊びを中心に，ともに体を動かしたり，援助をして１日を楽しんだ。



＝ぷち運動会＝

たくさんのお父さんの参加もあり，幼児たちは大喜び。

グループやクラス対抗の競技で盛り上がり，幼児たちのよい思い出になったことと思う。

★ちょっとボランティア

有志の方々が幼児たちの活動に参加して，幼児理解をすすめ，安全に配慮し存分に楽しめるようサポートしてもらっている。〔いもさし・いもほり・お店ごっこ他〕

【成果】

○親子で触れ合うひとときが持てた。また，他のお母さんたちから声をかけてもらったり，よいところを認めてもらうきっかけもできた。

○保護者の方の食育に関する興味や関心が高まった。

事例７　絵本の活用

◎毎日，絵本の読む時間を大切に，読み聞かせを行っている。

◎絵本の回覧を行い，絵本の持つ楽しさ・おもしろさ・不思議さなど親子で触れていただく機会とする。その中に，歯や健康についての絵本も回覧している。

【成果】

◎毎日の絵本の時間が楽しみになっている。絵本を通して，歯や体について知ったり，自分の思いを伝えたりできる機会を持つことができた。

◎親子で回覧を待つ様子が見られ，教師も絵本に対する研究を深めている。

⑤　まとめ

・歯を磨くことは，自分のことがすすんでできるということであり，自立心を育てる。

・教師や幼児との温かいふれあいの中で，自己の存在感や充実感を味わわせる。

・“歯”について学ぶことで，教師自身が教材研究を重ね，発達段階やその幼児に応じた指導を重ねる。等

歯を大切にすることは，歯について知り，食生活や食育に取り組み，体と心がつながり幼児の健康つくりや生きる力の基礎が芽生えることを共通理解した。

⑥　課題

・保護者やその家族と連携をとり，歯の大切さについて啓発することができてきた。今後さらに小・中学校，その他関係機関への発信をすすめたい。

⑵　木津町立相楽小学校の取組

①　取組の概要

ア　授業を通して(児童が自ら課題を見つけ，課題解決に迫る主体的・創造的な学習活動の充実)

⑺　児童・保護者の健康アンケートによる実態・意識変化等の把握

⑴　「歯・口の健康つくり」年間指導計画，「育てたい力」等の策定及び見直し

⑼　ゲストティーチャーの効果的な活用及び体験学習等を通して，児童が主体的に学び，実践力につながる授業の創造

イ　日常的な保健指導や児童活動等を通しての体験的・実践的な学習活動の充実

⑺　定期検診・フッ素塗布・歯みがき講習会・昼食後の歯みがきなど保健指導の充実

⑴　「すこやか(保健室からの便り)」「歯ローコーナー」の掲示物等を通した啓発活動の充実

⑼　児童会・委員会活動を通しての自主的な児童活動の広がりに関する研究

ウ　地域ぐるみで生涯にわたる健康つくりについての意識化・定着化を図る取組の充実

⑺　地域における様々な専門性を持った人々などを貴重な教育資源として広く学校教育に活用

⑴　PTA 活動との連携による各種啓発活動等の実施

⑼　家庭や地域諸団体との連携による取組の推進

⑽　「保健室」「歯ッピールーム」「さがらっこルーム」「洗口場」など室内外の環境整備





② 全体計画

本校の教育方針

本府並びに本町の指導の重点に基づき、知・徳・体の調和のとれた発達を図り、勤労と責任を重んじ、基本的人権を尊重し、国際感覚を身につけた児童の育成に努め、生涯にわたる学習の基盤を培う。

本校の教育目標・子ども像

1 心身ともに健康でたくましい児童を育てる。【たくましい子】
2 意欲的で創造力豊かな児童を育てる。【つくりだせる子】
3 物事に打ち込む実践力のある児童を育てる。【やりきる子】
4 他人の立場を考えて協力できる児童を育てる。【あたたかい子】
5 情操豊かで明るい児童を育てる。【明るい子】

子どもの実態

・全体的に純朴で何事にも真面目に取り組み、好奇心も旺盛で、活動に対しては意欲的である。
・日常生活での受け身の姿勢が感じられるとともに、主体的な課題追求の力にまだまだ弱さが見られる。
・歯みがきの習慣やむし歯の治療率はよくなったが、食生活や健康な生活全般に必要な態度や習慣が充分とは言えない。

研究主題

「歯・口の健康つくりを通して育む『生きる力』を求めて」
――体験的な活動や気づきを大切にしながら――

研究の視点

1 「さがらっこ学習（総合的な学習）」等を通して、自ら課題を見つけ、課題解決に迫るための主体的・創造的な学習活動の工夫
2 日常的な保健指導や児童活動を通して、自らの健康状態に関心を持ち、健康的な生活習慣を身につけるための体験的・実践的学習活動の工夫
3 家庭と連携を密にし、地域社会の様々な人々の専門性に触れ合う学習活動を通して、地域ぐるみで生涯にわたる健康つくりの意識化・定着化を図るための取組の工夫

専門部の研究及び取組内容

指導計画部

授業計画部

・指導計画の立案
・授業研究に関する提案及び運営
・指導案の形式の策定
・事前事後研究会の方向性の策定及び研究授業の推進
・記録課題整備

活動計画部

・日常的保健指導
・児童会活動における本部及び各委員会の取組への支援
・表現・啓発の場としての集会活動の支援

環境整備部

・主体的学習を促す室内外の環境整備
・実践の蓄積・保存
・地域社会の人的物的資源の発掘・活用・促進
・家庭への啓発・連携

PTA

・家庭でできる健康つくりのための研修
・アンケートをもとにした地域懇談会
・健康なおやつ作りの親子調理教室
・啓発のための標語ポスター・パネル・広報誌発行などの広報活動

学年部の研究及び取組内容

あすなろ・低学年部

・自分の歯の様子を知り、むし歯を防ぐための歯みがきの習慣を身に付ける。
・むし歯になる原因が分かり予防しようとする。
・乳歯・永久歯の違いが分かる。
・歯に良い食品が分かり進んで摂ろうとする。

【学級活動】

中学年部

・検診の結果から自分の歯の様子とともに、むし歯や歯周病になる原因が分かり、予防しようとする。
・歯垢テスト等から自分に合った歯みがきが分かる。
・乳歯・永久歯の違いや永久歯の形や役割に違いがあることが分かる。
・歯や顎の発達に良い食品が分かり進んで摂ろうとする。

高学年部

・歯の働きや構造について理解する。
・むし歯・歯周病の症状・原因・予防法が分かり、正しい歯みがきができる。
・ヒトと動物の歯の違いや共通性が分かる。
・唾液テスト等から歯や顎の発達に良い食品が分かり進んで摂ろうとする。
・食生活の歴史を振り返り歯や顎の変化を探ることができる。

【さがらっこ学習（総合的な学習の時間）】

保健教育

・自他の命を大切にする態度を養う。
・健康に関する総合的な認識の向上を図る。
・基本的な生活習慣の確立に努める。
・自らの健康上の生活態度への気づき及び健康に生活しようとする態度の育成を図る。

教科 | 道徳 | さがらっこ学習（総合的な学習） | 学級活動 | 児童会活動 | 学校行事 | 給食教育 | 日常指導

③　校内研究推進体制

ア　全体研究会

全員参加の基礎的な研修及び授業研究

イ　重点研究推進委員会

（校長・教頭・教務・研究主任・さがらっこ学習担当・養護教諭で構成）

研究推進計画の立案，各専門部の活動計画の調整，諸計画の見直し，進行管理 ，家庭・地域との連携推進

ウ　専門部

⑺　指導計画部

授業計画部・・・授業研究に関する提案・運営，指導案の形式の検討，事前事後研究会の方向性の検討・策定，研究授業の推進・記録・課題整理

活動計画部・・・児童会・委員会活動の計画，日常的な児童活動の計画

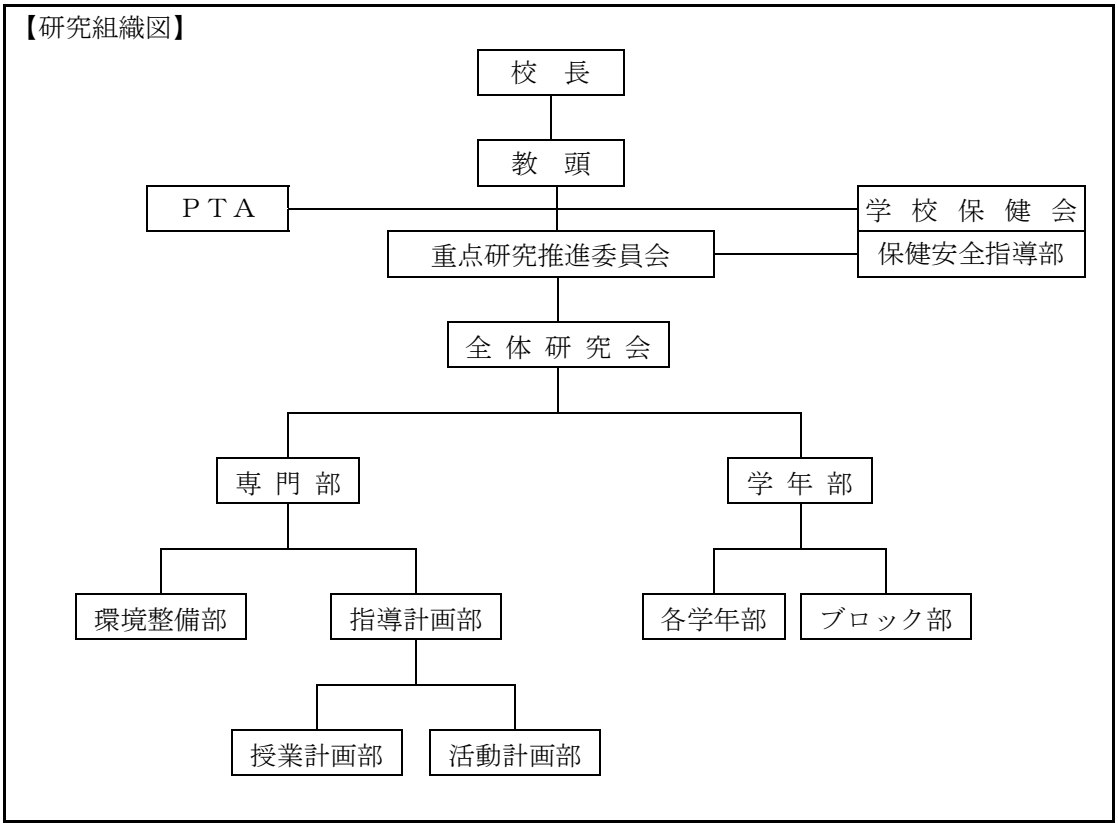
⑴　環境計画部・・・室内外の活動環境の在り方の検討・整備，資料収集・蓄積，地域社会の人的物的資源の活用促進

エ　学年部

⑺　各学年部・・・・教材研究の推進，指導計画・指導案の立案，授業研究の推進

⑴　ブロック部・・・低・中・高学年ごとにブロックを構成し，教材の系統性・指導方法の順次性の研究，共同での教材・教具の開発

【研究組織図】



④　各専門部の具体的な取組状況

ア　授業計画部

⑺　ねらい

「総合的な学習の時間」「教科学習」「学級活動」等を通し，子どもが自分の課題に気づき，意欲的に学習し，実践する力をつける授業づくりに向けて取組を進める。

⑴　取組内容

○　「歯・口の健康つくり」に関する学習の指導例の収集・提示

○　学級活動・さがらっこ学習（総合的な学習の時間）での指導案形式の提案及び学習過程の工夫

○　歯・口の健康つくり「年間指導計画」及び「育てたい力」の策定，見直しとともに，指導内容の大まかな系統性の整理を行う。

○　ゲストティーチャーを迎えての授業の実施

各学年，年１回は実施することとし，必要なゲストティーチャーの発掘，紹介や調整を行う。



３年生授業
「大切にしよう，ぼくらの歯」



５年生授業
「歯の正しいみがき方を身につけよう」

ゲストティーチャーとともに

イ　活動計画部

⑺　ねらい

日常的な保健指導や児童会・委員会活動を中心に，学習事項を主体的に実践できる児童の育成を目指す。

⑴　取組内容

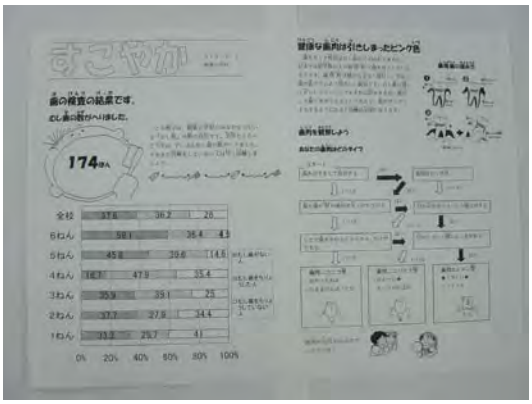
○　保健指導の充実

・　歯みがき巡回指導の実施

歯科衛生士による歯みがき指導を実施することにより，児童が楽しく，より一層丁寧に歯をみがこうとする意識づけを図った。



・　「すこやか」（保健だより）の発行



保健目標に沿ったものを中心に「歯・口の健康つくり」に関した内容を入れ，むし歯を予防しようとする意識づけを図った。

○　フッ素塗布の実施

むし歯予防の取組の一つとして，フッ素塗布を全校に実施した。



○　児童会・委員会活動

児童が主体的に「歯・口の健康つくり」に取り組む場として，児童会・委員会活動の中で，それぞれの委員会の特色を生かして取り組んだ。

・　児童会本部

「歯・口の健康つくり」のキャラクターつくりの取組を実施した。



全校児童にキャラクターを募集し，その中から右のキャラクターが誕生した。

・　保健委員会

歯みがきの大切さ，歯垢の話をわかりやすく劇にして発表した。



キャラクター「歯っぴい」を制作し，掲示した。

また，歯・口についての疑問を調べ，それをクイズにして発表した。

・　給食委員会

かむことの大切さについて調べ，わかりやすくまとめて模造紙に書いて発表した。

・　飼育委員会

動物の歯について調べ，まとめて模造紙に書いて発表した。

・　園芸美化委員会

歯みがきのポスターを全校児童に募集し，各階の洗口場に掲示した。

・　図書委員会

「歯・口の健康つくり」に関する紙芝居をつくり，発表した。

・　放送委員会

給食後の歯みがきの時間に「歯みがきワルツ」の曲をかけて楽しく歯みがきができる雰囲気をつくった。

歯に関する本・児童の作文を読み，歯を大切にすることを意識づけた。

ウ　環境整備部

⑺　ねらい

主体的な学習を促すための室内外の環境整備やこれまでの実践の蓄積，蓄積した物の掲示等を通して児童への啓発を行う。

また，地域社会の人的物的資源の発掘・活用や家庭との連携を密にする中で，地域ぐるみで生涯にわたる健康つくりの意識化・定着化を図る。

⑴　取組内容

○　「健康つくりの発信基地」としての「保健室」「歯ッピールーム」「歯ローコーナー」等の整備





これまでの実践を整理，蓄積，掲示し，書籍もそろえた。低学年は作業し易いように低い机を用意した。【歯ッピールーム】





「歯・口の健康つくり」に関する情報掲示（展示）コーナーとして「歯ローコーナー」を設置し，児童への啓発活動に役立てた。

○　地域の人的物的資源の発掘・活用・促進



【ゲストティーチャーを招いての授業】

各学年において計画的にゲストティーチャーを招いての授業を実施した。

指導者の専門性にじかに触れることにより，児童の興味・関心も高まり，楽しく学習を進める中で理解を深めることができた。

○　ＰＴＡとの連携による保護者への啓発活動の実施

【ＰＴＡ活動内容】

専門部	活動名	活動内容及び講師	時期
本部	さわやかライフ講演会	歯・口に関する講演 講師　学校歯科医	１月
地域委員会	家族でできる歯・口の健康つくり	地域懇談会での研修 アンケート結果の報告・取組状況説明・協力依頼等	７月
教養人権部	親子調理教室	歯に良いおやつづくり 「ブラジルのパン　ポンデケージョとレモンジュース」 講師　町職員	７月
保健体育部	歯・口の健康パネル作り	歯・口の健康に関するパネルの作成・掲示 指導・助言　学校歯科医等	６月
広報部	「歯・口に関することば遊び」 親子標語・ポスター作り	歯・口に関することば遊び，標語・ポスターの募集・掲示・表彰	７月
	ＰＴＡ広報誌での「歯・口の健康特集」作成	歯・口の健康に関する広報活動 指導・助言　学校歯科医 歯科衛生士 学校栄養職員等	６月 ９月

「歯に良いおやつ作り」の親子調理教室

【ブラジルのパン　ポンデケージョ】

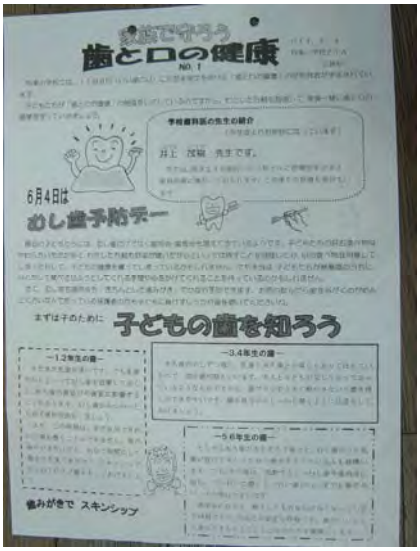


【じゃがいものおやき】





ＰＴＡだより「歯・口の健康特集」を編集する広報部のお母さん達

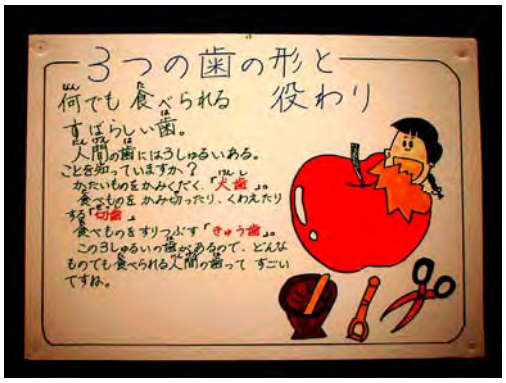


【歯・口の健康特集号】

【歯・口の健康パネル】



手作りのパネルを６枚作成し，児童昇降口等に掲示し児童・保護者等への啓発を図った。



⑤　成果と課題

ア　成果

⑺　全学年，１年間を見通して計画を立てることにより，「歯・口の健康つくり」について子ども達の発達段階に合った系統的な学習を展開できるようになった。

⑴　ゲストティーチャーの活用により，その専門性に触れることができる授業内容や授業の中でのゲストティーチャーの柔軟な対応，少人数グループによる形式にこだわらない授業形態等の工夫を通して，子ども達の関心・意欲を引き出し，学習をより楽しく，実感的に捉えさせることができた。

⑼　学習を始めて１年後に「親子アンケート」を２回実施したが，６割の子ども達が「意識に変化があった。」と答えており，８割の保護者が「我が子の歯の健康状態に関心を持っ

ている。」という結果が得られた。

子ども達の意識変化の内容としては,「歯みがき」「食事」「治療」に気を使うようになったようである。保護者の方も，親子で歯の大切さについて話し合ったり，親子・兄弟で歯みがきをチェックするようになった。食事も「ジュースではなく，お茶を飲む」等，歯に良い食べ物を意識して摂るようになったり，検診の結果を受けて，痛む前にすぐに治療に行かせるように変化している。

その結果，健全歯者が増加し，う歯未処置者が減少した。

㈡ 「すこやか（保健室からの便り）」「歯ローコーナー（歯・口の健康つくり掲示コーナー）」など様々な啓発活動を通して「歯・口の健康つくり」への関心が高まるとともに，他学年の取組を見ることにより，自分の学年の取組の参考とするなどして事業の充実を図ることができた。

㈢ 児童会・委員会活動はそれぞれの委員会の特性を生かした活動を創意工夫して取り組んだ結果，日常的に関心が高まり，「歯を大切にしよう。」という意欲を継続させることができた。

㈣ 地域人材の活用や地域諸団体との連携による取組を推進したことにより，地域の人々に学校の学習内容・取組を理解してもらうことができ，地域とのつながりを深めることができた。

㈤ ＰＴＡ本部を中心に各委員会や部でその活動の特性を生かした取組が展開されたが，一つ一つの取組に対し，各家庭がそれぞれに協力的で趣旨が浸透していくのが見受けられた。また，多彩な取組を楽しんで取り組まれたと思う。

親子アンケート結果では,「親子で歯の学習をするようになった」「１年生が受けた授業を自分も受けたい」「他の国に比べると意識が低いので，全国的に継続して取り組んでほしい」等と，学校の取組に対してかなり積極的に理解を示しておられる家庭が増えた。

イ 課題

㈠ 「歯・口の健康つくり」や「むし歯」についての理解は深まってきてはいるが，ごく一部において実際の「歯を大切にしよう」とする行動に結びつかなかったり，「歯肉炎」や「咀嚼などの口腔機能」についてはまだまだ認識不足な面が見られることが課題である。

㈡ ゲストティーチャーとの打ち合わせや準備にかかる負担，授業でのゲストテイーチャーとの連携をどのように図るか等，実際のゲストティーチャーの活用に関わっていくつかの課題が残る。併せて今後引き続き，地域の人材をどのように発掘し，更に授業をはじめとした学校の様々な取組にいかに生かしていくかなど，具体的な活用方策について一層の検討を進めていく必要がある。

㈢ ＰＴＡ活動や家庭との連携による取組を推進することにより，「歯・口の健康つくり」についての理解は深まり，その趣旨も浸透してきてはいるが，その一方で,「取組を知らなかった」「理解は深まっているが行動に結びつかない」という家庭もあり，啓発のあり方に課題を残した形となっている。

⑶　木津町立木津中学校の取組

①　取組の重点目標

ア　歯・口の健康に関する現状を分析し，課題を明確にして計画的に歯・口の健康に関する教育を推進する。また，保護者や地域への啓発活動を実施し，校区の学校・家庭・地域との連携による歯科保健活動を推進する。

イ　中学生期に多い歯・口の病気や問題について知り，望ましい食事のあり方や，噛む効果について理解させるとともに，自分の健康課題を見つけ，自ら考え，課題を解決する能力を育てる。

ウ　取組を通じて，子どもの歯・口の健康つくりの生活習慣の確立を目指し，生涯にわたって健康な生活を送るための基礎を培う。

②　取組内容

ア　保護者を対象とした「歯・口の健康についてのアンケート」による，保護者及び生徒の歯・口の健康に対する意識の現状把握と分析

イ　咀嚼の重点指導週間の設定による集中した取組

ウ　食生活改善推進委員協議会より講師を招いての調理実習

エ　幼稚園訪問における歯・口の健康に関する生徒の指導実習

オ　特別活動における歯周病と咀嚼に関する指導

カ　歯科衛生士による食と歯の健康についての講演と歯みがき指導

キ　生徒会専門委員会による啓発活動

③　具体的実践内容

ア　保護者を対象とした「歯・口の健康についてのアンケート」による，保護者及び生徒の歯・口の健康に対する意識の現状把握と分析

⑺　実施月平成 14 年１月

⑴　実施方法生徒を通じて保護者への依頼・配布及び回収

⑼　回収率 71％（407／572 人中）

⑽　アンケートの分析

○　歯みがきを始めた時期は 70％以上が乳歯が生え始める時期からであり，家庭での飲み物などに関しては，茶類（糖分のないもの）が大半を占めるなど，保護者の歯の健康に対する意識の高さがうかがえた。

○　朝食後や就寝前及び夕食後の歯みがきは 80％以上が実施できているが，昼食後と間食後の歯みがきの実施率が極めて低いことが課題である。

○　間食の内容は子ども任せの傾向がありスナック菓子が多いことも問題としてあげられる。

イ　咀嚼の重点指導週間の設定による集中した取組

⑺　次の重点指導週間を設定し，『かみかみ週間』と名付けて咀嚼指導を実施した。平成 14 年 11 月，平成 15 年５・６月

⑴　給食センターと連携し，給食メニューに噛みごたえのある次の『かみかみ献立』を取り入れ，『かみかみ献立』における指導を実施した。

○　平成 14 年度の献立例

11 月 18 日（月）　イタリアの固いパン
19 日（火）　ごぼうとナッツのサラダ
20 日（水）　イカゲソのから揚げ
21 日（木）　こんにゃくソテー
22 日（金）　くきワカメとジャコのいり煮

○　平成 15 年度の献立例

5 月 20 日（火）　ごぼうとナッツのサラダ
29 日（木）　こんにゃくのきんぴら
6 月 5 日（木）　ささみフライ
6 日（金）　筑前煮
10 日（火）　五目煮豆
20 日（金）　アーモンドじゃこ
24 日（火）　かみかみサラダ
26 日（木）　いかの天ぷら

⑺　学級活動の時間を活用して，担任による歯周病と咀嚼に関する指導を実施。
平成 14 年 11 月＜⑸に掲載＞

⑻　給食時の放送で，生徒会本部役員による『かみかみ週間』と『かみかみ献立』の紹介を行い，咀嚼に関する啓発活動を実施した。

⑼　生徒会本部役員による昼休みの音楽放送で『歯みがきワルツ』を放送し，昼食（給食）後の歯みがきの啓発活動を実施した。



＊ワルツにあわせて歯みがき（３年生）＊



＊ワルツにあわせて歯みがき（２年生）＊

ウ　食生活改善推進委員協議会より講師（ゲストティーチャー）を招いて調理実習を実施し，かみごたえのあるおやつ作りを体験し，歯と口の健康を考える機会とした。

⑺　献立

主食：　梅風味の芋ご飯
副菜：　水菜サラダ
汁物：　ふるさと汁
おやつ：松葉せんべい



⑷　実習の目標

○　木津町の特産物を生かした料理を地域の人から学び，調理することができる。

○　身近にある特産物や郷土料理の良さに気づき，受け継いでいこうとする態度を養う。

○　かみごたえのあるおやつを作り，歯と口腔の健康を考える。

○　班で協力して，実習する。

⑸　実施期間

平成 14 年 12 月２年生技術・家庭科調理実習を実施

平成 15 年 12 月２年生技術・家庭科調理実習を実施予定





＊実習の様子＊

～かみごたえのあるおやつ『松葉せんべい』の作り方～

松葉せんべい

材料	70 本分（２班分）	作り方
小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 スキムミルク 白ごま(乾) 卵（L） 水 うち粉	230g 小さじ２ 60g 大さじ２ 大さじ３ １個 ┐ 合わせて 　　┘ 100ml 少々	①　小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。 ②　①と砂糖，ごま，スキムミルクを混ぜ卵と水で 100ml になるようにして加えよく混ぜる。耳たぶくらいの固さにする。 ③　②をめん棒で３㎜の厚さに伸ばし，長さ８㎝，巾 1.2㎝に切り，端を少し残して真ん中に切り込みを入れて，松葉の形に整える。 ④　オーブン皿にクッキングシートを敷き，③をオーブンに並べて 160℃で 12 分間焼く。

エ　幼稚園訪問における歯・口の健康に関する生徒の指導実習

⑺　全体計画

○　グループごとに計画を立てる　　･･･１時間

（夏休みに各自で作成した原案を基に計画を立てる）

○　「歯・口の健康つくり」等指導用の作品作成　　･･･４時間

○　事前学習会　　･･･１時間

○　幼稚園訪問実習　　･･･２時間

○　まとめ　　･･･１時間

⑷　作成した作品及び実習の内容

○　歯みがきの大切さを呼びかける絵本の作成

○　幼稚園訪問における絵本の読み聞かせ実習





＊活動の様子＊

オ　特別活動における歯周病と咀嚼に関する指導

⑺　指導日時平成 14 年 11 月 18 日（月）第１校時

⑷　指導者学級担任（学級活動の時間）

⑼　指導内容歯周病についての説明と咀嚼の必要性について



＊担任による学習プリントを用いた指導＊



＊歯のブラッシングの指導＊

カ　歯科衛生士による食と歯の健康についての講演並びに講習

⑺　歯科衛生士（和田美登里先生）を講師として招き，歯の健康とりわけ「咀嚼と歯周病との関係」及び「ブラッシング指導」を中心に講演を実施

○　実施日　第１回　平成 14 年 11 月 23 日（土）

第２回　平成 15 年６月９日（月）

○　対象　　第１回　(ｱ)　第１学年生徒 167 名

(ｲ)　全保護者に対する参加啓発をＰＴＡ保体委員会が次のように行った。「歯・口の健康についてのアンケート」分析結果と「歯の健康及びブラッシング指導」の参加案内の作成及び配布

第２回　第１学年生徒 172 名

○　会場　　本校体育館



＊和田美登里先生の講演＊



＊一緒に講演を聴く保護者の方々＊

⑷　歯科衛生士（京都府歯科医師会歯科衛生士会）５名を講師（ゲストティーチャー）とする指導

○　日時　平成 15 年７月９日（水）２校時

○　対象　２年生５クラス（169 名）

○　内容　各教室においてブラッシングならびにデンタルフロスの指導を実施



＊ブラッシングの説明をする歯科衛生士＊



＊染め出しを行いみがき残しを確認＊



＊デンタルフロスを使ってみる＊



＊歯科衛生士によるデンタルフロスの説明＊

キ　生徒会専門委員会による活動

⑺　給食委員会からの咀嚼に関する啓発

・　学活における「歯周病と咀嚼に関する指導」時，給食委員の生徒による『かみかみメニュー』と『かみかみマーク』の紹介

⑷　給食後の歯みがき啓発の校内放送

・　給食時の校内放送による呼びかけと給食後の「歯みがきワルツ」の放送

⑺　保健委員会からの給食後の歯みがきの呼びかけ

・　歯みがきについてのポスター作成と掲示　　・　歯みがきについてのポスター作成と掲示





＊　ポスター　＊

ク　学校保健委員会（健康教育部）

⑺　保健だより「ヘルシーライフ」による咀嚼とう歯に関する保護者への啓発項目例

H14．5．31　☆歯科口腔検診と耳鼻咽喉科検診のお知らせ

H14.11．7　☆「歯・口の健康についてのアンケート」集約結果報告

☆歯を守るための家庭でのチェックポイント６

H14.11．8　☆むし歯のでき方と予防の仕方

☆歯みがきレッスン（基本ブラッシング）

H14.11.29　☆噛むことが身体に与える影響

☆かみかみお菓子「松葉せんべい」の作り方

H14.12．2　☆歯周病のでき方と予防の仕方

H15．6．3　☆歯みがき道具のいろいろ

H15．6．17　☆食べ物・飲み物とむし歯

☆正しい歯みがきの仕方

H15．6．26　☆歯科衛生士「みどり先生」のお話

☆歯周病は全身の病気の原因になる。

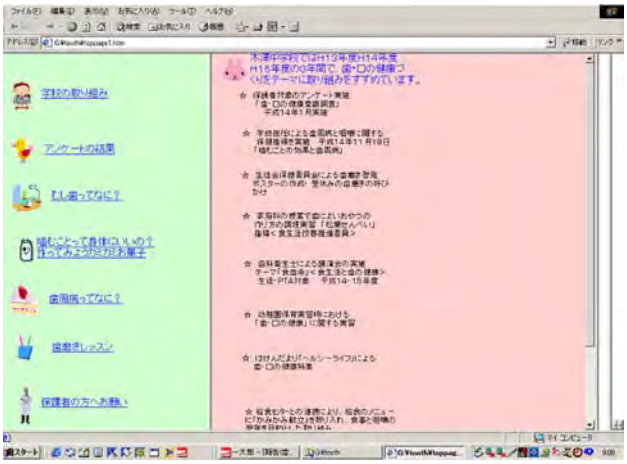
H15．7．18　☆噛むことってからだにいいの？

☆正しい歯みがきの仕方

⑴　歯科検診に関わる取組

検診結果の家庭連絡及びむし歯治療の呼びかけ

(ｳ)　木津中学校ホームページに「歯・口の健康つくり」に関わるページの掲載



④　成果

ア　咀嚼の重点指導週間の設定による集中した取組では，給食センターと連携した『かみかみ週間』が生徒や教師に好評であり，生徒の咀嚼に対する意識が高まった。また，昼食後，歯みがきをする生徒が増え，歯みがきに関する意識が高まった。

イ　食生活改善推進委員協議会より講師を招いての調理実習では，木津町の特産物を生かした料理を地域の人から楽しく学ぶことが出来ただけでなく，噛みごたえのあるおやつの作り方を知り，歯と口腔の健康について考える機会とすることができた。

ウ　幼稚園訪問における歯･口の健康に関する指導実習により，園児への保育実習をとおして，子どもに対する理解が深まっただけではなく，歯と口に関する健康や自分達の生活習慣を振り返る良い機会となった。

エ　歯科衛生士による食と歯の健康についての講演では，スライドを見ながらブータン国と日本の食生活の違いや歯の健康への影響をわかりやすく学習でき，自分達の食生活を振り返る良い機会となった。また，ＰＴＡ保健体育委員会が全保護者に参加案内をした結果，第１学年に限らず第２・３学年の保護者の参加もあり，啓発のための良い機会となった。

オ　歯科衛生士によるブラッシング指導では普段の歯みがきの不十分さを実感し，改めて歯みがきの大切さを認識した生徒が多かった。

⑤　課題と今後の方策

ア　「歯・口の健康についてのアンケート」による，保護者及び生徒の歯・口の健康に対する意識の現状分析を基にした，継続的，計画的な指導計画の立案を今後も進める。

イ　特別活動における歯周病と咀嚼に関する指導の改善を進める。

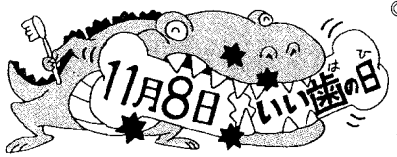
ウ　生徒会専門委員会による活動の活性化を図る。

エ　取組全体をとおして歯･口の健康に関する意識の高まりはあるものの，昼休みの生徒の歯磨きの実態や間食の様子に大きな変化をみることは少ない。幼・小・中が一体となって指導を行い，家庭の協力を得ることで効果が得られるものであるため，今後も家庭や幼・小との連携を密にしながら指導を継続していくことが必要である。

ヘルシーライフ

木津中学校
健康教育部
H14.11.8

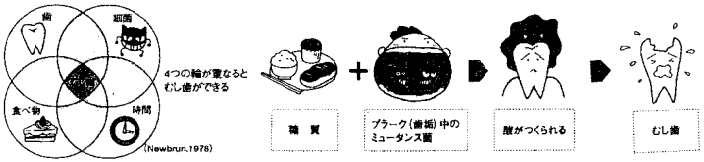
特集　歯と口の健康



前回は、木津中学校の現状を知ってもらうために昨年度のアンケートの結果をお知らせしました。今回は中学生期の歯に一番多い病気「むし歯」について注目してみましょう。

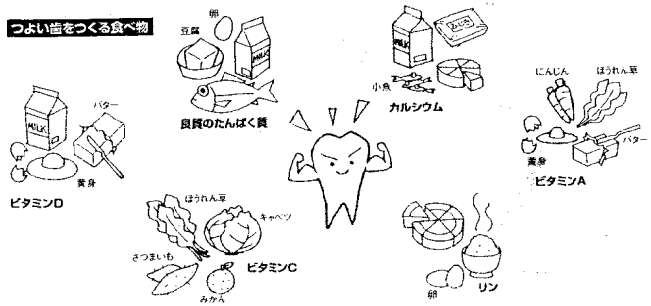
～　むし歯はどうしてできるの？　～

中学生の永久歯は大人の歯とちがいまだ生えたばかりです。生えたばかりの歯はむし歯になりやすいのが特徴です。むし歯はいろいろな要素が重なり合うと発生します。そして一度むし歯になってしまった歯は、自然には治りません。



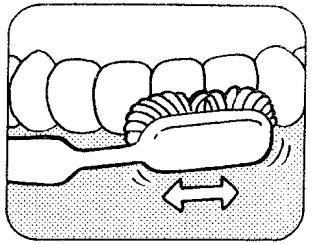
～どうしたら虫歯を予防できるの？～

むし歯を予防するには、まず歯みがき！歯を溶かす酸をつくりだすプラークを除去することが一番大事です。そして、シュガーコントロール＝甘いものを控えること。それから歯を強くする食べ物を多くとることです。



はみがきレッスン

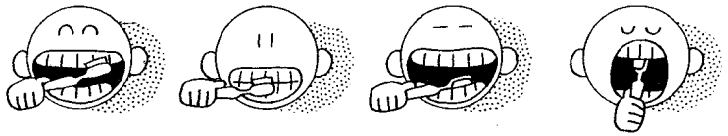
基本ブラッシング



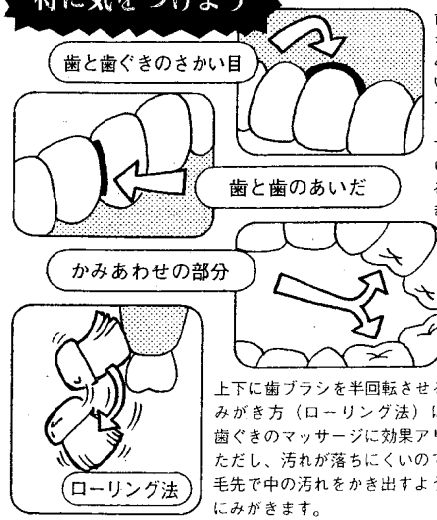
◎あまりゴシゴシ力をいれすぎると逆効果（歯ブラシの毛先が広がってしまい、きちんと歯垢が落ちません）。

◎歯ブラシの毛先を歯の表面に直角に当てて、かるーい力で前後にうごかします。
できるだけ細かくうごかすのがコツです。

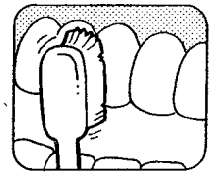
基本ブラッシングで、はしから一本ずつ歯に直角に歯ブラシがあたるように、ブラシの向きを変えながら上・下・左・右とみがいていきます。



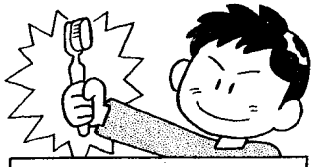
特に気をつけよう



歯のかたちは人それぞれ。だから、みがき残ししやすいところも人それぞれ。歯ならびで、1本だけひっこんでいたり出ていたりするところがある人は、歯ブラシをたてにしたりして、毛先がきちんとあたるように工夫します。



上下に歯ブラシを半回転させるみがき方（ローリング法）は、歯ぐきのマッサージに効果アリ。ただし、汚れが落ちにくいので、毛先で中の汚れをかき出すようにみがきます。



はみがきタイムは、食べたあと、そして眠る前！（絶対）

７．大阪府「八尾市」の実践事例

実施都道府県名	大　　阪　　府
事業実施団体名	大阪府学校保健会
事　業　目　標	八尾市立曙川中学校区の幼稚園（１）・小学校（２）・中学校（１）が，一貫した歯・口の健康つくり実践活動の推進と，学校・家庭・地域との連携による歯科保健活動の充実を図る。また，口腔衛生に関する学習を通して心身の健康や生涯にわたって健康な生活を送るための基礎を培う。
委員会等の名称・構成	１　八尾市児童生徒等歯・口の健康つくり推進協議会　（26 名） ・大阪府教育委員会　（２名）　・八尾市教育委員会　（５名） ・八尾市医師会　（１名）　・八尾市歯科医会　（１名） ・八尾市薬剤師会　（１名）　・学識経験者　（４名） ・推進中心校関係者　（８名）　・推進中心校ＰＴＡ　（４名） ２　曙川中学校区児童生徒等歯・口の健康つくり推進委員会 ・八尾市教育委員会　・推進中心校園長　・地域関係者（学校歯科医，ＰＴＡ等） ・推進中心校関係者（保健主事，養護教諭，教務主任）
実　施　年　度	平成 13 年度
事業実施の概要	１．歯・口の健康つくり推進体制の確立 ・八尾市児童生徒等歯・口の健康つくり推進協議会の設置・開催 ・曙川中学校区児童生徒等歯・口の健康つくり推進委員会の設置・開催 ２．大阪府内外の先進地視察及び研究大会等への研修職員の派遣 ３．学校の教育活動における実践 ・子どもの現状（歯科実態調査）と意識の調査の実施 ・子どもの実態に即した年間保健安全計画の作成 ・歯科医師，歯科衛生士によるブラッシング指導の実施 ・園児・児童・生徒向けのゲストティーチャーによる講演会等の実施 ・広報活動による啓発（学校だより・保健だより・ポスター） ４．保育・授業づくりの研究・実践 ・生活科・総合的な学習の時間における取り組みの研究・実践 ・保健・健康教育に関する研究・実践 ５．家庭・地域との連携による歯･口の健康つくりの習慣化の推進 ６．地域への啓発活動の実践 ・保護者や地域の人たちへの歯･口の健康つくりに関する講演会の開催
事業の評価・反省	・教員養成大学・学部の４名の教授（スーパーバイザー）の参画により，推進中心校（園）での保育・教育活動における歯・口の健康つくりの位置づけが明確化された。また，教職員の「歯・口の健康つくり」を始め，広く健康についての関心が高まった。 ・学校園の年間保健安全計画を見直し，幼児児童生徒の発達段階に応じた歯・口の健康つくりの取組を実践していく必要がある。

実　施　年　度	平成 14 年度
事業実施の概要	１．歯・口の健康つくり推進体制の充実 ・「歯・口の健康つくり」推進協議会及び推進委員会の開催 ２．大阪府内外の先進地視察及び研究大会等への研修職員の派遣 ３．学校の教育活動における実践 ・幼児児童生徒の各発達段階に応じたねらいの設定と子どもの実態に即した年間保健安全計画の作成 ４．保育・授業づくりの実践 ・生活科，総合的な学習の時間，特別活動における取り組みの研究・実践 ・保健・健康教育に関する研究・実践 ５．家庭・地域との連携による歯・口の健康つくりの習慣化の推進 ・親子学習会等の開催 ・地域ぐるみで活動を展開するためのＰＴＡ等主催の講演会や研修会の開催 ６．地域への啓発活動の実践 ・保護者や地域の人たちへの歯･口の健康つくりに関する講演会の開催
事業の評価・反省	・推進中心校での教科領域における歯・口の健康つくりの取組が実践されるとともに，地域の人材をゲストティーチャー等に招いたり，保護者が参加する実践活動を取り入れることにより健康について保護者や地域への啓発が図れた。 ・幼児児童生徒の発達段階と教科等の関連から，より系統化した年間保健安全計画を各学校園で作成するとともに校種間の一層の連携が必要である。
実　施　年　度	平成 15 年度
事業実施の概要	１．歯・口の健康つくり推進体制の充実 ２．大阪府内外の先進地視察及び研究大会等への研修職員の派遣 ・府内研究会・学校園への研究実践の講演 ３．学校の教育活動における実践 ・幼児児童生徒の各発達段階に応じたねらいの設定と子どもの実態に即した年間保健安全計画の作成と系統化 ４．保育・授業づくりの実践 ・生活科，総合的な学習の時間，特別活動における取り組みの研究・実践 ・保健・健康教育に関する研究・実践 ５．家庭・地域との連携による歯・口の健康つくりの習慣化の推進 ・地域ぐるみで活動を展開するためのＰＴＡ等主催の講演会や研修会の開催 ６．地域への啓発活動の実践 ・保護者や地域の人たちへの歯･口の健康つくりに関する講演会の開催
事業の評価・反省	・歯・口の健康つくりの取組を各学校園で位置づけ，校種間の連携を通して歯・口の健康つくりについて理解・関心が深まった。 ・曙川中学校区における幼稚園，小学校，中学校，家庭・地域，また関係機関との連携が深まり，健康つくりの体制が整備された。今後，八尾市や大阪府への推進活動を展開していくことが課題である。

「八尾市児童生徒等歯・口の健康つくり推進事業」

1　八尾市の概要

本市は，大阪府の中央部東寄りに位置し，西は大阪市に，東は信貴生駒山脈を境にして奈良県と隣接している。総面積は41.71ｋ㎡に及ぶ市域は，東西9.2キロメートル，南北7.4キロメートルとやや東西に長く，東部の山地と約９割を占める平坦地に分かれ，平坦地は南より北へ緩やかな勾配をなし，標高は488ｍの高安山を除き，平均約10ｍである。昭和23年市政発足当時，田園風景一色だった八尾市も，昭和30年代後半に現れた高度経済成長に伴う急速な産業振興とそれにともなう商工業の都市集中化による流入人口の増加などで，必然的に住宅建設ラッシュとなった。隣接する大阪市のベットタウンとして近鉄大阪線・ＪＲ大和路線沿線は住宅密集地となり，現在人口は274,985人である。

2　研究概要

⑴　研究主題

『学校・家庭・地域とともに考える，心とからだの健康つくりのあり方』

－　歯・口の健康つくりをとおして　－

⑵　主題設定の理由

近年の急激な国際化や科学技術の進歩，さらに価値観の多様性の中で，子どもたちの教育環境や生活様式は著しく変化してきた。子どもたちの体の変調として「朝からあくびをする子が多い」「肥満傾向の子どもの増加」「生活習慣病が低年齢化」等の現象の増加や精神的ストレスの増大から，子どもたちは様々な健康上の課題を抱えている。

このような状況におかれている子どもたちに，自らの健康状態を科学的に把握し，その課題を見つけ，判断し，よりよく解決していくことのできる力と，学んだ知識を生活の中に生かし，生涯にわたって健康で安全な生活を送ろうとする資質や能力を育てること，すなわち健康教育は，21世紀を担う子どもたちにとって不可欠な教育であると考える。

そこで，推進中心校では，八尾の地で育まれてきた「人に学ぶ，地域に学ぶ，仲間と学ぶ」という人権教育の視点を大切にしながら，「健康つくり」は学校教育だけでなく，家庭や地域との連携と，家庭や地域の教育力を引き出し，保護者や地域住民を巻き込んだ健康つくりに取り組むことが必要と再認識し，さらに，歯や口に関心を持ち，健康に向き合い，生涯にわたって健康を保持増進していこうとする意識が高まっていくことが大切であると考え，上記のテーマを設定した。

⑶　研究方法

①　授業づくり

幼児児童生徒の発達段階に応じた健康教育の指導計画を作成し，体育・保健学習や生活科・総合的な学習の時間等の授業において，興味関心に即した授業や教材の開発等を研究し，歯・口の健康つくりに関心を持たせる。

②　日常生活づくり

児童会・生徒会活動を積極的に活動させ，歯・口の健康つくりについての意識を高める。

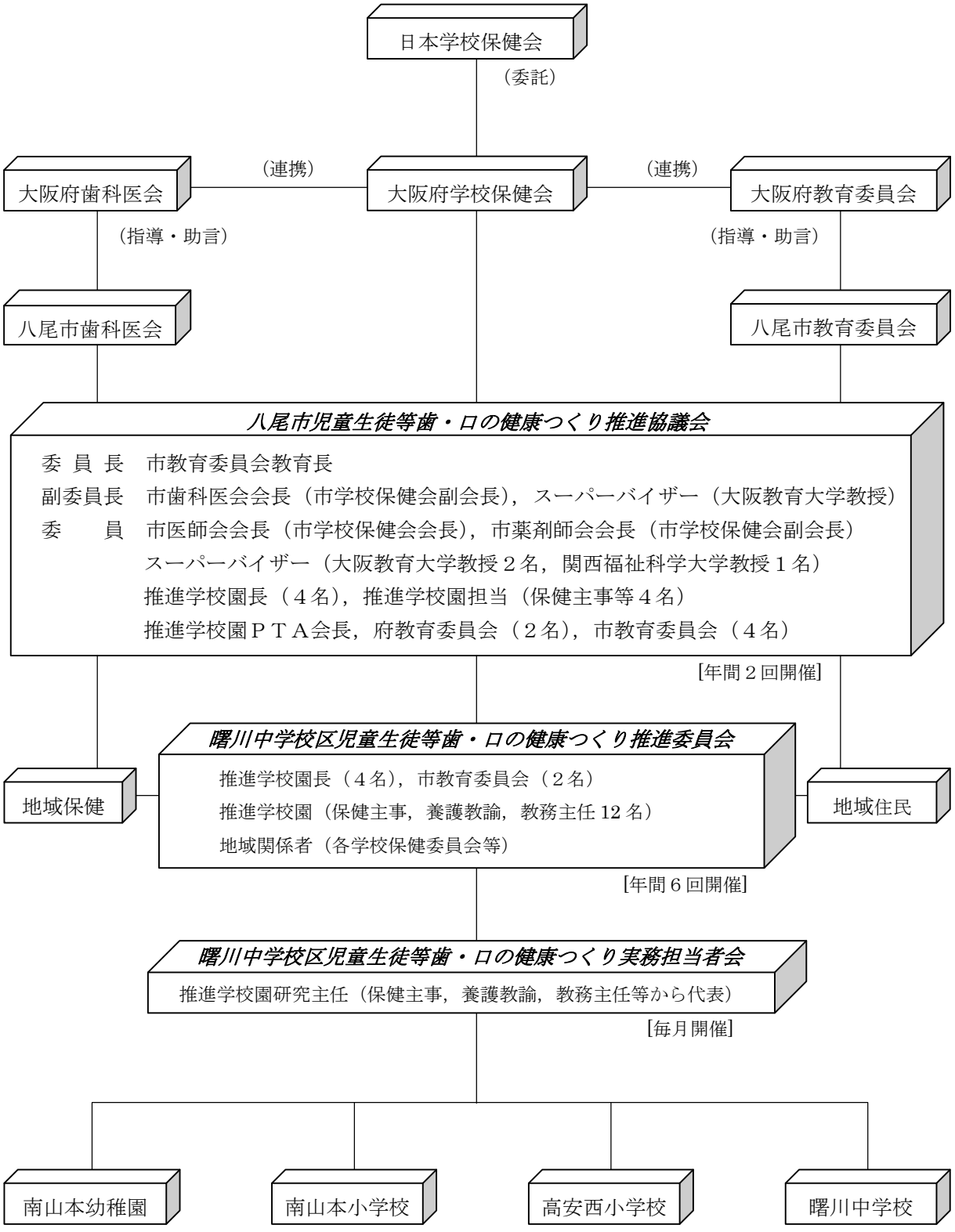
保健指導の一層の充実により，食生活の見直しや改善等の基本的生活習慣の確立を図る。

③　地域づくり

学校園を中止とする情報提供や保護者・地域住民の参画により，歯・口の健康つくりについ

て関心を持ち，生涯にわたって健康を保持増進してこうとする意識の向上を図る。

⑷　児童生徒等歯・口の健康つくり推進事業組織図



3　研究実践例

⑴　八尾市立南山本幼稚園の取組

①　年間保健安全計画より　歯・口の健康つくりに関するものの抜粋　　（※印は実践例）

月	内　　容	対象等
４月	・入園式　職員の劇「登園前の身支度と歯みがき」	保育
５月	・全園児　歯科検診前アンケート実施　　歯科検診実施	保護者・園児
	・研修会　スーパーバイザーから「歯と口の話」	職員
６月	・講演会　園歯科医から「歯・口の話」	保護者
※	・年少児　弁当後歯みがき開始　　歯みがきカード作り 絵本を見る「かばのはいしゃさん」 ・年長児　歯みがきカード作り　　絵画「自分の口を描こう」 絵本を見る「むしばミュータンスの冒険」	保育
※	・保護者と共にブラッシング指導　　歯科衛生士から パネルシアターを使って　　カラーテスターを使って ・全園児　ビデオ「アンパンマンとはぶらしマン」を見て遊びの発展 はぶらしマンごっこ～白歯ブラシと黒歯ブラシを持って 好きな遊び～砂山を歯に見たてて，穴を開ける ・年少児　絵本を見る「王様のペロペロキャンデー」 むし歯はどうして作られるの？ ・年長児　絵本を見る「はがぬけた」 むし歯のなりたち 歯を並べよう（大きくあけた口に歯を貼りつけていく） むし歯になりやすい食べ物と丈夫にする食べ物	保健指導
※	なかよし教室（地域の未就園児） ビデオ「アンパンマンとはぶらしマン」を保護者と共に視聴	地域
７月	・全園児　夏休みの約束カード（歯みがきカード）	保育
８月	・研修会　スーパーバイザーから　「歯・口の話」	職員
９月	・全園児　敬老祝寿会に参加（１月に一緒にお昼を食べようと誘いかける） 職員の劇「お魚天国，歯，口の話」	地域
	・ジョイントブラッシング指導　保護者である歯科衛生士 歯科衛生士と教師の劇「むし歯建設株式会社」	保健指導
10月	・運動会　年少児と年長児の合同競技「歯みがきシュシュ」	保育
	・在宅栄養士から　第１回「弁当調べ」	保健指導
11 月	・ＰＴＡ家庭教育学級　八尾保健所の栄養士から 歯に良いおやつづくりの実践	保護者
	・南山本小学校との交流（年長児と１年生） １年生が制作した「健康かるた」で遊ぶ	小学生と交流
	・年長児　ごっこ遊びで動物クイズ 「歯に良い食べ物と悪い食べ物」を描いて遊ぶ	保育
※	・年少児　何でも食べよう ・年長児　食物の消化，栄養，何でも食べてよく噛もう	保健指導

12 月	・ブラッシング指導と講演　歯科衛生士から 年少児　一人ひとり磨けているか点検する 年長児　歯の話とブラッシング 保護者　講演【口腔の話，ＰＨ，糖との関連（キシリトール)】 ・年少児　姿勢（骨を丈夫にする食べ物） ・年長児　骨と筋肉（骨を丈夫にする食べ物）	保健指導
※	・なかよし教室（地域の未就園児） パネルシアター「クリスマスのサンタさん」を保護者と共に視聴	地域
	・年長児　お楽しみ会 １つのグループが「森の歯みがき」の紙芝居をする ・全園児　冬休みの約束カード（歯みがきカレンダ～）	保育
１月	・全園児　栄養指導　「お弁当」　在宅栄養士から ・保護者　講演「お弁当について」在宅栄養士から ・子育て講演会　スーパーバイザーから「先を見通してステキに子育て」 ・研修会　スーパーバイザーから	園児 保護者 保護者 職員
	・年長児　かるたつくり	保育
	・年長児　健康かるた，おみくじを作って遊ぶ	保健指導
	・南山本小学校と給食交流　（年長児と５年生） 食後一緒に歯みがきをする	小学生と交流
２月	・誕生会　節分にちなんでの劇　「つのは，なんにもならないか？」 角と歯を磨こう	保育
	・高安西小学校との交流　（年少児と６年生） 歯の紙芝居　歯に良いおやつ	小学生と交流
３月	・お別れ会　職員の劇「１年生になったら」 （コップ，歯ブラシ，ナフキンも持っていこうね）	保育
	・在宅栄養士を招いて　第２回「弁当調べ」 〔１回目（10 月）と比べ野菜の量が増加〕 ・全園児　「耳について」よく噛むことで耳垢除去へとつながる	保健指導

② 実践例

歯みがきカードを通して（年少児）

ねらい ― 歯みがきに興味を持ち，楽しみながら歯みがきの習慣をつける。







歯みがきカードにシールを貼る様子

	教　師　の　援　助	子どもの様子・活動
1学期	・「お弁当を食べた後に歯を磨いたらシールを貼るよ。」 ・「じゃあ，今日はシール貼れないね。あしたは必ず持って来ようね。」 ・子どもたちが見やすく，友だちと見せ合ったりして，より楽しんで取り組めるように歯みがきカードを壁に張り出した。	・「歯ブラシ持ってきたよ。」 ・「先生見て！イー，アー。」と大きな口を開け，ピカピカに磨いたことを伝えにくる。 ・「歯ブラシ持ってくるの忘れた。」しょんぼり，残念な様子 “忘れないでおこう”という意識を持つ。 ・「１，２，３，・・・」と増えていくシールを嬉しそうに数える。
2学期	・習慣づいていない子どもを誘って，教師も一緒に歯みがきをするなど，自然に身についていくように援助をし，保護者へは学級懇談会などで啓発をしていった。	★徐々に歯みがきの習慣がついてきた。 ・友だち関係が広がる中で誘い合って磨いている様子や友だち同士で貼る場所を教えあったりする姿がみられるようになった。 ・「ぼくな，こっちの歯のムシバキンやっつけんねん」と話しながら，むし歯を意識して磨く姿がみられた。
3学期	・シールを貼った後にカードを置く場所をはる。歯みがきを忘れてしまっている子どもへは，友だちの言葉かけを通して気づいていけるように援助をする。	・ほとんどの子どもに歯みがきが習慣づいている。ブラッシング指導で教わったように，みがき方を工夫するなど，鏡をのぞきこんで磨く様子も見られるようになった。 ・「磨くとツルツルしてる！」など爽快感も味わっている様子であった。

✱考察

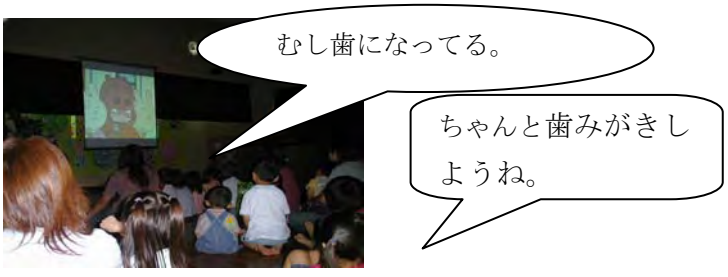
歯みがきカードにシールを貼る楽しみを持たせることで，歯みがきをしようという気持ちがもてるようになり，友だちと一緒に，誘い合って楽しく磨く姿も見られるようになった。歯みがきの習慣がつきにくい子どもには，家庭と連携を取りながら習慣づくように働きかけてきた。今では，磨かなかったら気持ちが悪いと思えるようなり，磨いた後の爽快感を味わえるようになってきた。

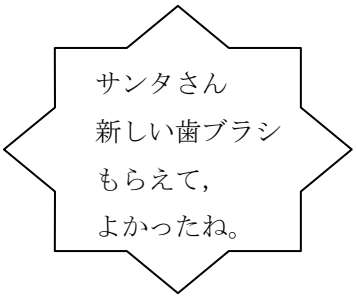
③　なかよし教室を通して

（保護者と一緒に月一回程度，園区在住の未就園児を対象に開催している）

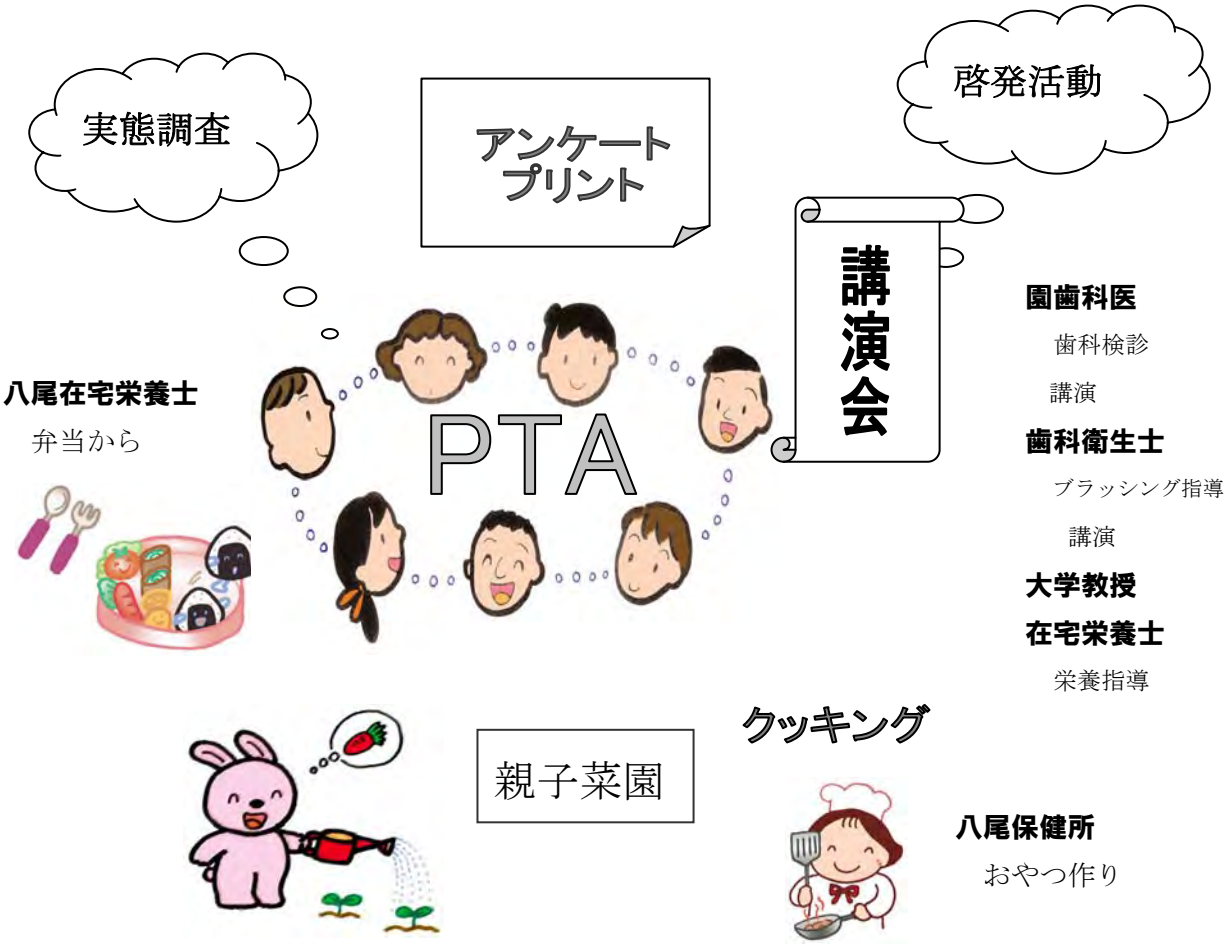
６月　「アンパンマンとはぶらしマン」ビデオ視聴

12 月　「クリスマスのサンタさん」パネルシアター視聴





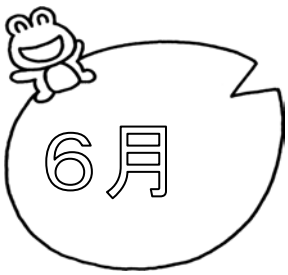
④　保護者啓発資料１



園児の生活は保護者抜きでは考えられません。保護者へ次のような取り組みをしてきました。実態調査として，アンケートを実施し，歯科検診の結果や弁当などからも生活の実態を捉えてきました。啓発活動としては，園からだす手紙（園便り，学級便り，保健便りなど）の情宣や園に関連のある地域の様々な機関に依頼し，講演会やおやつ作りなど体験を交えて参加できる啓発事業を取り組んできました。また，子どもとともに食を考える機会に　親子菜園を季節ごとに実施し，食を育ててきました。

⑤　保護者啓発資料２





⑥　歯科衛生士による親子ブラッシング指導

親子ブラッシング指導を　学年ごとに　時間差で行いました。

手鏡，ハブラシを持参して，子どもが歯みがきをした後，カラーテスターを使用し，みがきにくい部位がどこなのかを視覚で訴えながら仕上げみがきのコツを教わりました。



⑦　職員と保護者（歯科衛生士）による
ジョイントブラッシング指導



⑧　歯科衛生士によるブラッシング指導

年少には　一人ひとりの口腔を見て，どの部分にみがき残しがあるのかをチェック。年長には，むし歯になりやすい生活習慣についてなど話をして，年少・年長ともブラッシング指導をしていただきました。



保護者には，保護者自らハブラシでみがき，力の入れ具合の説明やみがき方の指導をされ，キシリトールなどの糖分について，実際に水と砂糖水を用意し，試飲し，糖と生活について講演していただきました。

⑨　なかよし教室を通して

（保護者と一緒に月一回程度，園区在住の未就園児を対象に開催している）

６月　「アンパンマンとはぶらしマン」ビデオ視聴

12 月　「クリスマスのサンタさん」パネルシアター視聴



サンタさん
新しい歯ブラシ
もらえて，
よかったね。

⑩　たんぽぽの会を通して

（高齢者とのふれあいをねらいに月一回，園児の祖父母と地域の高齢者の方を対象に開催している）

９月　敬老祝寿会の舞台では教師の寸劇に歯の模型や歯ブラシを登場させ歯みがきの大切さをアピールした。

⑪ ジョイント ブラッシング指導

ムシババたちが
狙っているのは誰？

保護者の歯科衛生士さんと教師が一緒に　ブラッシング指導をしました。
園児たちが大好きなテレビキャラクターのドラえもんや犬夜叉，かごめ役に扮した教師もいます。また，ヘルメットや鉢巻を頭に　ブカブカのズボン・シャベルや鶴嘴を手にムシババたち（むし歯を作るストレプトコッカス・ミュータンス菌）が登場し，幼稚園は大騒ぎ！
ムシババの迫力に自分の口をおさえた園児や涙目の園児も・・・

ムシババ参上！



お宝　どこやー！！

歯科医師に扮した保護者のＴさんに
むし歯の犬夜叉は治療してもらい，
園児たちはブラッシング方法や
むし歯予防について教わりました。
そして，園児と３つの約束をしました。





食べた後は　はみがきをしよう！
お菓子のダラダラ食べはやめよう！
よく噛んで食べよう！

園児も教師も　お弁当を食べた後，歯ブラシを持って　ピカピカツルツルの歯になるまで磨いています。

⑵　八尾市立高安西小学校の取組

①　総合的な学習の時間指導の取り組みⅠ（歯･口の健康つくり）　　抜粋

ア　単 元 名　　「歯・口を守るため，自分たちにできることを考えよう」

イ　単元について

情報教育については，コンピュータのマウスの使い方から始め，ホームページの検索のしかた,簡単な文書の作り方,Power Pointの使い方，エンカルタを使った調べ方等について学習した。操作能力等に個人差はあるが，児童はコンピュータを使った学習に大変興味を持って取り組んでいる。10月中旬から新しいシステムが使えるようになり，コンピュータの台数も増えた。初めの内は戸惑いもあったが，少しずつ慣れ，落ち着いて学習できるようになってきた。システムが変わってからまだ日が浅いので，未消化な部分もあるが，本単元の学習において，課題の設定や調べ学習だけでなく,発表の場でもできるだけパソコンを活用させたいと考えている。

歯と口の健康つくりについては，まず，自分の歯の状態を知り，歯と歯周病の予防等，健康を守るために自分たちにできることは何かを考えていった。また，表現活動については，高西祭りで劇を発表したことが強く印象に残っていたらしく，「みんなが喜んでくれてうれしかった。」「面白かったので，また，やりたい。」と言う声が聞かれた。

さらに，自学自習できることを目指し,「テーマシート」「自学ノート」「ふりかえりシート」等を作成した。この学習シートをファイルに綴じさせ，自分の学習過程をいつでも確かめられるポートフォリオとしている。

本時の学習では，一人ひとりの子どもが自分を表現できるよう，また，友だちの表現のよさを見つけられるよう援助したい。

ウ　教材について

歯の健康というと，従来むし歯の予防が最重要課題であった。しかし，現在，歯槽膿漏などの歯を喪失する疾病につながる歯周病が注目を集めている。また，各種の調査から35歳以上の成人の85パーセント程度が歯周病に罹患していることが明らかにされている。

85パーセントの罹患率ということは,あなたも私もほとんどの人が罹患しているということであり，将来的には多くの人が歯を失うことを示している。歯の喪失は生きる楽しみの一つである味わう能力の多くを失うということであり，人の生活の質（クオリティオブライフ＝ＱＬ）に重要な影響を与える。しかも，長年の食習慣やブラッシングに代表される生活習慣が大きな影響を与えていると思われる。しかも児童を取り巻く健康を維持すると言う観点からの食の状況は悪化していると言わざるを得ない。

これらのことから考えると，歯周病もまた生活習慣病と言えるのではないか。

今回の取組みは，保健の学習とあわせ，歯周病，むし歯をも生活習慣病ととらえ，将来における生活の質（QL）を高いまま維持することを目標に，生活習慣病とその対策をについて調べ考え，自己の生活習慣をふり返り，可能ならば改善することを目指して設定した。

総合的な学習は，学び方を身に付け，自ら学び自ら考える児童の育成を目標としている。この目標を達成するため，本単元では，歯と口の健康つくりについて，児童自身の興味関心に応じた課題設定を行った。

また調べるための情報源として，書籍とインターネットを利用することとした。書籍については，本校の学校図書館は調べ学習に全く対応できてないので，市立図書館の司書の協力も得て関連資料をそろえ児童の関心に対応した。

エ　単元目標

・自分たちの健康を守るために，食生活を見直し，効果的な歯みがきの習慣化が大切であることを知る。

・課題を見つけ，調べる方法を考えたり，まとめたりする力をつける。

・調べたことをわかりやすく発表したり，友達の発表を聞き，互いの考えを認め合ったりする力を伸ばす。

オ　指導計画（全　24 時間）

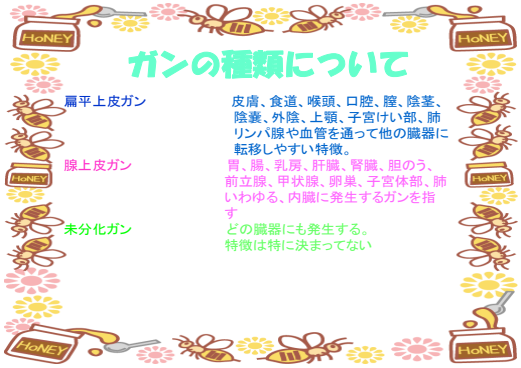
第１次　歯と口の健康について，学習したことをもとに課題を見つける。　（４時間）

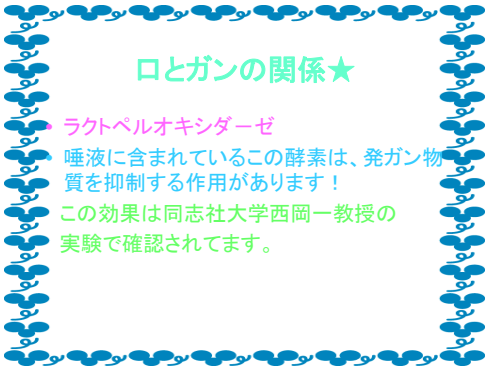
第２次　課題について調べる。　（６時間）

第３次　調べたことをもとに，伝える方法を工夫し，構成する。　（８時間）

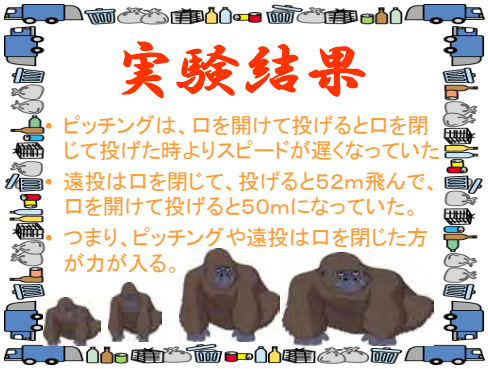
第４次　友だちの発表を互いに聞き，よいところを見つけ合い，まとめる。　（６時間）

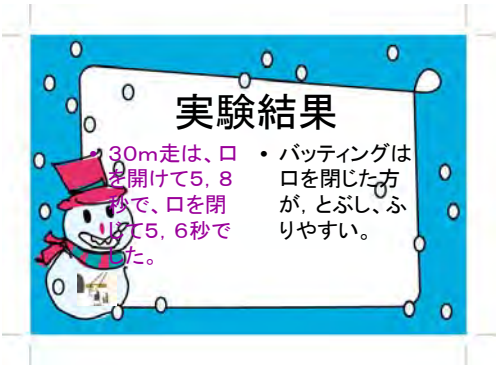
児童作品　「歯とがん」　パワーポイントから



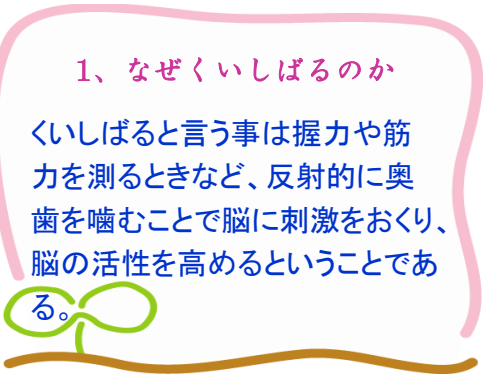


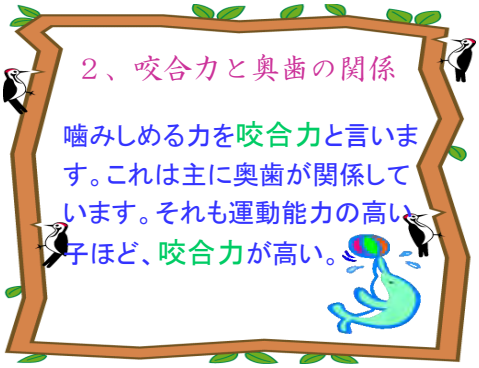
児童作品　「歯とベースボール調べ隊」　パワーポイントから





児童作品　「歯と力の関係」　パワーポイントから





② 総合的な学習の時間指導の取組Ⅱ（歯･口の健康つくり） 抜粋

ア 教材について

児童は，５年生のとき「歯と口の健康つくり」の学習で，むし歯のでき方，防ぎ方，歯肉炎，歯周病などについてテーマに従って学習している。特に歯周病については生活習慣と結びついた慢性疾患なので体育科保健領域の学習とあわせ生活習慣病の一部として学習してきた。

調べ学習については，自分でテーマを決め，主として図書館やインターネットのホームページを検索することで調べてきた。その過程で，調べる，まとめる，発表するという一連の方法が一応身についていると考えられる。





今回も，「歯と口の健康つくり」というテーマで学習することになるが，深めるといっても昨年と同じ事を繰り返したのでは進歩がなく，児童も関心を持ち続けることができないと考えた。また，地域に広げるという学校として取り組む課題があることを踏まえ，昨年自分たちが学習した歯と口の健康つくりについて，幼稚園児に伝えるという課題を与えた。

これは，年少者にわかりやすく伝えるためにはどのように工夫したらよいかを考えさせ，評価を練習にフィードバックすることでよりわかりやすい内容に工夫させ，伝え合う力をつけようと考えたからである。

よって，「歯と口の健康つくり」の内容については，昨年の学習内容を想起し復習する程度とし，相手に応じた方法を工夫して伝えることに重きを置いた。また，幼小交流の観点から，発表の後グループごとに園庭や教室を使って自分たちが考えた遊びで園児と一緒に遊び交流を深める。





イ ねらい

・自分で課題を見つけて追求し，それを表現する力をつける。
・友達と協力して学習し，その成果を相手に応じた方法で伝える力をつける。
・歯と口の勉強をきっかけにして自分の健康に興味を持ち，健康に気をつけた生活を送ることができるように考える力をつける。

ウ　指導計画（全 17 時間）

第１次　課題をつかむ　（２時間）

これまでにした歯と口の勉強を振り返る

（歯のみがき方，歯に良くない食べ物，生活習慣病，など）

第２次　課題を追求する　（４時間）

自分がもっと詳しく調べてみたいものを詳しく調べる

第３次　幼稚園児に伝え方を工夫し，交流の内容を考えよう　（６時間）

自分たちが調べたことを幼稚園児に伝えるよう工夫する

（劇，紙芝居，○×クイズ，人形劇，など）

第４次　発表・交流　（２時間）

幼稚園児に伝える

第５次　まとめ　（３時間）

凝縮ポートフォリオを作る

エ　本時の流れ

学習の流れ	支援のポイント
・幼稚園児に伝えるために工夫したことを発表する	・自分たちや友だちの工夫したところを確認させる
幼稚園児に伝えられるようにして，自分たちの調べたことを発表しよう	
・兄弟班に分かれて，工夫してきた発表をお互いにする	・先ほど確認した工夫する点に注意させる
兄弟班でお互いに気づいたことについて伝えよう	
・友だちの班のよい点，変えたほうがよい点を見つけて伝える ・自分の班について伝えてもらった意見をもとに発表をよりよくするために話し合う	・注意する点だけでなく，よい点にも注目させる ・伝えてもらったことを班全員で話し合わせる
話し合ったことをもとに，もう一度発表してみよう	
・友だちに伝えてもらったことをいかして，自分たちでもう１度発表する	・お互いの発表と反省が終わった兄弟班からそれぞれもう１度発表させる
みんなでポイントを確認しよう	
・自分たちに伝えてもらったことをクラスみんなに伝える	・兄弟班での気づいた点をクラスみんなのものにする

オ　南山本幼稚園との交流

・日時：平成 15 年７月 10 日（木）　午前９時 30 分～午前 11 時

・目的：・歯と口の健康つくりで学習したことを年齢の違う園児に工夫して伝える

・園児との交流を通して思いやり，やさしさを身につける

・幼稚園の各組に分かれて発表と交流をする

⑶　八尾市立南山本小学校の取組

①　生活科や総合的な学習の時間などに，歯と口の学習をいかに位置づけるか

ア　つばさ学級「元気な体」（合科学習）



＜目標＞歯みがきの大切さに気づく。

＜取り組みの概要＞

子どもたちの大好きなアンパンマン，その中に登場するバイキンマンに扮する教師とのやりとりの中で歯みがきの大切さを促し，これからはみがきをしていこうという気持ちを持たせる。

イ　１年生「ははははのはなし」（道徳）



＜目標＞食べ物のカスがつきやすい場所を観察し，上手な歯のみがき方を知る。

＜取り組みの概要＞

黒いクッキーを食べ，クッキーのカスがついている歯の場所を鏡で見たり，隣の子に観察してもらったりし，その場所を歯の模型を使って確認する。そして，うがいをしてもクッキーのカスがまだ残っていることを確かめ，歯をみがくことの大切さを実感し，歯の上手なみがき方を身につける。

ウ　２年生「歯医者さん探検に行こう」（生活科）

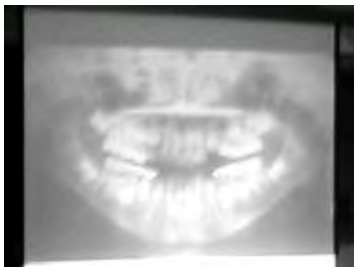


＜目標＞歯医者さんの仕事や苦労を知り，親しみを持つ。

＜取り組みの概要＞

グループごとに歯医者さんを訪れ，見たり聞いたりしたことをグループでまとめ，最後に自分たちが初めて知ったことや学んだことを発表しあい，歯医者さんの仕事や苦労を知ることで親しみを持つ。

エ　３年生「歯のふしぎ」（総合的な学習の時間）



＜目標＞歯の生え替わりのしくみを知り，永久歯を守り育てようという気持ちを育てる。

＜取り組みの概要＞

自分たちの口の中で起こっている乳歯から永久歯への変化の様子をレントゲン写真や歯の模型から知り，歯みがきの重要性や歯を守り育てることの大切さを学ぶ。そして，総合的な学習の時間を活用して，歯を守り育てていくために大切だと思うことを調べて，交流しあう。



オ　４年生「口の中の様子と歯の役目を知ろう」（特別活動）

＜目標＞健康の入口である歯と口について認識を深める。

＜取り組みの概要＞

ビスケットを奥歯でかんだり，前歯でかんだりすることを通して，

歯にはそれぞれの役目があることを知る。また，口を開けているときと歯をかみしめたときとでは力の入り方がどのように違うかを背筋力計を使ってはかり，体験を通して歯の大切さを実感する。

カ　５年生「大切にしたいね，健康！」（総合的な学習の時間）

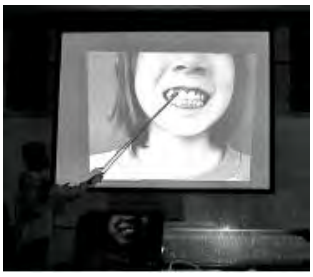


＜目標＞命の重みを理解し，よりよく健康に生きるための課題を見つけ，追求する。

＜取り組みの概要＞

命という観点から，獣医さんの話や教師の体験，親の話を聞き，そこから自らの健康を見つめ考え，健康課題を持ち，仲間とともに調べまとめる。そして，まとめたことを保護者や今回の学習でお世話になった方々に発表する場として「健康ランドへようこそ」を設定した。

キ　６年生「大切な歯を守るために，もっと歯や口のことを調べよう」（総合的な学習の時間）



＜目標＞「歯・口の健康つくり」を糸口に，自分たちの成長を確かめ，今後の課題を追求する。

＜取り組みの概要＞

歯の役目やむし歯予防などの学習から，自分たちの健康を守るために食生活の改善やよりよい歯みがきの習慣などの必要性を知り，総合的な学習の時間を活用し，各自が課題を持ち追求していき，学習したことを交流しあう。

②　体育科の保健領域（Ｆ，Ｇ領域）で歯と口の学習をどのように活用していけるか

ア　２年生「歯の王様　６歳臼歯」（生活科）



＜目標＞第一大臼歯（６歳臼歯）が自分にもあることを知り，大切にしようとする気持ちを育てる。

＜取り組みの概要＞

第１大臼歯が６歳臼歯と呼ばれている訳を知り，６歳臼歯が自分たちにもあること，そして，一生使う６歳臼歯を大切にするために，“させられる歯みがき”から，“自分のためにする歯みがき”へという気持ちを育てる

イ　４年生「大きくなってきたわたしの体」（体育科Ｆ保健）



＜目標＞成長期の体にとって，より良い食事のあり方を考え，生活に生かそうとする。

＜取り組みの概要＞

給食と自分たちの家での昼食と比べてみて，給食には自分たちの発育に必要な栄養素がバランスよく入っていることを知り，これからは「自分が自分の栄養士」となって，普段から調和のとれた食事をしていくことが大切である事を学ぶ。また，調和のとれた食事とともによくかむこととそのためには歯が大切であることもあわせて学習した。

ウ　６年生「たばこと薬物乱用の害」（体育科Ｇ保健）

＜目標＞歯肉の病気とその原因について知り，健康な歯肉を保つ方法について学ぶ。

＜取り組みの概要＞



歯肉炎や歯周炎の歯肉の様子と歯肉炎の軽い段階では適切なブラッシングで治ることを学ぶ。また，保護者への啓発活動の一環として，日曜参観では，たばこやシンナーが歯肉に与える影響を学んだ。そして，それらは歯肉だけでなく体全体に悪い影響を与えること，進められたり誘われたりしたら，勇気を持って断ることの大切さを学習した。

③　日常生活づくり

学んだこと，理解したことを生活の中に生かすために，日常的な保健指導を充実したり，そのための環境を整えたり，子どもたちの自主的な活動を促したりするなどの取り組みを進めてきた。

ア　保健指導の充実

・検診や保健行事などにおけるきめ細かな学級指導
・保健の月間目標の徹底

イ　歯みがきをふくめた生活習慣の見直しと改善

・給食後の歯みがきの実施（平成 13 年度）
・歯みがきタイムの設定（平成 14 年度）
・歯みがきカレンダー（６，９月）
・歯みがきがんばりカード（長期休業中）

ウ　「歯・口の健康つくり」に関わる実態の把握

・部位別罹患率などの調査
・生活アンケート（子ども向け）
・「歯・口の健康つくり」に関するアンケート（保護者向け）

エ　児童会・委員会活動の活性化



児童会では命・健康の大切さを広く世界に目を向け，ユニセフの活動に賛同し，募金活動を行った。たくさんの子どもたちが趣旨に賛同し募金活動に協力してくれた。

保健委員会は，平成 13 年度には「６歳臼歯の誕生」と「大切な乳歯」を，平成 14 年度には「おやつの選び方」と「考えよう！自分にあったみがき方」という発表を児童集会で行い，全校児童に歯の大切さやむし歯予防，健康を守るための生活の仕方などのことを訴えた。また，歯と口の健康に興味や関心を高めるために，歯の標語やキャラクターの募集などの取り組みも行った。

わたしのは
きらきらひかって
きれいだな

標語（１年生）



歯のキャラクター「なおちゃん」

しっかりと
みがきつづけて
歯が元気

標語（３年生）

その他に，給食委員会や図書委員会なども自分たちの活動の中で健康つくりに関わることを発表したりした。

オ　掲示物や洗口場，トイレなどの環境整備

洗口場の増設や鏡の設置をして給食後の歯みがきがしやすい環境を整えたり，「歯・口の健康つくり」に関わったポスターや「歯みがきカレンダー」の結果を掲示したりするなどして，子どもたちの健康つくりに対しての意識の高揚を図ってきた。



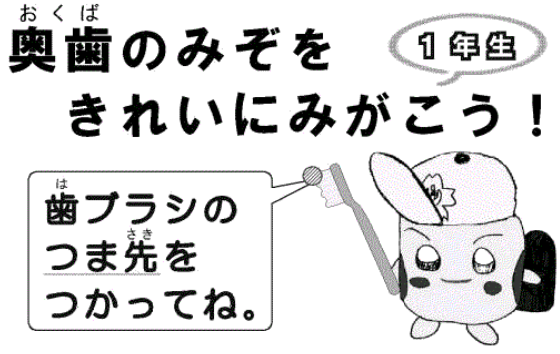
「授業実践に使用した写真」

「歯・口のポスター」





「歯みがき呼びかけの掲示物」



カ　地域交流づくり

家庭や地域と連携しながら,保護者や地域の方々と一体となって健康つくりに取り組むために，啓発活動や授業参加などを行ってきた。

ア　新聞や講演会，実技講習会などによる啓発



講演会（平成 13 年度）

「歯と一生つきあう方法」

八尾市学校歯科医会会長

西田　良一先生



講演会（平成 14 年度）

「健康を守るための食生活」

関西女子短期大学教授

遠藤　金次先生



ブラッシング実技講習会（平成 13 年度）

教育講演会のあと，大阪府歯科衛生士会・ハイジニストセンターから歯科衛生士を７名お招きして，保護者・教職員を対象にし，グループの分かれて実技講習会をおこなった。

イ　授業参観や授業参加による保護者・地域への啓発

１年「今日から親子で歯みがき名人」



歯科衛生士さんから歯のことや歯みがきの方法を学んだあと，親子でブラッシングをしています。

◎タオルと赤えんぴつとコップとぎゅうにゅうパックをきってもってきたはこをつくえの上におきました。それから，赤いいろのついためんぼうで，お母さんにぬってもらいました。すごくまっ赤になった。（児童）
◎みがきにくいところは，お父さんにみがいたもらってうれしかった。おうちにかえってもおはなしをしました。また，やりたいです。（児童）
◎くちゅくちゅとうがいをしたけどとれなかった。はみがきをしたらとれた。
◎１年生から歯の大切さを知り，正しいみがき方を学ぶことは大切なことだと思いました。子どもと共に学べる機会をもてたこともよかったと思います。（保護者）

５年「食べるってすてきだな」



「食と健康」をテーマに子どもたちがたてた課題について，保護者の方々にもゲストティーチャーとして参加していただき学びました。　そして，体育館で各グループが課題について追求し，まとめたことを授業参観で発表しました。



◎ちゃんと，「ごはんは左，おかずは奥，みそしるなどは右」などのマナーを守ろうと思った。そして，もっと団らんを大切にしようと思う。生活習慣病を防ぐようにしたいし，食事をバランスよく食べるようにしたい。
◎楽しかったです。内容も充実していたし，発表方法もそれぞれ工夫していて，とても分かりやすかったです。この学習をきっかけにして，家庭でも“食”について話す機会が増えました。好き嫌いの多い次男にいい影響を与えてくれればと期待しています。
今回の学習のように，これからの総合の時間も子どもたちを中心としたものであればいいと思います。（保護者）

ウ　日曜参観での保護者への啓発授業

各学年の取り組み（教材名）

	平成 13 年度	平成 14 年度	平成 15 年度
１年生	ははははのはなし	今日から親子で　はみがき名人	親子でブラッシング
２年生	はみがき名人になろう	歯の王様　６歳臼歯	やさいの元気をもらおう（発育と食事）
３年生	歯のふしぎ	清潔な体（手洗いについて）	身の回りの健康（手洗いの大切さ）
４年生	口の中の病気	歯と口の健康　デンタルフロス	すくすく育つわたしの体（睡眠と休養）
５年生	大切にしたいね　健康！	歯の不思議	生命の誕生
６年生	大切な歯を守るために	たばこや薬物の害	薬物乱用の害（たばこや薬物は絶対だめ）

⑷　八尾市立曙川中学校の取組

①　３年間の活動経過

平成十三年度	・平成 13 年度年年間指導計画立案 ・歯科検診に向けて・・・【保健便り啓発】 ・「大阪府〈歯の健康〉ポスターコンクール」作品出展　（保健委員会の呼掛け・・・全クラス・美術部参加） ・文化祭・・・保健委員会による展示活動　〈学校歯科医とのＱ＆Ａ〉 ・学校歯科医による生徒と保護者対象の「歯・口に関する講演会」 ・１年生プラーク体験学習（大阪府歯科衛生士会） ・１年生総合的な学習の時間・・・「歯・口の健康つくり」に関する健康教育としての調べ学習　アンケート実施（総時間数　11 時間） ・平成 13 年度の反省と次年度の計画
平成十四年度	・平成 14 年度年間計画立案 ・歯科検診結果の考察及び考察から見る啓発活動（保健便り） ・「大阪府〈歯の健康〉ポスターコンクール」作品出展　（保健委員会の呼掛け・・・全クラス・美術部参加） ・「大阪府〈歯の健康〉ポスターコンクール」・・・『大阪府知事賞』『大阪府歯科医師会長賞』受賞 ・生徒・保護者対象の歯科講演会　（大阪大学歯学部・佐藤華子先生） ・歯科実演講習会　（ライオン歯科衛生研究所） ・１年生総合的な学習の時間　「口の中を気持ちよくするために」 ・平成 14 年度の反省と次年度の計画
平成十五年度	・平成 15 年度年間計画立案 ・「大阪府〈歯の健康〉ポスターコンクール」作品出展　（保健委員会の呼掛け・・・全クラス・美術部参加） ・１年生総合的な学習の時間・・・「健康について考える」の調べ学習 ・文化祭・・・〈歯の健康ポスター掲示／１年生の総合的な学習の時間で作成の新聞掲示〉

② 歯・口の健康つくりに関する啓発活動としての取組

研究指定を受ける以前から，生徒会保健委員会からの呼びかけで，美術部や各学級において，歯と口に係わるポスターを作成し大阪府歯科医師会主催の「大阪府〈歯の保健〉図画・ポスターコンクール」へ出品する。

毎年，幼児児童生徒に正しい口腔衛生知識を広く普及させ生涯歯科保健の重要性を訴えることを目的に，受賞作品は，ＪＲ大阪環状線「8020 号」の車内に展示される大阪府歯科医師会の事業に応募し平成 14 年には２作品が受賞した。

『大阪府歯科医師会長賞』





『大阪府知事賞』

平成 15 年度の生徒会行事である文化祭において歯の健康ポスターや１年生の総合的な学習の時間に作成した新聞等を掲示し，全校生徒や招待した園児・小学生，また，地域住民等への歯・口の健康つくりについて啓発する。



文化祭で展示したポスターの一部

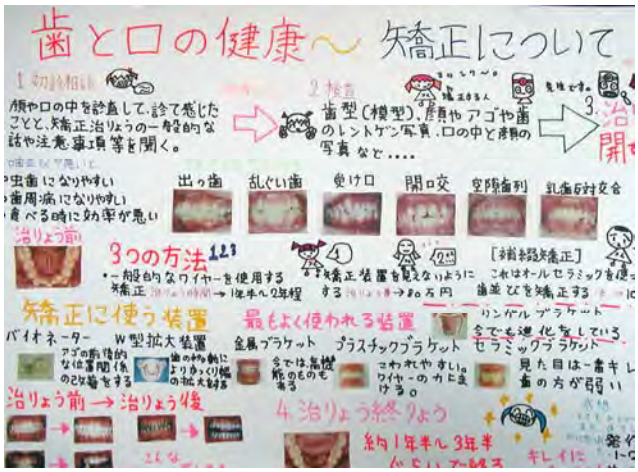


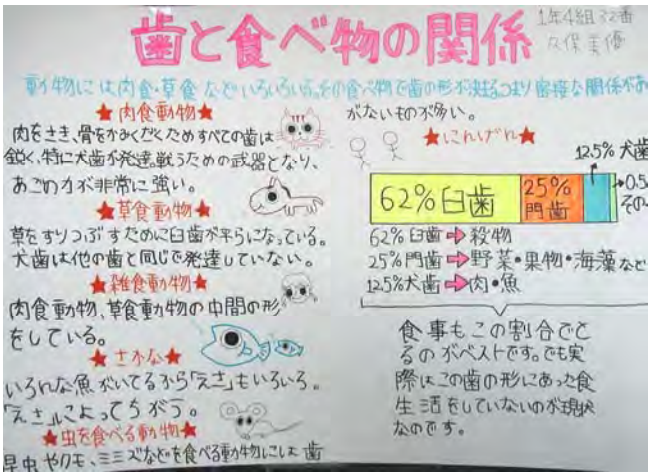


文化祭の企画に取組，生徒会役員

１年生の総合的な学習の時間では，いろいろな方向から健康に関する感心を高めてきた。

文化祭で展示した生徒たちの壁新聞





③　１年生の総合的な学習の時間での取組

新しく教育課程がスタートする前年であり，歯・口の健康つくりを各教科等で取り組むか検討する。コンピューター教室の整備とインターネットが使える環境があり，総合的な学習の時間において１年生を対象に歯・口の健康つくりを取り組む。

コンピューター・インターネット等の使い方から始まり，歯と口に係わる調べ学習の実施

・・・１年生の総合学習で「歯・口」を切り口にし，健康全般に関わる調べ学習に取り組む

ゲストティーチャーによる歯・口の健康つくりに関する取組

歯科衛生士の方に歯みがき指導

・・・プラーク体験をもとに，今一度自分の歯みがきの仕方について考える



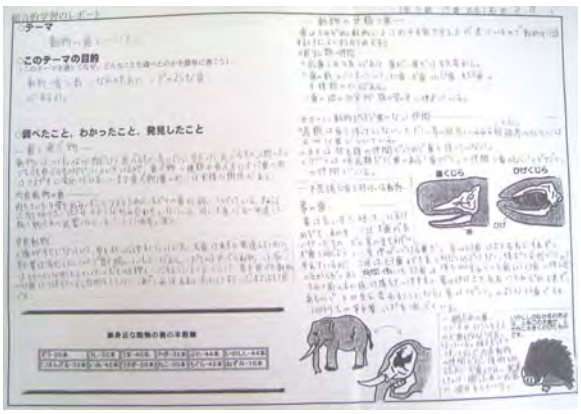
大阪府歯科衛生研究所やライオン歯科衛生研究所の歯科衛生士からの指導

・・・「ブラッシング力測定」「口の中の乾燥状態を調べる試験紙による測定」「染め出し測定」などを実際実演指導









園児・児童との異年齢交流等による取組

・・・自分たちが学んだこと，調べたことをもとに交流等で活かす

・・・２年生での職業体験においても幼稚園児とともにブラッシング指導を行う





④　講演会による啓発活動



「スポーツ歯学」について，大阪大学歯学部の佐藤華子先生から全校生徒や保護者へ講演



「歯の健康」　講演会

学校歯科医による全校生徒と
保護者への講演

⑸　地域全体への健康つくりの取組

曙川中校区４校園（南山本幼稚園，高安西小学校，南山本小学校，曙川中学校）が一貫した歯・口の健康つくりの教育実践活動を進め，学校・家庭・地域との連携による歯科保健活動の充実を図る。そのために，隔月ごとに「曙川中学校校区児童生徒等歯・口の健康つくり」推進委員会や実務担当者会を持ち，各校の取り組みの現状や今後の方向性などを交流する。また，４校園の取り組みを保護者や地域の方々へ啓発するために，各学校園の学期の代表的な取り組みを４校園新聞「トライ」として発行する。新聞「トライ」は八尾市学校歯科医会を通じて，歯科医院の待合室などに掲示していただき，曙川中学校校区だけでなく広く八尾市内にも広める。

大阪府学校歯科医会が主催する大阪府学校歯科保健研究大会において，曙川中学校区４校園を代表して南山本小学校より，研究実践してきた内容等について報告するとともに取り組みを広める。また，平成 15 年度大阪府よい歯を守る学校・園表彰において，南山本小学校が大阪府知事賞，全日本学校歯科保健優良校を受賞，高安西小学校が優良校など表彰を受ける。

八尾市歯科医会の研修会においては，４校園の学校長・園長，担当者が各学校園歯科医とともに，事業の取り組み内容を報告し八尾市内の歯科医や学校歯科医にも啓発する。

4　実践の成果と課題

⑴　成　果

・歯・口の健康つくりの学習や関係機関等の協力，洗口場などの環境整備などにより，子どもたちは歯・口に関しての基礎的な知識や疾病とその予防について理解し，健康つくりに関心を持ち，実践するようになった。

・歯・口の健康つくりを推進するに当たって，幼稚園・小学校・中学校が年間保健安全計画を見直したことにより，歯・口の健康つくりに関する指導が発達段階に応じ展開できた。

・4名のスーパーバイザーの参画により，各教科等をはじめ全ての教育活動での実践が，歯・口の健康つくり推進校だけでなく，全ての学校園で取り組める内容として研究された。

・教職員の健康に関する意識が高まり，歯・口の様子だけでなく，子どもの健康状態をより注意深く見つめるようになった。また，保護者や地域に対し，新聞や啓発授業，講演会などを行うことにより，「歯・口の健康つくり」に対する理解と意識が高まってきている。

・幼稚園・小学校・中学校の連携が，歯・口の健康つくりをもとに日常的に図れるようになった。さらに，教職員が，関係機関や団体へのゲストティーチャー等の依頼を行うことにより学校園教育への理解と協力が得られ広い人間関係が構築された。

⑵　課　題

・子どもたちが学んだことの生活化，自分たちの生活の学習化を図るための支援を今後も継続し，「歯・口の健康つくり」をはじめとする様々な取り組みを通して，子ども自身による健康つくりへとつなげていく体制づくりを今後も追求する。

・検診の前後や様々な行事を活用したきめ細かい保健指導を実施し，子どもたちに自分の健康を見つめる機会をより多くする。

・保護者や地域の人々の人材活用を進めるとともに，学校ホームページによる情報発信やメールの交換などによる他校や他地域の人たちとの交流が深められる体制づくりを進める。

・歯・口の健康つくりから幼稚園・小学校・中学校の連携が深まったことから，今後は，教育活動全般についてさらに系統化していくとともに，すこやかな幼児児童生徒の育成に努めたい。

5　おわりに

3年間の児童生徒等歯・口の健康つくり推進事業の取り組みが，大阪府・八尾市の歯科医師会や学校保健会，大学を始めとする多くの関係諸機関や地域の方の協力を得，推進中心校の研究推進はもとより地域や市全体に広がったことは，大変有意義であった。

幼稚園・学校での取り組みが発信源となり，各家庭においても健康について意識するようになり，地域として健康つくりの大切さが一定理解されるようになった。

今後も，学校園と家庭・地域が一層の連携をとることにより，歯・口の健康つくりを継続的に推進していくことで，地域・市内全体の保健意識の高揚を図り，生涯を通して健康な生活を送るための一助となるよう取り組みを進めていきたい。

８．三重県「名張市」の実践事例

実践都道府県名	三重県
事業実施団体名	三重県学校保健会
事業目標	1　子どもたち一人ひとりが歯と口の健康について興味と関心を持ち，進んで活動ができるようにする。 2　口腔衛生に関わる学習を通して健康の保持増進の大切さを知り，学習したことを生涯にわたって習慣づけていく態度を養う。
委員会等の名称・構成	委員会名：名張市児童生徒等歯・口の健康つくり推進委員会（15 名） 推進委員長（１名）市教育委員会教育長 推進委員（14 名）　歯科医師会会長　歯科衛生士会会長　小学校長　小学校研究主任　小学校保健主事　小学校養護教諭　中学校長　中学校保健主事　中学校養護教諭　保育所所長　保健センター健康支援室長　地区保健委員幹事　保育指導室長　教育委員会事務局学校教育室長 事務局（１名）　教育委員会事務局学校教育室指導主事
実施年度	平成 13 年度
事業実施の概要	1　名張市児童生徒等歯・口の健康つくり推進委員会の開催 第１回（７月 12 日）・第２回（12 月６日） 2　歯・口の健康つくりに関する学習及び保健指導 ⑴　学級活動での取り組み（錦生小） ⑵　総合的な学習の時間の実践（錦生小） ⑶　全校集会での取組み（錦生小） ⑷　歯科健康教室（錦生保育所） 3　家庭・地域との連携 ⑴　ＰＴＡ活動（錦生小ふれあい行事） ⑵　アンケート実施（錦生小） ⑶　歯科健康教室（錦生保育所） ⑷　広報発行（錦生小学校便り・推進委員会通信） 4　歯科医師会との連携 ⑴　歯科医師及び歯科衛生士を講師に招いての講演会開催 （錦生保育所・錦生小） 5　教職員研修（錦生小） ⑴　校内研究組織つくり ⑵　学校保健委員会の充実 ⑶　全国推進委員訪問指導（７月 23 日）
事業の評価・反省	1　推進委員会の立ち上げは遅れたが，歯科医師会長や歯科衛生士会長を委員として委嘱できたので，円滑に連携をとって計画を策定することができた。

	2　小学校が学校指定を並行して進めていったので，地域への発信に取組み始めることができたが，保育所・中学校との連携を密にするまでには至らなかった。
実　施　年　度	平成 14 年度
事業実施の概要	1　名張市児童生徒等歯・口の健康つくり推進委員会の開催 第１回（６月 20 日）・第２回（10 月 24 日）・第３回（１月 30 日） 2　歯・口の健康つくりに関する学習及び保健指導 ⑴　学級活動での取り組みと総合的な学習の時間の実践（錦生小） ⑵　全校集会での取組（錦生小）　⑶　歯科健康教室（錦生保育所） ⑷　文化発表会での保健体育委員発表（赤目中学校） 3　家庭・地域との連携 ⑴　ＰＴＡ活動（錦生小ふれあい行事・赤目中みんなで語ろう会） ⑵　アンケート実施（錦生小）　⑶　歯科健康教室（錦生保育所） ⑷　広報発行（錦生小学校便り・推進委員会通信） ⑸　公民館祭りへの参加（錦生小・赤目中・錦生保育所） 4　歯科医師会との連携 ⑴　歯科医師及び歯科衛生士を講師に招いての講演会開催 5　教職員研修（錦生小） ⑴　校内研究組織つくり　⑵　学校保健委員会の充実 ⑶　全国推進委員訪問指導（８月 20 日）
事業の評価・反省	1　推進委員会も軌道に乗せることができ，昨年度未達成の地域への発信活動も，公民館祭りへの参加を通して実現させることが出来た。 2　推進委員会通信を年間３回発行し，錦生地域に全戸配布をすることにより，啓発を進めることができた。
実　施　年　度	平成 15 年度
事業実施の概要	1　名張市児童生徒等歯・口の健康つくり推進委員会の開催 第１回（７月３日）・第２回（９月 25 日）・第３回（１月 22 日） 2　歯・口の健康つくりに関する学習及び保健指導 ⑴　学級活動での取り組みと総合的な学習の時間の実践（錦生小） ⑵　全校集会での取組（錦生小）　⑶　歯科健康教室（錦生保育所） 3　家庭・地域との連携 ⑴　ＰＴＡ活動　⑵　広報発行（錦生小学校便り・推進委員会通信） ⑶　にしきっ子健康まつりへ参加（錦生小・赤目中・錦生保育所） 4　歯科医師会との連携 ⑴　歯科医師及び歯科衛生士を講師に招いての講演会開催 5　教職員研修 ⑴　校内研究組織つくり　⑵　学校保健委員会の充実
事業の評価・反省	昨年度ようやく開催にこぎつけた公民館祭りへの参加行事を，今年度はその反省のうえに立って地域の健康に関する実践グループのメンバーを巻き込んで，地域への発信のイベントを児童生徒園児やその保護者だけでなくあらゆる世代の参加へと広げることができた。

1　事業概要

⑴　事業目標

①　子どもたち一人ひとりが歯と口の健康について興味と関心を持ち，進んで活動ができるようにする。

②　口腔衛生に関わる学習を通して健康の保持増進の大切さを知り，学習したことを生涯にわたって習慣づけていく態度を養う。

⑵　目標設定の理由

幼児，児童，生徒の時期において歯・口の健康つくりについて考えさせ取り組ませることは，生涯を通じての健康の基盤となると考える。そのため，これらの時期における，乳歯から永久歯への転換期，永久歯の形成において，特に家庭と学校とが連携して児童生徒の歯・口の健康つくりに必要不可欠な生活習慣を身につけさせることが大変重要である。そこで，幼児，児童，生徒及びその保護者を対象として，これらの転換期，形成期の歯・口の自立的及び他律的な管理の在り方や食生活の工夫，プラークコントロール法の実践さらには，う歯の早期治療の徹底など，歯・口の健康増進，健康管理に必要な資料の作成や配布，啓発活動等を実施することにより，錦生地区の幼児児童生徒・保護者及びそこから波及する地域住民の生涯にわたる健康つくりに対する意識の向上に資する目的で，上記の事業目標を設定した。

⑶　地域の概要

推進地域の錦生地区が存在する名張市は，三重県の西部に位置し，近畿・中部両圏の接点にあることから，古くは万葉の時代から東西往来の要衝として栄えてきた所である。江戸時代からつづく中心市街地の周辺に農山村地帯が広がり，日本の滝100選や森林浴の森100選に指定された赤目四十八滝や香落渓など自然豊かな景勝地にも恵まれている。また，名張は記紀に名の見える歴史と文化の薫り高いまちであり，中世には能楽を大成した観阿弥が初めて座をたてた地としても知られている。

昭和に入ってからは近鉄大阪線が開通し，昭和 40 年代以降に大規模な宅地開発が進み，大阪方面への通勤圏として急速な発展を遂げた。市政発足当時３万人であった人口も現在では８万５千人を数え，伊賀地区最大の都市になっている。

市内には 18 の市立小学校と５つの市立中学校が存在し，錦生地区には，推進中心校の錦生（にしきお）小学校とそれに隣接する推進協力園の錦生保育所とがある。また，同じく推進協力校の赤目（あかめ）中学校は，校区に錦生小学校を含め４つの小学校を有している。

⑷　事業実施内容

①　推進委員会

ア　通信発行　　イ　啓発パンフレット作製　　ウ　地域発信行事協力

②　錦生小学校（推進中心校）

ア　年間指導計画作成　　イ　全国推進委員訪問指導　　ウ　地域発信行事開催

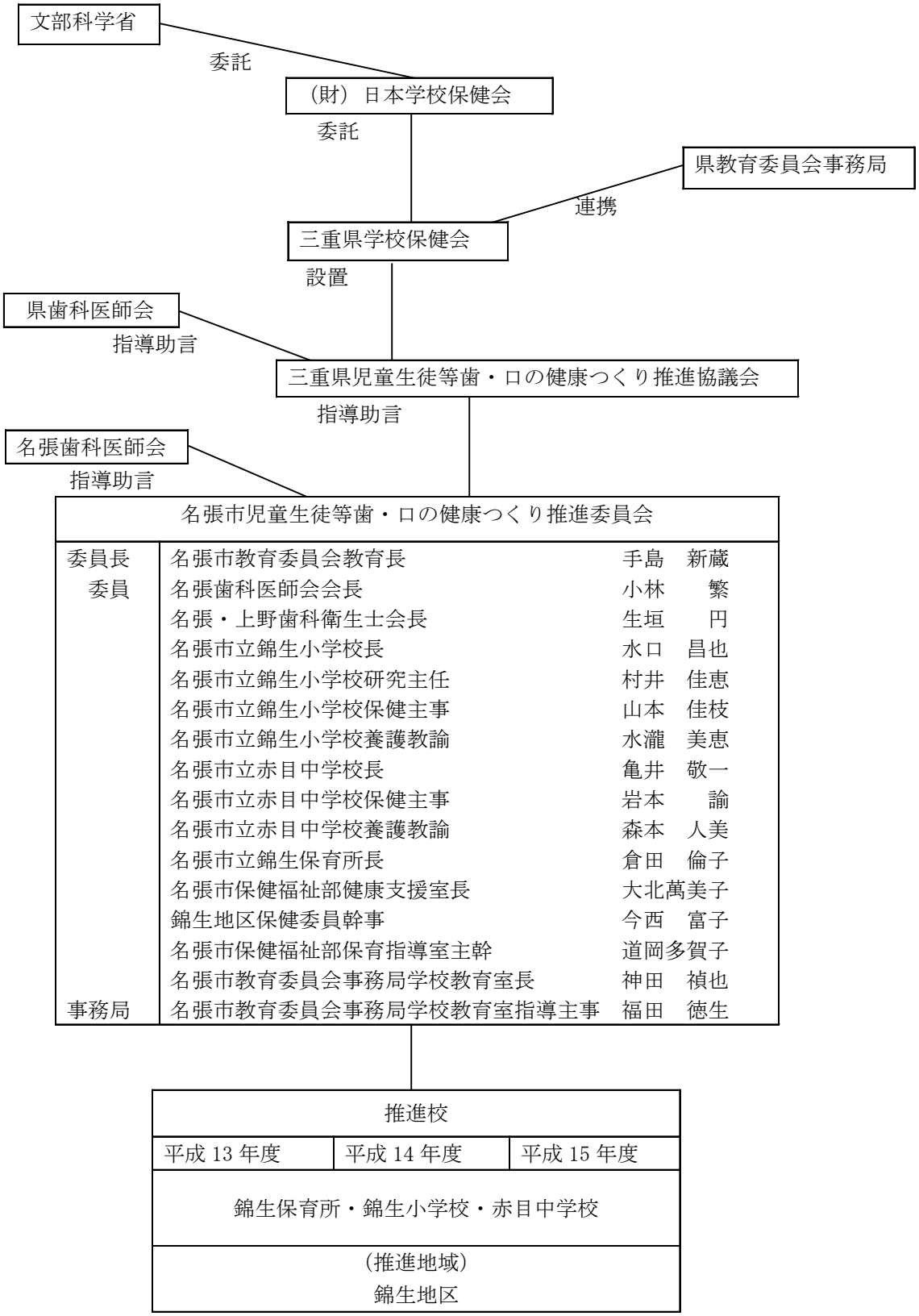
③　錦生保育所（推進協力園）

ア　年間指導計画作成　　イ　歯科保健教室開催　　ウ　地域発信行事協力

④　赤目中学校（推進協力校）

ア　年間指導計画作成　　イ　校内文化発表会　　ウ　地域発信行事協力

⑸　推進組織　　名張市児童生徒等歯・口の健康つくり推進事業の組織表



名張市児童生徒等歯・口の健康つくり推進委員会		
委員長	名張市教育委員会教育長	手島　新蔵
委員	名張歯科医師会会長	小林　　繁
	名張・上野歯科衛生士会長	生垣　　円
	名張市立錦生小学校長	水口　昌也
	名張市立錦生小学校研究主任	村井　佳恵
	名張市立錦生小学校保健主事	山本　佳枝
	名張市立錦生小学校養護教諭	水瀧　美恵
	名張市立赤目中学校長	亀井　敬一
	名張市立赤目中学校保健主事	岩本　　諭
	名張市立赤目中学校養護教諭	森本　人美
	名張市立錦生保育所長	倉田　倫子
	名張市保健福祉部健康支援室長	大北萬美子
	錦生地区保健委員幹事	今西　富子
	名張市保健福祉部保育指導室主幹	道岡多賀子
	名張市教育委員会事務局学校教育室長	神田　禎也
事務局	名張市教育委員会事務局学校教育室指導主事	福田　徳生

推進校		
平成 13 年度	平成 14 年度	平成 15 年度
錦生保育所・錦生小学校・赤目中学校		
（推進地域） 錦生地区		

2　実践例

⑴　錦生保育所の実践

①　歯科保健教室

ア　目　的　・むし歯をなくし，健康な体づくりをする。
　　・正しい歯のみがき方を知る。

イ　内　容　・歯科医より話を聞く。
　　「正しいプラークコントロールで，体の健康を保ちましょう。」
　　・位相差顕微鏡でむし歯菌を見る。
　　・歯石の染め出しと親子ブラッシング

ウ　保護者からの意見

⑺　たかがむし歯だと思っていたが，大変な病気とかかわっている事を知り，恐ろしく思いました。プラークコントロールの大切さがわかりました。

⑴　子どもも保健教室の日から，嫌がらずに歯みがきをするようになりました。きっと紙芝居のミュータンスくんのおかげでしょうね。


お母さんたちはむし歯菌を見てビックリ。むし歯のおそろしさを実感したようです。

エ　栄養士さんによるおやつの紹介

「大豆と小魚のごまがらめ」

お家の人も，子ども達と一緒におやつの試食をしました。

オ　保護者からの意見

⑺　ジュース類には，たくさんの砂糖が入っているのにビックリ。
　出来る限り手作りのおやつを作りたいと思いました。

⑴　今まで歯に良い食事ということを考えて料理したことがなかったが，
　これからは，意識して作ろうと思います。

カ　よい歯をつくるには

⑺　ビタミンA，C，D．カルシウム，たんぱく質等必要な栄養素をとりましょう。

⑴　好き嫌いをせず，何でもよく噛んで食べましょう。

②　成果と課題

ア　楽しみながら健康づくり出来るように，環境づくりに取り組んできた結果，子ども達の中に健康に対する意識が芽生え，食後の歯みがきなど進んで実践しようとする姿が見られるようになってきた。今後も自分の健康に関心を持ち目標をもって取り組んで行きたい。

イ　歯みがき教室や健康教室を開いたり，おたより等を出して園児の保護者に「健康づくり」について関心を持ってもらうと共に，未就園児の保護者も含めて，小さい時からの「歯・口の健康つくり」に関心を持ってもらうようにしていきたい。

③　平成 14 年度　歯科保健指導計画

月	活　　動	ねらい及び内容
4	・食事，おやつの後のうがい歯みがきをする。 ・歯と口のおたより	・食べた後は，口の中をきれいにし，むし歯にならない様にする。 ・歯ブラシの使い方，ブクブクうがいとガラガラうがいの違いを知る。
5	・歯科検診(全園児) ・歯科衛生士によるブラッシング指導	・進んで検診を受け，歯の状態を知る。 ・検診結果と事後処置について保護者に連絡し，なるべく早く治療してもらう様にする。
6	・枝豆の種を植える。 ・個別ブラッシング指導 ・歯みがきカード	・大豆の胚芽は，骨の新陳代謝を促し大きな役割を果たすと言うことなので，栽培をする。 ・一週間のお家での歯みがきの様子が分かるよう知らせてもらう
7	・歯と口の健康教室 ・歯と口のおたより	・黒いビスケットやチョコレートを食べた直ぐ後の口の中と，歯みがきをした後の口の中を比べてみる。
8	・パネルシアターを見る。 ・夏野菜カレーを食べる。	・「好き嫌いをしないで何でもおいしく食べよう」のパネルシアターを見る。 ・保育所の畑でとれた，夏野菜をいれたカレーを食べる。
9	・枝豆を収穫し，みんなで食べる。	・枝豆をぬいて，さやを取る，さやを洗う等，自分達で出来る部分は，みんなで協力しあいながらする。
10	・小学生との交流 ・歯科保健教室及び歯にいいおやつの試食	・錦生小学校４年生の子と交流し，歯みがきの仕方を教えてもらう。 ・「正しいプラークコントロールで体の健康を保ちましょう。」 ・歯にいいおやつ「大豆と小魚のごまがらめ」を親子で試食する。
11	・歯みがき人形の製作 ・歯と口のおたより	・人の体，健康づくりに興味をもち，元気な体は丈夫な歯からという考えで仕掛けのある歯みがき人形を作る。
12	・紙芝居を見る「ミュータンスをやっつけろ。」	・お話を通してむし歯のおそろしさを知らせる。
1	・よく噛んでたべる。	・歯ごたえのあるおやつをよく噛んでたべる。
2	・歯と口のおたより	・歯にいいお菓子のレシピを保護者に紹介する。
3	・ペープサートをする。	・お楽しみ会で，４歳児が「おかしの国のくいしんぼう」のペープサートを演じ，歯にいいお菓子，悪いお菓子を知る。

⑵　錦生小学校

①　研究主題

健康に関心を持ち，自分やまわりの人を
大切にできる子を育てる
～「歯・口の健康つくり」の実践を通して～

②　主題設定の理由

本校は，平成 13 年度までの４年間は，様々な人との出会いや交流活動や体験活動をさせていくことによって，子どもたちの心に訴え，自分の内面を見つめる目や友だちの思いに気づく感性をみがかせたいと考え，交流教育を中心にして，「認め合い，支えあう仲間づくりをめざして」を主題にして実践を重ねてきた。

昨年，文部科学省の研究指定を受けたことを契機に，児童の健康や歯・口の健康に対する生活実態を見直してみた。むし歯保有率は，学校全体としてみると少なく，治療率は 60%前後であった。しかし，朝食を食べないで学校に来る子どもがいる・給食で固いものを好まない・野菜の残飯が多い・咀嚼力が弱い・歯並びが悪い・給食の後，進んで歯みがきをする子が少ないなど，子どもたちが自分の健康や歯・口の健康に対して意識が乏しいという問題点が見えてきた。また，保護者も子どもの体づくりや健康に関しての意識や関心が薄いという姿も見えてきた。

このような実態から，子どもたち一人ひとりが，自分の健康に関心をもち，生活習慣を見直して，健康の保持増進をしていこうとする意欲や態度を育てたいと考え，実践を重ねた。また，保護者への啓発も行ってきた。

子どもたちは，学級指導（ワンポイント指導）・日常の歯みがき活動，集会（染め出し・歯みがき教室など）や委員会活動（歯みがき調べ・標語やキャラクター募集など）を通して，以前よりも歯・口の健康や自らの健康に対して興味・関心がもてるようになってきた。また，歯を大切にしなければならないという意識がもてるようになってきたり，歯みがきをしようという意欲・態度も育ってきたりしている。しかし，一方では，家庭での歯みがきが習慣化・定着化にいたっていない児童がいたり，自分の健康について課題意識をもって考え，自ら進んで実践していこうとすることが不十分であったりと課題は多く出てきた。

そこで，平成 14 年度は更に，家庭との連携を図るとともに，子どもたちに体・生命の不思議さ・すばらしさ・尊さに気づかせ，生涯にわたって健康な生活を送っていくために，「自分のからだは自分で守り，育てる」という意識を育てていきたいと考えた。また，「歯・口の健康つくり」の学習を通して，自分や友だち一人ひとりの違いを認め合い，自分を大切にすることは，人をも大切にすることであるという思いも高めていきたいと考え，この主題を設定し，研究を進めることにした。

また，錦生地区の幼・小・中や，地域がどのように連携して「歯・口の健康つくり」を進めていくかの地域指定も同時に受けているので，そのあり方についても研究を進めた。

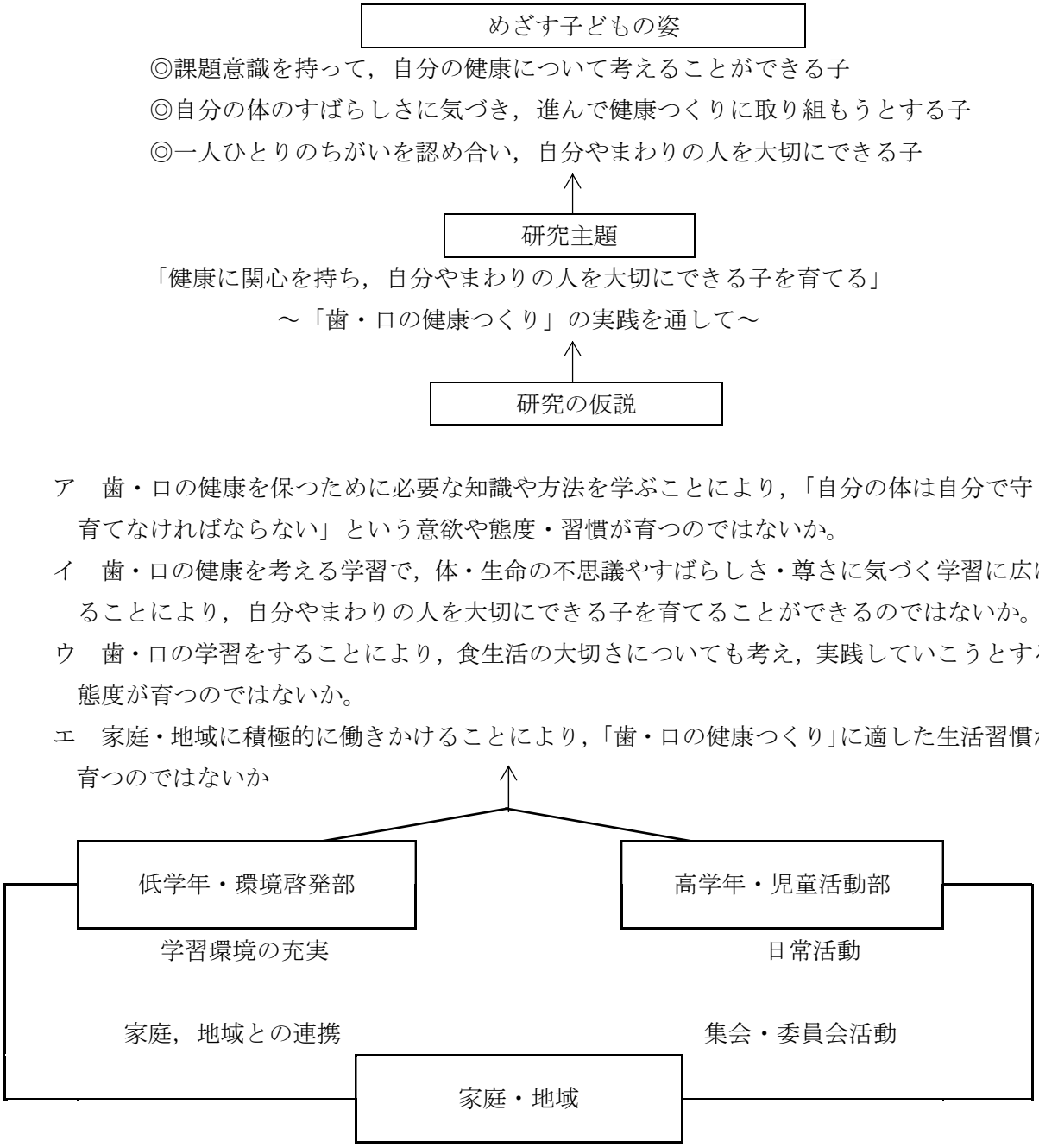
③　研究の内容

ア　歯・口の健康を保つために必要な知識や方法を学ぶための，年間指導計画の作成や授業づくりの研究

イ　日常指導を工夫するとともに，自分から進んで健康を保持増進しようとする態度や習慣を育てる手だてについての研究

ウ　歯・口の健康つくりに適した生活習慣を育てるため，家庭・地域との連携の在り方の研究

④　全体構想



ア　歯・口の健康を保つために必要な知識や方法を学ぶことにより，「自分の体は自分で守り育てなければならない」という意欲や態度・習慣が育つのではないか。

イ　歯・口の健康を考える学習で，体・生命の不思議やすばらしさ・尊さに気づく学習に広げることにより，自分やまわりの人を大切にできる子を育てることができるのではないか。

ウ　歯・口の学習をすることにより，食生活の大切さについても考え，実践していこうとする態度が育つのではないか。

エ　家庭・地域に積極的に働きかけることにより，「歯・口の健康つくり」に適した生活習慣が育つのではないか

地域と家庭との連携

ふしぎ・発見・なるほど にしきお「歯の祭典」

2002年1月19日(土)

歯・口を窓口にした 健康つくりとふれあいをもとめて



わくわく体験ウォークラリー



スポーツと歯のかみ合わせの秘密

スポーツの瞬間にパワーを生みだしているのが奥歯のかみ合わせ

「かむというのは、頭を支えるのに非常に大事。だから歯が1本抜けているだけで頭の位置が傾むいたり。そうすると、力を入れるときに、もと左の力が均等に入らないとか。頭を支えられれば、競技力も上がる。そういうわけです。」

では、奥歯をかみしめた時とかみしめない時では、力はどうかな？ はかってみよう！

おく歯をかみしめると う～ん～！







「歯の祭典」で親子がふれあい

名張・鎌生小

名張市安部田の鎌生小学校（水口昌也校長）で19日、「歯と口を窓口にした健康つくり」を呼びかけて「にしきお 歯の祭典」が開かれた。文部科学省指定で01、02年度の推進校になったのをきっかけに、PTA（森正典会長）が中心となり、「ふれあい行事」で初めて催した。歯科医師会から歯科衛生士の女性2人が訪れ、体験ウォークラリーやクイズ大会があった＝写真。

児童約130人と保護者、PTA役員ら計約200人が参加した。子どもたちは歯ブラシで磨く手の力の入れ具合をはかりで計って適正な加減を知り、奥歯をしっかりかまないと握力や背筋力が十分出せないことも知った。

ふだん家庭で使っている歯ブラシを持ち寄り、大きさや硬さをチェックしてもらった。祭典の呼びかけ通り「ふしぎ・発見・なるほど」の連続。得たばかりの体験を生かし「歯ビカッ☆クイズ大会」で学年、班別になって瞬間に挑んだ。

母親の寸劇で1年生に出題したのは「オレンジジュースは砂糖が入っていて歯に良くないが、スポーツドリンクなら大丈夫。○か×か」。歯のバイキンマンのふん装で催しを盛り上げたPTAの小川恒中児童部長は「父母にとってもいい勉強でした」と話した。

朝日新聞
2002年1月20日

みんなで語ろう会

講演会　2002年1月20日

聞いてみませんか　歯のこと
～歯科矯正について～

夏見歯科の小林繁先生にお話していただきました。
どうして歯科矯正が必要なのでしょう？
それは、むし歯予防、咀嚼障害を予防する、また、あごの正しい成長を促す、等の理由があるからです。
そのほか、矯正するにあたっての注意することや経費など、具体的にお話をいただきました。



参加者の声

治療開始が何歳でもいいんだって。私もやってみようかしら。

矯正がむし歯予防になると分かり、ビックリ。

我が家の歯みがきの仕方も、もう一度見直さなくっちゃ。





親子で作る歯に良いおやつと軽食　2002年9月8日



メニュー

・ヨーグルトセサミスコーン
・野菜春巻き
・たまご飯巻き
・ラッシー
（ヨーグルト、チーズ、ごま）



参加者の声

簡単に作れて、歯ごたえもあり、おいしかった。



親子で一緒に作るってとっても楽しいね。



スコーンは、ごま以外にレーズンを入れたり、くるみを入れたりなど、工夫できますね。

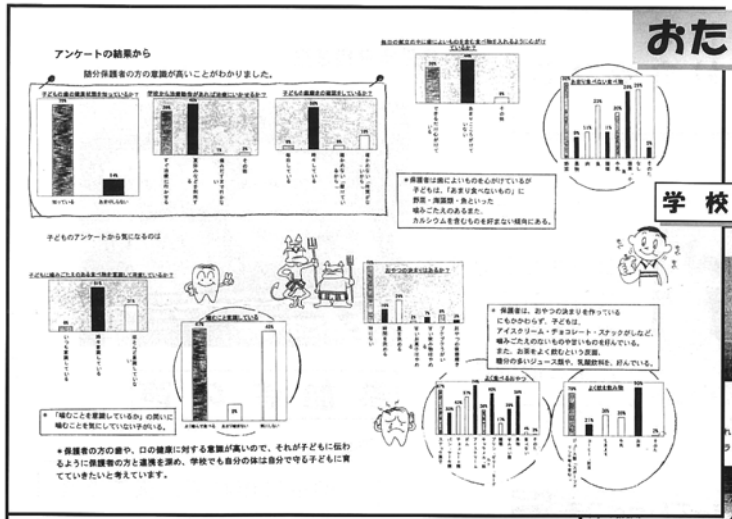


講師
梅が丘小学校栄養職員
天野輝美先生

テーマ
「むし歯を防ぎ、良い歯をつくるための食事」

柔らかいものばかり食べている義母の歯根が無くなってきた、というお話は衝撃的でした。

おたより



学校便り



学級通信

錦生小学校
1年　学級通信
NO. 15
2002. 7. 5

わくわく 6歳臼歯を見つけたよ

7月2日に6歳臼歯の学習をしました。6歳臼歯は歯の中で1番大きく、歯根もしっかりしています。また、噛む力が1番強く、もしこの6歳臼歯を1本抜いてしまうと食事をするときの噛む力が50％から60％減少するといわれています。反面、6歳臼歯は、溝が多く、生えはじめの頃は背も低く歯ブラシが届きにくいため、むし歯になりやすい歯でもあります。平均5歳から7歳のあいだに生えるので、1年生や2年生の時期に、6歳臼歯を意識して磨く習慣をつけることが大切です。

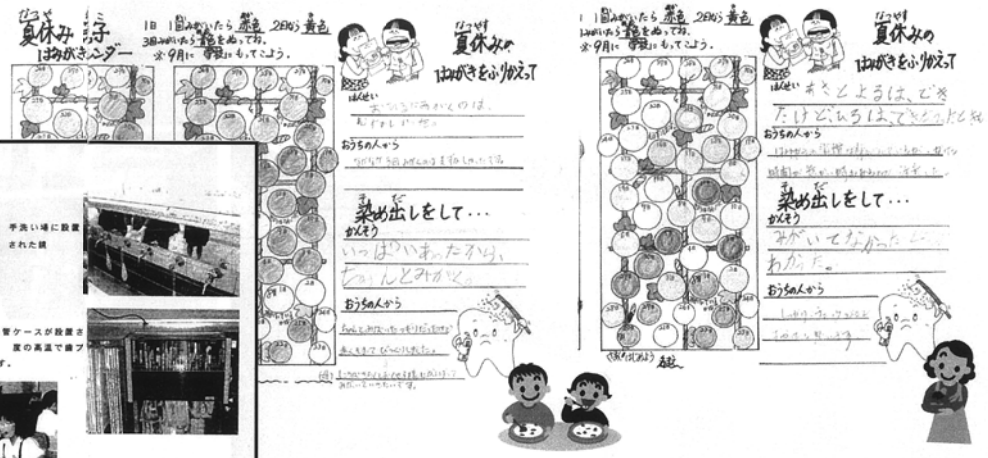
子どもたちは、鏡を見て、自分の6歳臼歯を一生懸命探していました。まだ生えていない子も数人いましたが、6歳臼歯を意識するいい機会になりました。



6ちゃんは、どこかな。
かがみをみながら
みがいているよ。
みぞ、はのよこ、
はのあいだ。
そめだしをしたら
もっとよくわかるかも。

夏休み　親子歯みがき

家族でつくろう118のしゅうかん



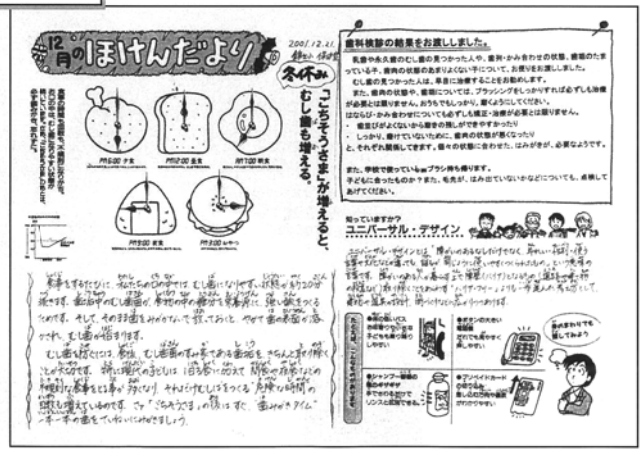
○　アイスなど食べる回数が増す夏なので、ちゃんとみがきたい。

○　昼食後は目が届かず、自分からはできていないようだ。

○　自分から進んでやろうね。

ほけんだより





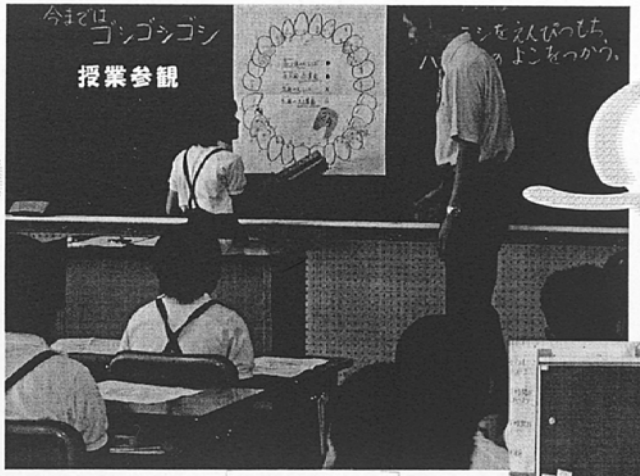
歯みがき教室と授業参観

2002年6月19日



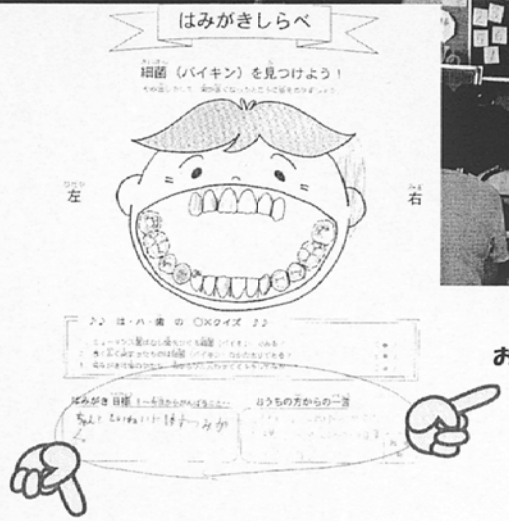
歯科衛生士さんに、歯並びのことやむし歯を作らない方法についてお話を聞いた後、歯を染め出し液で赤く染めて、自分の歯みがきの結果を点検しました。





どんなふうに今までみがいていたの。
これからは、１本１本、赤く染まったところをねらってみがこう。





歯みがき目標

ていねいにうらもみがく。
しっかり歯垢を取る。
かがみを見てみがく。
１本ずつていねいに。

おうちの人から

- ○ 毎日、しっかり歯みがきをつづけましょう。
- ○ きっちりみがいて、がんばって。
- ○ 染め出しで、けっこう赤く染まったところがあった。
  １本１本をきれいにみがけるように家でも頑張っていきたいと思いました。
- ○ 一生使う歯。永久歯に代わる今から大事に１本ずつていねいにみがいてほしいと思います。

日常の活動



各教室にある
歯ブラシ保管ケース
と手鏡

‘歯と口の健康つくり’の生活習慣をより確かなものに

染め出しで真っ赤になっとところに気をつけよう！



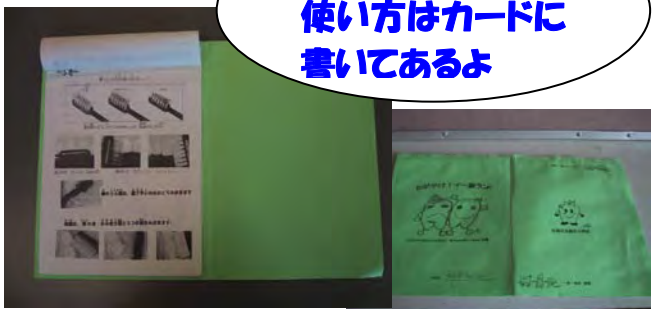
授業を思い出して





放送でも歯みがきを呼びかけているよ。一本一本ていねいにみがくことがポイントです。

歯ブラシの特徴や使い方はカードに書いてあるよ



洗　口　場　の　よ　う　す

・各洗口場には，みんなに募集した標語，ポスターを貼って歯みがきを呼びかけています
・歯みがきのポイントがわかるように写真と説明を貼りました。それで上手にみがかないと，みがいるつもりでもみがけていないことがあります。





縦割り班で給食を食べるよ



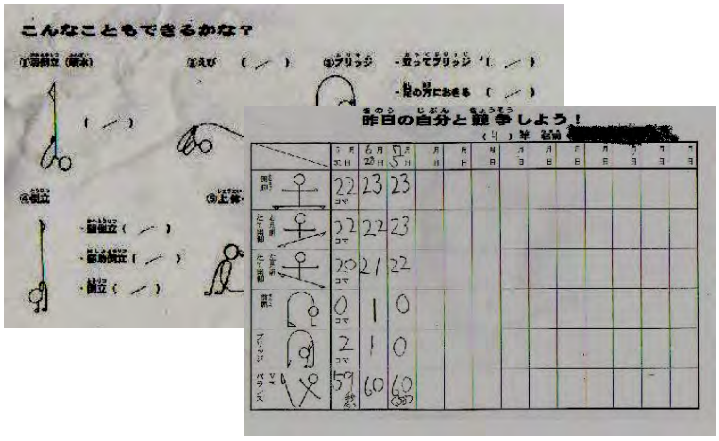


ちゃんとみがけているかな？



体力つくりで柔軟体操をしているんだ…。

家庭や学級で取り組んでいます。月一回集まってどれだけ体が柔らかくなったかみんなで見合うんだ。



カミカミメニュー



今日の献立は

- ハヤシライス
- 豆入りサラダ

他にも

- じゃがいものきんぴら
- 切干大根のかきあげ
- さつまいもとじゃこの甘辛

などがあります。

集会や委員会活動での発信

委員会活動

生活委員会

子どもたち自身が健康つくりの大事さを考え，
みんなに呼びかけることが大切ですね。

◎　キャラクター，標語の募集をしました。

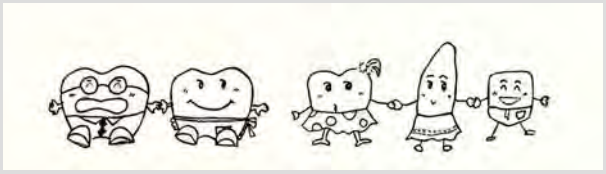
たくさん応募された中からみんなで投票で選びました。選ばれたのは次の作品でした。

標　語

◎　歯は一生のパートナー
◎　一本一本が宝物
◎　気づいてからじゃもうおそい　今からみがいて　きれいな歯

キャラクター

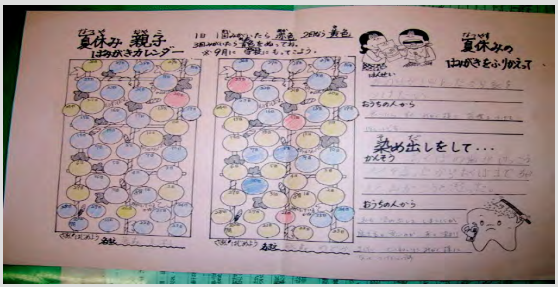






◎　給食後の歯みがきをみんなに呼びかける。

最初のころは，なかなか歯みがきが定着しなかったので，委員会が中心になって毎日の歯みがきできたかどうかよびかけました。



◎　夏休み前には休み中もみがくよう呼びかけました。

夏休みに入ると，ついつい忘れがちになるだろうと考えて，集会で歯みがきをするようお話をしました。

そして，みんなの励みになるように歯みがきのカード（低学年用と高学年用）を作りました。

◎　集会活動で

（2002．６．23）

学年ごとの　歯みがきがんばり表を作成し，みんなで給食後の歯みがきを呼びかけました。全校集会で，その結果について意見の交換をしました。そのあと「おかしの星のくいしんぼう」のエプロンシアターをし，「六才臼歯の６ちゃん」の絵本の読み聞かせやプロジェクターを使って発表しました。

発表している子どもたちも，聞いている子どもたちもとっても楽しそうでした。



保健委員会



◎　保育所訪問（２００１．２）

保健委員会は生活委員会と一緒に錦生保育所に行って歯を大切にしようとお話に行きました。

エプロンシアター「おかしのほしのくいしんぼう」と絵本の読み聞かせ「こんにちは6ちゃん」をしたよ。緊張したけどみんなとっても静かにきいてくれてうれしかった

◎　いろんな歯のお話（２００１．　７）

肉食動物と草食動物の歯のしくみの違いや，歯の特徴など，集会の時間にプロジェクターを使って，クイズにして，たのしみながら学習してもらいました。

みんなで盛り上がってとてもためになる時間になりました。

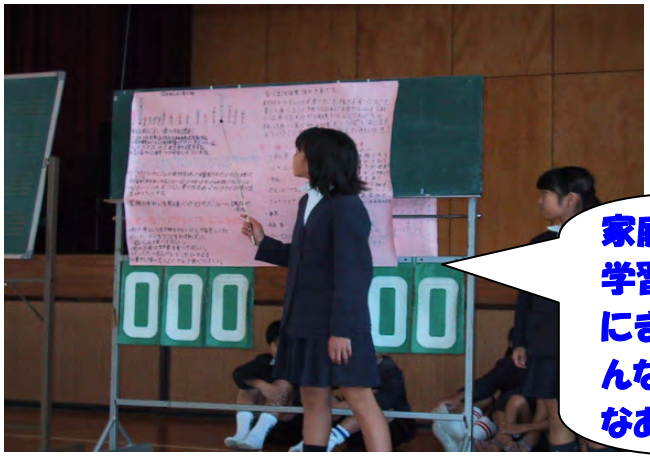


集会活動

集会活動の中でも歯・口の健康つくりをよびかける発表があります。

５年生の発表（健康によい食べ物）





家庭科の時間に健康によい食べ物について学習しました。みんなで調べたことを模造紙にまとめて，なかなかたいへんだったわ。みんながよく聞いてくれるので，やってよかったなあ・・・

２００１．６

授業実践

４年　　題材　　ヘルス・プロモーション　by　　にしきっ子

――――――――われら元気なにしきっ子――――――――

目標　①　生涯にわたるさまざまな健康つくりについて興味・関心を持つことができる。

②　健康つくりについて，自ら課題を見付け，問題解決に必要な知識を得ることができる。

③　課題解決に必要な調べ方・まとめ方・話し合い方を友だちと協力しながら工夫することができる。

①　健康つくりの学習を通して生涯にわたって健康な生活をおくるための方法を知り，自らの健康を保持・増進できる力を身に付けると同時に，自分以外のさまざまな人々にとっての健康つくりを知り，まわりの人々を尊重しようとすることができる。

この学習の過程において「生きる力」を育むという観点をさまざまな活動の中で確認しながら，子どもの主体的活動・発信ということに力点をおいて学習を進めていった。











○「健康って何？」というところから話し合いを始めた。「健康とは，今ある自分の力を十分に出せる力」とみんなで確認し合った。

そこで「健康と深く関係するものは何だろう。」とよびかけ，自分の調べてみたいことを決めさせていった。

子どもたちは食べ物・睡眠・歯・運動・エイズについて調べ始めた。調べてまとめたものを発表し合うという時間を持った。インターネットで調べたり，アンケートをとったり，いろいろな方法で調べ，壁新聞の形でまとめていった。説明に必要なものを作ったり，クイズを考えたりと発表の仕方も工夫していた。

学級で話し合ったあと発表会形式で，三年生へ，保護者へと，発信をしていった。このような活動によって，子どもたちは，主体的に学ぶことの喜びを感じ，健康つくりへの関心を高めていった。

○子どもたちが興味を持ったこと，それに関連することを，保健や体育の時間にも扱っていった。ゲストティーチャーを招いた授業では，自分たちが調べたことがより確かになり，さらなる興味を持つことができた。

歯科衛生士さんを招いた「小臼歯を大事にしよう」では，人それぞれ口の中の様子がちがうこと，それに合った歯みがきの効果的な方法があることを知った。さらに，この学習や保健センターでの乳幼児歯科検診の見学がきっかけとなって，「保育所の園児に歯の健康教室を開こう」という学習へと発展していくことになった。

○保育所の年長園児を対象に「歯の健康教室」を開いた。生えかけの六歳臼歯のみがきかた指導など，歯科衛生士さんから学んだことをもとにテキストにまとめてきた児童がおり，それをもとに歯型模型を使ったり，挿絵を使ったりして園児たちに説明した。

また自分たちで「むし歯のできるわけ」の劇台本をつくり，園児たちに見せた。最後に，園児たちの感想を聞いたのだが，その園児たちの楽しそうな表情に４年生の子どもたちも満足していた。その後，この学習が地区の文化祭での発表まで発展していった。

学　級　活　動　指　導　案

学　年	6年	実施日	6月17日	時間	3時間目
題材名	日本人の顔が変わった！				
目　標	・顎を丈夫にすることが歯に大事であることが分かる。 ・かたいものを食べたり，よくかんで食べようとすることに意欲を持つ。				

学習活動および予想される児童の反応	指導および支援	準備物
4枚の写真を見て違いを見つけましょう。		
1，4枚の写真を見て，違いを探す。 ○どこが違うのだろう。1枚だけ違うように思う。 ○1枚だけあごが細くなっている。	○顎の形に気付きにくい場合は現代と縄文人の写真を比べさせる。 ○写真はどれも日本人のもので時代が違うことを知らせる。	○縄文，古墳，江戸，現代の人の顔のX線写真（国立科学博物館のホームページ「大顔展」より画像をダウンロード）
このX線写真は縄文，古墳，江戸，現代の人のものです。どれがどの時代の写真でしょうか？		
2，4枚の写真を見て，どの時代の写真であるかを考える。 ○どうやって探せばいいのだろうか。？ ○あごのあたりが違うのだから食べ物と関係しているのではないだろうか ○社会科で昔の人の食べ物を学習したが，それが手がかりにならないだろうか。 ○3番が縄文人で1番が現代人ではないだろうか。	○グループになってそれぞれ意見を交換させる。 ○グループでの意見を学級全体に広める。 ○食べ物が時代によって違うことを確認し，縄文人，現代人の写真はどれかをはっきりさせる。その後，古墳，江戸の写真はどれかはっきりさせる。	○社会科資料集（6年）
縄文人はなぜしっかりした顎を持っていたのでしょうか。		
3，縄文人の食生活を振り返る。 ○狩猟生活だから，木の実や肉や貝を食べていた。 ○干したものが多かった。 ○道具が無いから細かく切ったり出来ない。 ○煮炊きが出来ない。	○堅いものを食べていたので，噛み砕くのに力と回数が必要であったことを明らかにする。	
食べ物とあごの発達と歯並びがどのように関係しているか，このままの食生活が進むとどうなるでしょう。		
4，ビデオを見て，食べ物とあごの発達と歯並びについて理解する。 ○あごが小さくなったら歯はどうなるのだろうか。 ○歯の数がそのままで，あごが小さくなると並びきらなくなる。 ○ならべない歯はどこから出てくるのだろうか。 ○このままだともっと小さい顎になる。 ○自分の子や孫はどんな顔になっているかな。	○あごが小さくなってくると歯が並びきらないことを考えさせる。 ○歯の数が32本であることが変わらないことを知らせる。 ○現代に近づくほどひ弱になった顎と歯並びの変化を理解させる。 ○昭和初めと現代の食事の食べ比べを見て，今はかなりやわらかいものを食べるようになったことをわからせる。 ○戦後50年ほどの間に日本人の顔は急激に変化したことを理解させる。	○「はてな？で歯並び　歯の不思議」のビデオ（NHKビデオ教材） ○未来の日本人の顔の写真（国立科学博物館のホームページ「大顔展」より画像をダウンロード）
自分達の食生活を振り返りましょう。		
5，今までを振り返り，これからの食生活を考える。 ○今までの噛む回数でいいのだろうか。 ○給食をよく噛まないで食べていた。 ○給食を早く食べていた。 ○堅いものも残さないで食べるようにしよう。 ○自分の大人の歯はちゃんと生えるだろうか。 ○歯や顎のためにしっかり噛もう。	○自分の歯をきちんと生えてこれるようにするには毎日の食事をどのようにするかが大事であることを教える。	

⑤　研究の成果と今後の課題

ア　研究の成果

○鏡を見ながら１本ずつていねいにみがくことができるようになってきた。また，歯・口の健康状態を意識するようにもなってきた。

○学級活動の時間だけでなく，生活科や総合的な学習の時間の中で健康に関する活動に取り組んだ。そのことにより，子どもたちは自分の健康に関心を持ち，自らの生活を改善していこうとする意識が育ってきた。また，自分の健康に関心を持つことで，自分を大切にするだけでなく，友だちや周りの人をも大切にすることであるという気持ちも培われてきた。

○歯科医・歯科衛生士・学校栄養職員の方々に指導を受けることを学習活動に取り入れることにより，子どもたちにとって新鮮で充実した学習ができただけでなく，専門的な知識を得ることができた。

○学級活動・生活科・総合的な学習の時間で学んだことを，全校や他学年に発表したり，地域の文化祭で発表したり，委員会活動の成果を，運動会や保育所で発表するなど，発信者は，自分の学びに喜びと自信を持つことができた。また，多様な発信をしたことにより，「歯・口の健康つくり」にみんなで取り組もうという意識の広まりがみられた。

○学校や学級からたよりを発行したり，ＰＴＡ事業の中に健康に関した活動を取り組んでもらったりしたことにより，家庭での健康に対する意識を高めることにつながったと考える。

○研究指定を受けたこの２年間で私たち教職員も「歯・口の健康つくり」を真摯に受け止め，授業や子どもの日常活動，家庭・地域の連携づくりに取り組んできた。その結果，私たち自身も健康について考え，自分の健康は自分で守るという健康つくりの基本姿勢を学び，日々，子どもたちとともに実践を続けている。

イ　今後の課題

○全校的に健康つくりに関しては実践意識の高まりはみられるが，家庭での歯みがきが習慣化していない子どもや，生活のリズムの面で課題のある子どもがみられる。これらの子どもに対して，個別指導や保護者への啓発を行ってきたがさらに工夫した取り組みが必要である。

○家庭や地域との連携は，いろいろな活動したことによりかなり効果を上げられた。今後も，開かれた学校づくりの一つとして，学校の取り組みを家庭や地域に発信したり，連携した活動の機会を作ったりすることが大切であると考える。

⑶　赤目中学校の実践

①　生徒保健体育委員会の活動

本校生徒会常任委員会の保健体育委員会において歯・口の健康について生徒の意識を高めるために全校生徒への働きかけをしてきた。

ア　歯科検診と歯みがきの習慣調査

・　本校生徒のむし歯，歯垢の実態

・　歯みがきの習慣とみがき方の実態調査

＜調査結果から＞

歯みがきについては，約９割の生徒が習慣化されているが，約５割の生徒に歯垢があった。また，歯を失う原因がむし歯だと思っている生徒も多く，歯肉への関心を持たせ，正しいみがき方を身につける呼びかけが必要であるという結果を得た。

イ　文化発表会

「きれいな歯ですてきな赤中生になろう。」をテーマに体育館でステージ発表。

・　赤目中生徒の歯の現状についての発表

・　本校の実態と歯垢についての説明。



わたしたちの『歯』



歯垢についての発表



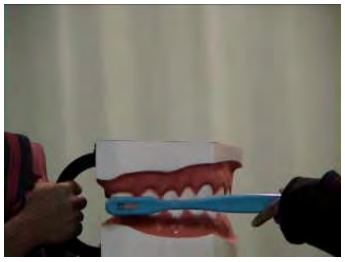
『歯垢』がいっぱい



『きれいな歯』

・正しい歯みがきについての発表

・全校生徒の前で正しい歯みがきの仕方を実演説明。



ブラッシング



歯の裏も磨こう

ウ　掲示物作成

・　生徒の実態調査結果と正しい歯みがきの掲示物を作成。

・　保健室を中心に掲示する。保健室での健康チェック

エ　保健室での健康チェック

・パソコンを使っての歯・口の健康チェックの実施

20項目のチェックに答え一人ひとりの健康チェックを希望者に実施。

② 保護者への啓発活動

ＰＴＡ母親部が主となり,保護者とともに歯の健康を手がかりに＜家族の健康＞について考えてみる場を持てればという思いから「みんなで語る会」を２度実施しました。

ア　テーマ「子どもたちの食生活について考える」～弁当作りのアイデア～

(ｱ)　レストランのシェフによる実演講習

・べんとうのおかず作りの実演と作り方指導。

・日頃の悩みの質疑・応答。

(ｲ)　本校養護教諭による話

・保健室での子どもの様子と食生活について

(ｳ)　少人数による語ろうコーナー

・食生活についての話し合い。

・おかずのレシピの交流。

イ　テーマ「語りませんか？子どものたちのからだとこころ」～歯の健康をてがかりに～

(ｱ)　歯科衛生士による実演講習

・スライドによるむし歯のできかた。プラーク，歯垢，歯石の説明。

・むし歯の予防方法としての正しい歯のみがき方指導。

(ｲ)　本校養護教諭による話

・本校生徒のむし歯状況と保健室の利用状況の報告。

・歯によい食べ物，歯に良くない食べ物の試食。

・朝食の大切さ。

(ｳ)　少人数による語ろうコーナー

・日常の疑問や思いを交流。

③ 成果と課題

保健体育委員会の発表や取り組みを通して，生徒には，歯・口の健康に対する知識を深め意識を高めることができた。しかし学校生活の中での実践がごくわずかの生徒にしか定着していないのが現状である。継続した取り組みが歯・口の健康には必要であるが，本校の手洗い場の環境面でも実践指導ができにくかったことや,発表や掲示といったことだけでなく日常での取り組みを充実させていく必要を感じた。保護者への啓発としては，参加者には，好評を得て，家庭での実践の手だてとなっている。しかし朝食をとらないで登校する生徒や手作り弁当を持参せず，パンやおにぎりなどを買ってくる現実がある。

この「歯・口の健康つくり」を通して生徒・保護者への意識の高まりと実践方法の知識を知らせる事には成果を得ていると思われる。しかし日々の実践があってこそ生涯を通しての健康つくりが成されるものであり,日々の生活の中で実践ができる生徒の育成を目指してさらに取り組みを進めていかなければと考えている。まずは本校の健康つくりの第一歩を踏み出した段階であり，今後も継続して健康つくりに取り組みをしていきたい。

３　実践の成果と課題

⑴　幼児・児童・生徒の変容の視点から

①　中心校の小学校での学級活動・生活科・「総合的な学習の時間」等で学んだことや委員会活動での取組みの成果を地区文化祭やにしきっ子健康まつり等で保護者や家族，地域のお年寄りなどを前にして発表することにより，子どもたちは自分の学びに喜びと自信をもつことが出来た。また，多様な発信活動に取り組んだことで，生涯にわたっての「歯・口の健康つくり」に対する意識をもつことができた。

②　これらの取り組みを通して地域の幼児児童生徒は，全体的に健康つくりに関しての意識の高まりはみられるが，家庭での歯みがきが習慣化していない子や，生活習慣に課題がみられる子もおり，今後も個別指導や保護者への啓発に工夫した取り組みが必要である。

⑵　学校・家庭・地域との連携の視点から

①　中心校･協力校ともにＰＴＡ等との連携により保護者や地域に向けての様々な行事を実施したことにより効果を上げることができた。今後とも，地域に開かれた学校としての取り組みを保護者や地域に発信していくことにより，連携した活動を作っていくことが大切である。

②　中心校において，「総合的な学習の時間」を通じて取り組むことで，地域のお年寄りに話を聞くことができ，そこからいろいろな人々の健康状態のちがいを認め合う大切さがわかり，児童自身の健康について目を向けさせることができるようになった。

③　名張市児童生徒等歯・口の健康つくり推進委員会（以下推進委員会とする）が中心となり「歯･口の健康つくり通信」を３年間で６号まで発行し錦生地区民に全戸配布することにより，中心校・協力校の取り組みを周知させることができ，さらには，内容面で歯・口の健康に関する豆知識のコーナーを設けて連載することで，住民に興味関心を広げていくことが出来た。

⑶　推進体制の視点から

①　中心校の小学校では，平成 13・14 年度に推進指定校として実践してきたが，推進委員会が連携の中心となって，本年度までの地域指定推進のために実践を重ねて推進することが出来たためより充実した取り組みとすることが可能となった。しかし，協力校（園）といかにして充実した連携をとりながら推進していくかについては，まだまだ不十分な面があるため，今後その連携のあり方についてさらに検討していく必要がある。

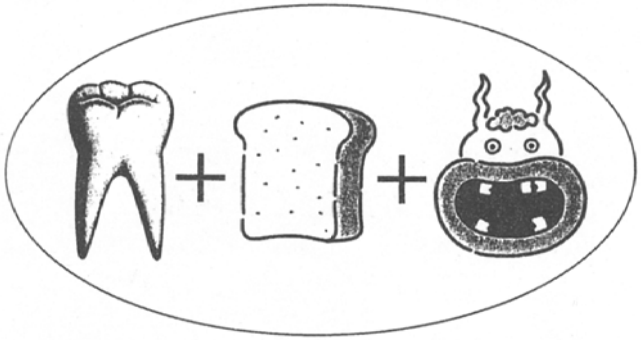
②　推進委員会の立ち上げは平成 13 年度の７月と出遅れてしまったが，教育委員会事務局が中心となり保育所・小学校・中学校・市役所・歯科医師会・歯科衛生士会・保健センター・地区保健委員会等から活動の推進者を集め，計画や運営について論議を重ねることができ，また，それぞれの専門的な立場からの示唆を得ることで，３年目の本年度には中心校を会場として協力校（園）との協力のもと，地域への発信行事である「にしきっ子健康まつり」を開催することが出来た。

③　推進委員会のメンバーに歯科医師会長や歯科衛生士会長さらには保健センター健康支援室長を加えることにより，中心校と協力校の小中学校･保育所への学習段階においての専門的な指導を教職員や園児児童生徒が受けることが容易になり，健康つくりについての基本的な知識や姿勢等を学ぶことが出来た。

歯・口の健康つくり通信 No. 2

2002（平成14）年9月30日　名張市児童生徒等歯・口の健康つくり推進委員会発行

3つの「たし算」でできるむし歯、1つの「ひき算」で防げます。



昨年度より名張市では、児童生徒等歯・口の健康つくり推進委員会を立ち上げ、文部科学省から３年間の指定を受け２年目を迎えています。生涯にわたる歯・口の健康つくりに校区の保育所と小中学校を中心に取り組んできています。

むし歯を防ぐためのひき算、
わたしたちがひけるのはむし歯菌だけです。
毎日のしっかりした歯みがきが、歯の健康を保ちます。

「歯と口の学校」東山書房より

公民館展にも出展します！

１１月１７日（日）、錦生公民館にて公民館まつりが催される予定です。そこで、地域の皆さまにも校区の保育所と小中学校の幼児児童生徒の歯・口の健康つくりをめざした学習の様子を知っていただくために、錦生小学校では、児童の取り組みの様子を展示する予定です。たくさんの皆さまのご参加をお待ちしています。

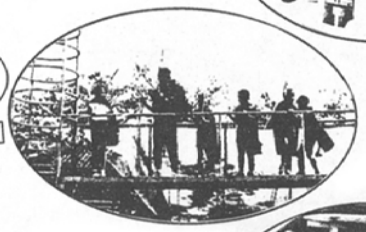
保育所・小中学校でのとりくみのようす

錦生保育所

～日常の食後の歯みがきのようす～



錦生小学校



～運動会での歯・口の健康つくりパフォーマンス～

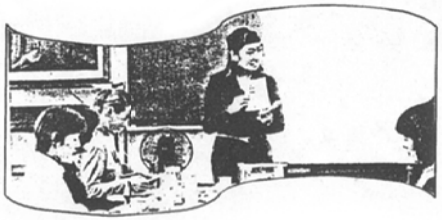


６年生の授業より





赤目中学校



ＰＴＡ行事「みんなで語ろう会」
語りませんか？こどもたちの‘からだ’と‘こころ’
～歯の健康を手がかりに～の一コマ

歯・口の健康つくり通信 No.3

2002（平成14）年11月1日　名張市児童生徒等歯・口の健康つくり推進委員会発行

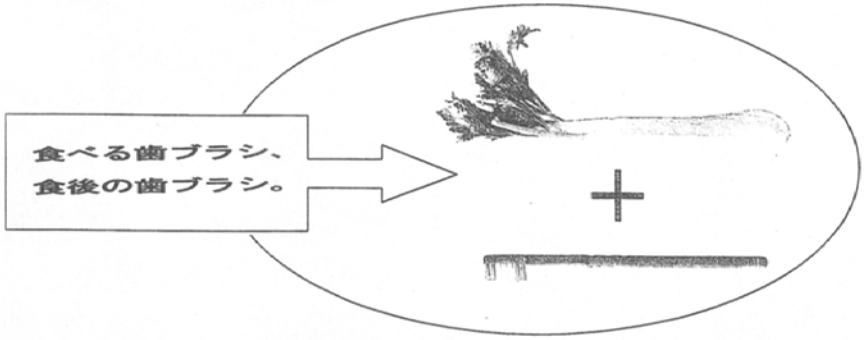
錦生地区文化祭に出展！
ぜひご来場ください！！

日　時　11月17日（日）　午前10時～11時30分

場　所　錦生小学校　体育館

内　容　錦生小学校の児童が発表します。
錦生保育所・赤目中学校・推進委員会からも展示を予定しています。

＊　ご来場の皆様には記念品を用意していますので、
多数のご参加をお待ちしております。



センイ質の食べ物は、かむことで
お口の中をきれいにする働きがあります。
もちろん、おいしく食べた後は、しっかり歯みがきを忘れずに。

「歯と口の学校」東山書房より

保育所・小中学校での取り組みと出展内容

錦生保育所　地区文化祭にも展示します。

１０月２４日に歯科保健教室が開かれました。
約３０名の保護者が参加し、歯科医師の小林先生や管理栄養士の方からお話を聞きました。
　また、子どもたちといっしょに歯科衛生士の方から歯みがき指導をうけました。



錦生小学校

次のような地区文化祭への展示発表を予定しています。

- 保健委員会と生活委員会のメンバーが、体育館の大きなスクリーンを使って絵本の読み聞かせをします。
- ４年生児童が「総合的な学習の時間」でのけんこうつくりについての学習したことを掲示物をもとに各コーナーに分かれて説明します。
- 歯の健康についての体験コーナーを予定しています。
- ６年生は、昨年より学習してきたことの中からテーマを決めて調べ学習をしました。それを掲示します。



赤目中学校　地区文化祭にも展示します。

文化発表会（１１月７日・８日）に生徒保健体育委員会が「きれいな歯でステキな赤中生！」になろうと発表します。



歯・口の健康つくり通信 No.4

2003（平成15）年3月1日　名張市児童生徒等歯・口の健康つくり推進委員会発行

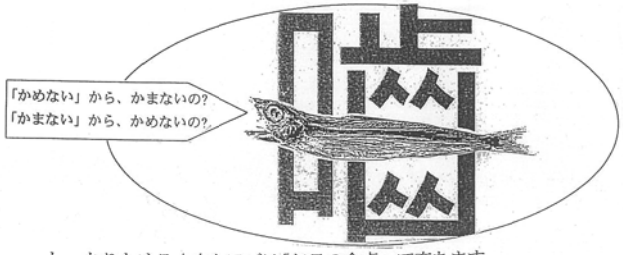
地区文化祭への出展
錦生小体育館で約70名の参加

１１月１７日（日）地区文化祭の一環として『 歯・口の健康つくり』に取り組んでいる錦生保育所・錦生小学校・赤目中学校・推進委員会が展示発表を、また、錦生小学校の児童の皆さんが授業等で学習したことをさらに地域のみなさんに発表し、好評のうちに終了しました。また、来年度の出展へ向けてさらに取り組んでいきたいと考えます。

参加された地域の方の感想より

- みんな良く調べていました。これからも頑張って勉強してください。(^^)
- 子どもが自主的に調べて発表することがとても勉強になったとおもいます。健康に対しても何事も興味を持ちながらともだちと協力し合うことは、いい思い出になると思います。(^^)
- 会場のみなさんへ質問をして答えてもらうことはいいとおもいました。(^^)





【噛む】

しっかりかめる丈夫なアゴは「毎日の食卓」で育ちます。
歯ごたえのある食事、してますか。

「歯と口の学校」より

保育所、小中学校での取り組み紹介

錦生保育所

10月24日に約30名の保護者が園児と共に参加した歯科保健教室を実施してアンケートを保護者の方に記入してもらいました。その一部を紹介します。

子どももこの日からいやがらすに歯磨きを念入りにするようになりました。きっと紙芝居のミュータンスくんのおかげでしょうか。
4歳になるとなんでも自分でやりたがります。でも、仕上げ磨きだけはこころがけたいとおもいます。



顕微鏡でみると歯垢の中にはミュータンス菌がいっぱい！

錦生小学校

11月26日に「にしきお健康の祭典」が開催されました。子どもたち10人ずつ12チームに分かれて校内を巡り、計24問の三者択一クイズに挑戦し、ビンゴゲームでもりあがりました。

『Qつばがたくさん出る人は？』
① むし歯になりやすい ②むし歯になりにくい
③関係ない　　さてどれかな？







赤目中学校

歯のよごれている生徒が多いと知った保健体育委員たちは、11月7・8日にあった文化発表会で、「きれいな歯でステキな赤中生になろう！」とビデオを制作して歯磨きをよびかけました。



赤中生は歯がよごれている人が多いそうやで。
歯磨きしよう！

歯・口の健康つくり通信 No. 5

2003（平成15）年10月1日　名張市児童生徒等歯・口の健康つくり推進委員会発行

にしきっ子健康まつりに
ふるってご参加を

文部科学省指定の歯・口の健康つくりの地域指定の取り組みも、地域の皆様のご理解ご協力によりまして、錦生保育所・錦生小学校・赤目中学校を中心として、3年目の最後の年度を迎えました。そこで、まとめの段階にあたり、錦生小学校を中心に下記により「にしきっ子健康まつり－みんなでつくろう健康な歯・体・心－」を開催しますので、地域のみなさんの多数のご参加をお待ちしております。

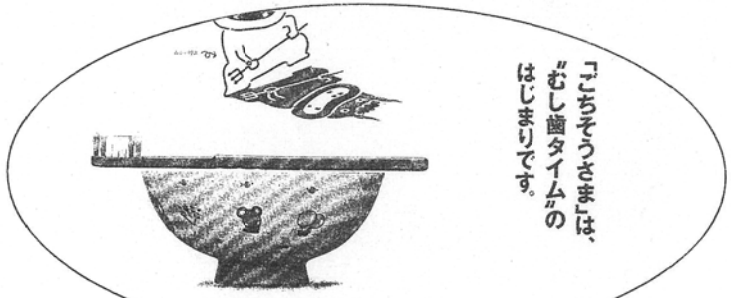
記

にしきっ子健康まつり

11月8日（土）　午前8時50分～正午

錦生小学校　校舎および体育館にて

錦生の子どもたち・父母・祖父母の世代の方々が集まり、
健康つくりについて学び、楽しく交流しましょう。



食べおわった瞬間からむし歯菌があばれだします。
その前に、歯みがき。「食べたら、みがく」が基本です。

「歯と口の学校」より

保育所、小中学校での取り組みと出展内容

錦生保育所

「にしきっ子健康まつり」には園児が作ったお菓子や標語の展示を予定しています。

～日常の歯みがきのようす～

友だち同士声をかけ合って
たのしく歯みがきしています。



シュッシュッシュ　たべたらはみがき
げんきなこ　（ぞう組作）

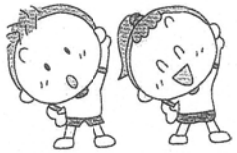
錦生小学校

イベント内容

第一部　学んだことを発表しよう

1. **開会行事** 8:50～9:00
2. **各学年から発表会** 9:00～10:00
   健康な歯・体・心
3. **職員シアター** 10:00～10:10
   錦くんちの歯の物語
4. **小林先生のお話** 10:10～10:25
   （名張歯科医師会会長）「歯って本当にすばらしい」





第二部　地域の方々と楽しく学ぼう

10:35～12:00



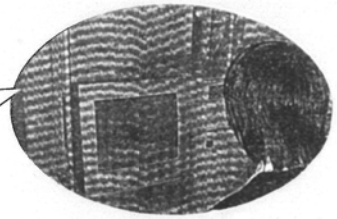
- **健康体操**
  いい汗を流しましょう
- **もちつき**
- **歯の健康**
  カミカミチェック・顕微鏡
- **おじいちゃん・おばあちゃん**と**昔遊び**
- **給食展示**
  有機栽培・黒田ふれあい市
  食生活改善グループの試食コーナー

など

赤目中学校

「にしきっ子健康まつり」には、「文化発表会」や「みんなで語ろう会」での取り組みの様子の展示を予定しています。

保健室で「歯肉と生活習慣調査」ソフトを使って自己チェックをしているところです。結果がレーダーチャートであらわされるので、それを見ながら、自分の問題点を探したり、先生からのアドバイスをもらったりします。



９．広島県「川尻町」の実践事例

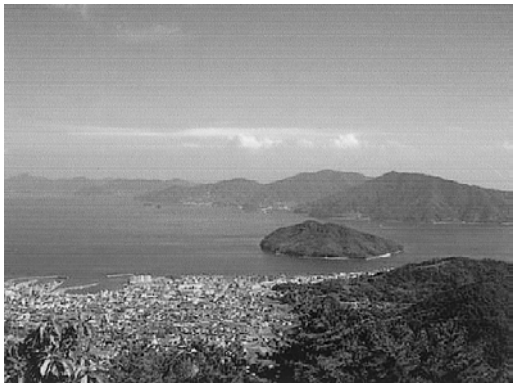
実施都道府県名	広　島　県
事業実施団体	広島県学校保健会
事業目標	保育所，幼稚園，小・中学校の一貫した歯と口の健康つくりに関する実践的活動を通して，学校保健活動の充実を図る。 家庭・地域社会と学校とが連携して取り組むことで，歯と口の健康つくりの生活習慣化をめざし，生涯にわたって健康な生活を送るための基礎を養う。
委員会等の名称・構成	１　川尻町児童生徒等歯と口の健康つくり推進委員会（構成員８名） 教育長，教育次長，福祉保健課長，歯科医師会長 小学校長，中学校長，保育所長，幼稚園長 （事業指導機関：広島県学校保健会，広島県呉地域保健所，広島県歯科医師会，県教育委員会生涯学習部スポーツ健康課） ２　川尻町児童生徒等歯と口の健康つくり推進協議会（構成員 25 名） ・保健所歯科衛生士（１名）　・県教育委員会（１名） ・歯科医師会（４名）　・学校薬剤師（１名） ・小学校関係者（養護教諭，栄養専門員，PTA 会長） ・中学校関係者（養護教諭，PTA 会長） ・幼稚園関係者（保健担当者，保護者会長） ・保育所関係者（保健担当，栄養士，保護者会長） ・町福祉保健課（歯科衛生士，栄養士，保健師） ・町教育委員会（１名）
実施年度	平成 13 年度
事業実施の概要	１　歯と口の健康つくり推進体制の確立 ・推進委員会，推進協議会の発足　・定期的な担当者会議による連携強化，指導計画の策定　・先進地の視察　・地域と学校の交流 ２　推進校を中心とした各年代層への歯科保健活動の展開 ・保・幼・小と地域保健が共同して保健指導の実施 ・小・中学校の実態調査の実施 ３　家庭地域への啓発活動 ・啓発用マスコットキャラクターの募集 ・広報紙，機関紙による啓発活動
事業の評価・反省	１　推進協議会において，学校保健と地域保健が連携し，歯科保健上の問題の共通認識をもった。 ２　アンケート調査で幼児，児童，生徒，保護者の実態を把握し，指導計画の指針ができた。 ３　各年代層へのとりくみにより，歯・口の健康つくりへの関心は高まってきた。さらに，年次毎に習慣化できるような手だてが必要である。

実　施　年　度	平成 14 年度
事業実施の概要	1　歯と口の健康つくり推進体制の定着と深化 ・推進委員会，推進協議会の開催　・定期的な担当者会議による連携強化 ・指導者研修の実施　・地域と学校の交流 2　推進校を中心とした各年代層への歯科保健活動の展開 ・保・幼・小の一貫した保健指導の実施 ・小学校での給食後の一斉歯みがき開始 ・小学校の水道栓の整備，拡充 ・児童の作成した標語を町内歯科医院に掲示 3　家庭地域への啓発活動 ・地域の健康まつりに各所属が参加し啓発活動を実施 ・マスコットキャラクターを起用した啓発ステッカーを全戸配布 ・広報紙，機関紙による啓発活動
事業の評価・反省	1　町としてのイベントに参加し，各所属を含め，地域をあげての歯・口の健康つくりを訴えることができた。 2　子ども，保護者，教職員の歯・口の健康つくりへの関心は高まっているが，歯・口の健康状態は，改善されてきているとは言いがたい。口の中の健康状態に気づくだけでなく，健康つくりのための実践ができるような働きかけが必要である。
実　施　年　度	平成 15 年度
事業実施の概要	1　歯と口の健康つくり推進体制の深化 ・推進委員会，推進協議会の開催　・定期的な担当者会議による連携強化，指導計画の策定　・地域と学校の交流 2　推進校を中心とした各年代層への歯科保健活動の展開 ・保・幼・小の一貫した保健指導の実施 ・小・中学生の意識，実態調査の実施 3　家庭地域への啓発活動 ・住民全体を対象とした歯科保健イベントの開催（講演会及び小中学校の実践発表，フッ素による予防の紹介） ・町民全体を対象とした歯の健康に関する標語の募集と周知 ・住民に対する意識調査の実施　・高齢者は聞き取り調査
事業の評価・反省	1　全町民に対し実施した講演会，発表会は意義深いものとなった。これは当事業の指定をいただいたからこそと考える。 2　各所属における取り組み内容も充実し，歯・口の健康状態は確実に改善されてきている。健康つくりへの意識及び実践意欲を継続させるため，新鮮な環境づくりや取り上げる題材を考えていかなければならない。 3　意識調査によって，今後の取り組みの方向性を見いだした。これを生かしていけるよう，三年間で築いた推進体制及び活動の成果を事業終了後も継続していく方法を考えていきたい。

1　はじめに

⑴　川尻町の概要

川尻町は北に瀬戸内海国立公園野呂山，南に瀬戸内海の多島美が広がる，温暖で美しい自然に恵まれた町である。



人口 10,283 人，世帯数 3,804 戸で，保育所２施設，幼稚園１施設，小・中学校１校ずつあるが，少子・高齢化が徐々に進んでいる。

平成 16 年４月に市町村合併を控えているが，「人が輝くまち・かわじり」をテーマに，住民参加によるまちづくりが進められているところである。

これまでの川尻町の歯と口の健康つくり対策は，保健センター，幼稚園・保育所，小・中学校はそれぞれの縦割りの施策が展開されてきた。平成 13 年度から「児童生徒等歯・口の健康つくり推進事業」の指定を受け，事業名を「カムカム歯ッピーマウス in かわじり」と称して，町ぐるみで歯と口の健康つくりを推進していくこととした。

⑵　事業の目的

歯・口の健康は健康生活の基盤であり，高齢化時代を迎えて一層その重要性が増している。乳歯から永久歯への転換期，永久歯の形成期において，特に家庭や地域社会と学校が連携・協力して，幼児，児童，生徒の歯・口の健康つくりに不可欠な生活習慣や食生活を確立させ，「生命と健康」に対する認識を深め，健康に生きる力を実践的に育成する。さらには，この実践により，自律的で基本的な生活態度を確立させる。

① 川尻町においては，福祉保健課の設置する保健センターの活動，川尻町保健対策推進協議会の活動を通して，母子，乳幼児，児童・生徒，成人，高齢者の保健衛生に関する取り組みが推進されている。

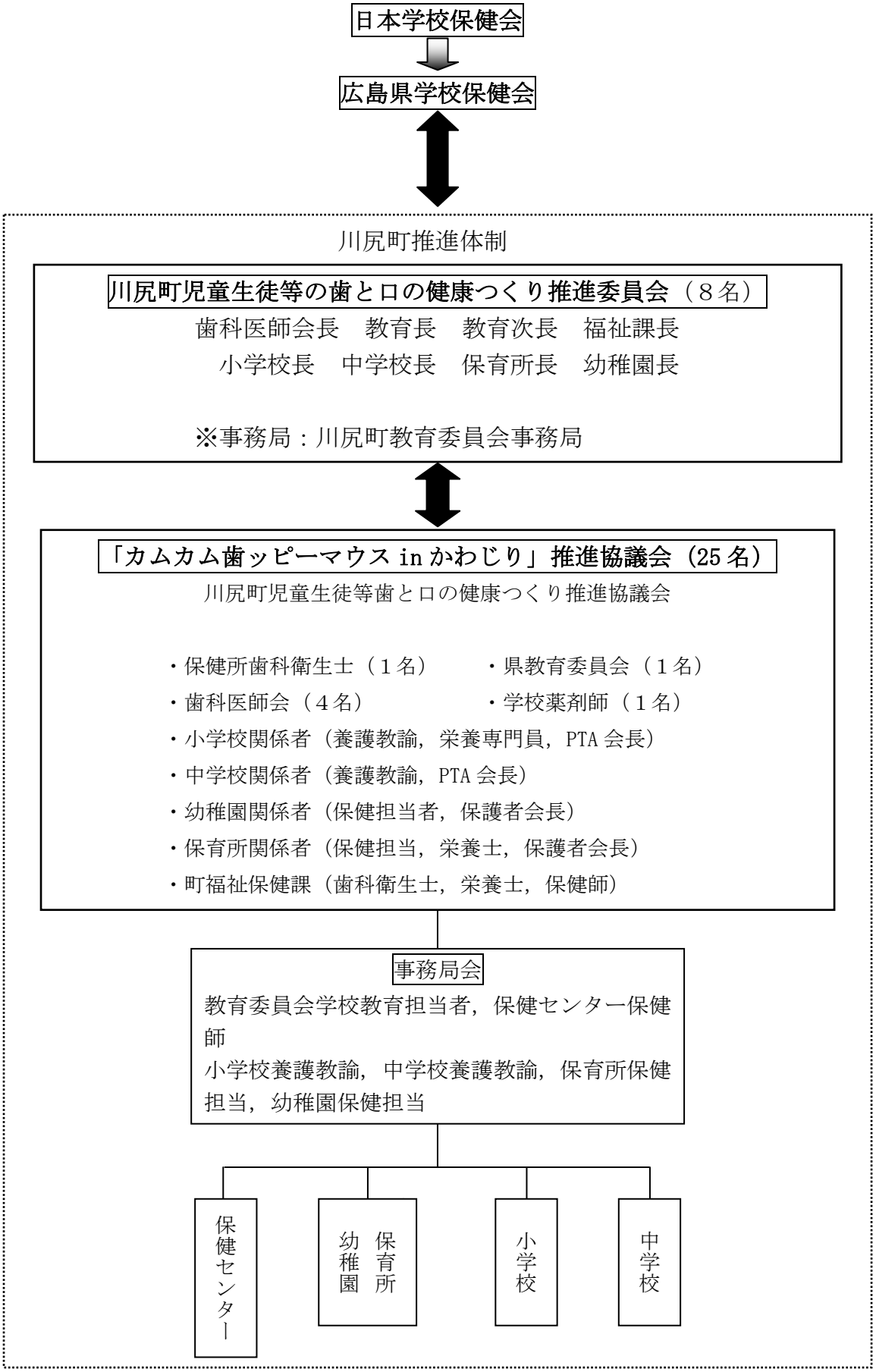
本事業の推進にあたって，保健センター，川尻町保健対策推進協議会の組織を中心にして，幼稚園・保育所・小学校・中学校の一貫した推進体制が構築できる。

また，実施地区（川尻町）は，他の医療分野に比して，歯科医が多く，また町歯科医師会は長年にわたって，学校並びに地域の保健活動に対して熱心に取り組まれており，事業の推進に協力していただける。

② 学校においては，新学習指導要領の実施に当たり，「学校は地域の実態等に応じ，家庭や地域の人々の協力を得るなど，家庭や地域社会との連携を深めること。また，幼稚園・保育所，小学校，中学校などとの間の連携や交流を図ること。幼児児童生徒や高齢者などとの交流の機会を設けること。」の目標と合致し，健康や安全に関する指導においては「希望や目標をもって生きる態度の育成，基本的生活習慣の形成，心身ともに健康で安全な生活態度の形成，学校給食と望ましい食習慣の形成など」の取り組みが推進できる。

③ 事業推進の成果としては，町をあげて「歯と口の健康つくり」の活動を展開することで，家庭における歯みがき習慣の確立や食生活の改善がなされ，特に幼児児童生徒の時期において，歯の健康つくりを実践することは生涯を通じての健康の基盤となり，自分自身の心と体を大切にした価値観・行動力が育成できる。

2　推進組織


日本学校保健会
広島県学校保健会
川尻町推進体制
川尻町児童生徒等の歯と口の健康つくり推進委員会（８名）
歯科医師会長　教育長　教育次長　福祉課長
小学校長　中学校長　保育所長　幼稚園長
※事務局：川尻町教育委員会事務局
「カムカム歯ッピーマウス in かわじり」推進協議会（25 名）
川尻町児童生徒等歯と口の健康つくり推進協議会
・保健所歯科衛生士（１名）
・県教育委員会（１名）
・歯科医師会（４名）
・学校薬剤師（１名）
・小学校関係者（養護教諭，栄養専門員，PTA 会長）
・中学校関係者（養護教諭，PTA 会長）
・幼稚園関係者（保健担当者，保護者会長）
・保育所関係者（保健担当，栄養士，保護者会長）
・町福祉保健課（歯科衛生士，栄養士，保健師）
事務局会
教育委員会学校教育担当者，保健センター保健師
小学校養護教諭，中学校養護教諭，保育所保健担当，幼稚園保健担当
保健センター
保育所
幼稚園
小学校
中学校

３　事業の実施経過

⑴　推進委員会としての取り組み

①　実践にあたり

川尻町では川尻町保健衛生推進協議会が昭和63年から地域の保健衛生について協議してきた。この度の委託を受け，「児童生徒等歯・口の健康つくり推進協議会（カムカム歯ッピーマウスin かわじり)」を発足させ，地域ぐるみの歯と口の健康つくりを展開させた。推進委員会・事務局会で日々の実態・実践の交流や具体的な手立てのための協議を行い，本事業を推進している。

②　実践経過及び実践事例

ア　36ヶ月の取り組みカレンダー

平成13年度	
4	準備会
5	
6	事務局会
7	事務局会
8	推進委員会
9	
10	推進委員会 推進協議会
11	
12	
1	事務局会
2	推進校視察
3	イメージキャラクター 募集・決定
平成14年度	
4	事務局会
5	
6	推進委員会
7	事務局会
8	事務局会
9	
10	
11	事務局会
12	事務局会
1	年代別の歯と口の保健指導計画の作成 事務局会

実践内容（一部抜粋）

イ　イメージキャラクター・標語の募集の取り組み

○『カムカム歯ッピーマウス in かわじり』の定着化を図る為，町内から，キャラクター・標語の募集を行う。小学生・中学生より多数の応募があった。全戸にこのキャラクター『強歯くん』・標語を使ったステッカーを配布，『強歯(つよし)くん』は全町民に親しまれ，本事業推進に一役かっている。



走れ！カムカム歯ッピー強歯くん。
（小学校の運動会）



強歯くん玉入れかあ～。
（保育所の運動会）

ウ　職員研修

○前委託県島根県野波地区視察や研究会へ参加した。

○推進事業研修会の開催

・「歯と口の健康つくりの取り組み」について手島勇人先生に講演をいただいた。

・歯科衛生士によるブラッシング指導を受ける。

このことにより，指導者が自分の歯と口の健康についてより考えるようになり，給食後の歯みがき指導が進んだ。

3	元気まつり
平成15年度	
4	推進委員会
5	事務局会
6	事務局会
7	事務局会 歯と口の健康つくり標語の募集 住民意識アンケート
8	事務局会 推進委員会 歯と口の健康つくり講演会及び発表会
9	事務局会
10	事務局会
1	
2	実践集作成
3	元気まつり 推進委員会

エ　川尻元気まつりへの参加

「カムカム歯ッピーマウス in かわじり」コーナーを設置，保育所・園児の絵の展示・ＲＤテスト・歯のクイズ・噛合圧テスト・歯ブラシの配布・喫煙防止指導など実施した。児童生徒保健委員会も参加し，積極的な住民啓発を行った。



オ　住民アンケートの実施

今後の課題を探るため，全町民を対象にした事業の周知度や歯と口の健康状態，健康管理についてのアンケートを実施した。中学生以下の子どものいない家庭では本事業の認知度は低いようだ。アンケート結果から今後の住民啓発を保健センターが中心になって行う。

カ　胎生期から老年期までの歯と口の保健指導計画の作成

対　象	歯科的特徴	歯　科　的　問　題　点	主　な　対　策	対　策　の　ね　ら　い	
胎生期	歯の形成期	バランスのとれた栄養摂取	母親教室などにおける歯科保健指導	丈夫な歯をつくるための食生活指導	
乳児期	乳切歯の萌出期		乳児健診，歯科保健指導	乳歯う歯の予防，歯と口の清掃の動機づけ	
幼児期	乳臼歯の萌出期	乳歯う蝕の発生しやすい時期（甘味の不規則摂取等）	1歳6ケ月児歯科健康診査 2歳児歯科保健指導	乳歯う歯の予防，歯口清掃の確認、指導 間食に対する食生活指導，咀嚼の意識づけ	保育所・幼稚園
1～3歳		乳歯う蝕の急増期	3歳児健康診査 幼児に対する歯科保健指導	乳歯う蝕，不正こう合の早期発見，早期治療，予防処置，咀嚼の習慣づけ	
4～5歳	第一大臼歯の萌出	永久歯う蝕の発生しやすくなる時期	保育所・幼稚園における歯科健康診査	う歯予防と早期治療（特に永久歯）	
学童期 6歳～（小学校）	乳歯と永久歯の交換期	永久歯う蝕の多発期	就学時歯科健康診査 定期健康診査，歯科保健教育	永久歯のう蝕予防と早期治療の推進 歯科衛生思想の普及啓発 不正こう合の予防	学校保健
12歳～（中学校）	永久歯列の完成期 歯周組織の過敏期	歯肉の炎症が始まる時期			
15歳～（高等学校）	大三大臼歯の萌出	う蝕が放置されやすく歯周疾患の始まる時期		歯科衛生思想の普及啓発	
成人期 20歳～	歯周組織の脆弱期	歯周疾患の急増	歯周疾患の予防及び早期健康診査 歯科保健指導	歯科治療の推奨及び歯口清掃の徹底	産業保健
〔妊産婦〕	生理的変化	永久歯のう蝕の増加	妊産婦歯科健康診査，歯科保健指導		
40歳～	歯の喪失開始時期	咀嚼機能の低下が始まる時期	老人保健事業における歯の健康教育，健康相談，歯周疾患検診，事業所における歯科検診	歯周疾患の早期治療推進歯の喪失予防	
老年期 65歳～	歯の喪失急増	咀嚼機能の低下（義歯装着者急増）	義歯等に対する歯科保健指導	咀嚼機能の回復，歯口清掃の徹底（義歯の手入れ等）	
〔寝たきり〕			訪問口腔衛生指導，介護保険等による歯科保健医療推進事業		

地域保健

キ　歯と口の健康つくり講演会及び発表会

全町民を対象に尾崎哲則教授の講演会を開催すると共に各所属から三年間の実践を発表し，地域の方と共に歯と口の健康つくりの大切さを学んだ。



カムカム歯ッピーマウスinかわじり

歯と口の健康づくり講演会及び発表会

8月30日土曜日、ベイノロホールで

川尻町では、平成13年度から「カムカム歯ッピーマウスinかわじり」という歯と口の健康づくりに取組んでいます。

このことを町民のみなさんと共に、さらに推進するために、８月30日㈯に、川尻町総合文化センターでイベントを開催しました。会場には、約200人の人の参加がありました。この時の様子をお知らせします。

粘土細工コーナー

紙粘土で強歯くんを作ってみたよ。

つよしくんてこんなんだっけ。
みんな真剣な表情で

強歯くんのできあがり

顕微鏡コーナー

歯にくっついている汚れ（歯垢）を採って、顕微鏡でみてみると…。

バイキンがウヨウヨ。でも、口の中の菌は、悪い菌ばかりではなくて、いい菌もいるんだって

フッ素塗布コーナー

フッ素を使って
むし歯予防をしよう

標語

歯と口の健康づくり標語
たくさんの応募と投票
ありがとうございました。

広報かわじりで募集したところ、小学一年生から大人の人まで全部で565点の応募がありました。その中から歯と口の健康づくり推進委員（８名）による第１次審査で52点が選ばれました。

８月30日のイベント会場では、その52点を対象として、来場者に投票をしてもらいました。その結果選ばれた作品は、次の３点でした。

最優秀賞
「かみしめて歯の健康を味わおう!!」
井岡千紘（川尻中２年）

優秀賞
「白い歯は一緒に生きておともだち」
寺川千里（川尻中１年）

気に入った標語に投票したよ

応募作品全体を振り返ってみると、

「朝・ひる・夜三回みがいてぴっかぴか」（小４）
「歯みがきを毎日すれば口も心もいい気持ち」（小３）
「歯みがきで白い歯輝く明るい笑顔」（14歳）

最終選考に残らなかった作品の中にも、多くの力作がありました。小学校低学年では、はみがきの大切さに着目した作品が多くみられ、年齢があがるほど、歯の健康を体や生活全体に発展させて考えた作品がみられました。

なお、最優秀賞の標語は、今後川尻の歯と口の健康づくりの合言葉として広めていく予定です。

かみしめて歯の健康を味わおう!!

③　成果と課題

『カムカム歯ッピーマウス in かわじり』も次第に定着し，歯と口の健康つくりへの関心が全町に広まりつつある。

関係機関の交流・連携が図られるようになり，歯と口の健康のみならず，生活全般に渡る課題の情報交換までできるようになった。

⑵　保育所，幼稚園としての取り組み

①　実践にあたり

じょうぶな歯でよく噛めることが健康な身体づくりにつながるものと考え，子ども達が歯や口の健康や身体づくりに関心を持ち，自分の身体を大切にする気持ちを育てて行きたいと思っている。保育所，幼稚園では以前から昼食後の歯みがき指導，平成６年からフッ素洗口を行ってきたが，むし歯が減少せず成果がみられない。保護者も「歯と口の健康」への関心度に大きな差があり，むし歯の治療にも同様の結果が見受けられる。そこでまわりの影響を受けやすい乳幼児期において，一緒に過ごす大人への働きかけが重要であるとの考えから家庭と連携を取りながら歯や口の健康つくりに取り組んだ。

②　実践経過及び実践事例

年間を通して　フッ素洗口（年長，年中），昼食後の歯みがき，手作りおやつ，園だより，歯に関する絵本や紙芝居

36ヶ月の取り組みカレンダー	
平13年 4	フッ素洗口指導 フッ素洗口開始（長･中）
5	歯科検診と事後措置
6	むし歯予防の集会（保健師） 歯みがきカレンダー配布 年長クッキング
7	生活カレンダー配布 （仕上げみがきの項を加える） 調理実習
8	夏野菜の収穫
10	生活カレンダー配布 いもほり 
11	歯科検診と事後措置
平14年	
2	生活カレンダー配布 年長クッキング 調理実習
3	修了児にフッ素洗口継続の お知らせ
4	フッ素洗口指導（保健師） フッ素洗口開始（長･中）
5	歯科検診と事後措置
6	むし歯予防の集会（保健師） 年長クッキング

実践内容（一部抜粋）

○幼児への働きかけ

・フッ素洗口指導（保健師による）４月初め

・大きな歯型を使って歯みがき指導（保育士）




・むし歯予防の集会で人形劇による歯みがき指導



大好きなアンパンマンが
「歯みがきしようね」と
呼びかけてくれ大喜び

・エプロンシアターを使っての指導

（栄養士･保育士）



「なんでもよーく噛んで
食べようね。食べたら
どうなるかな？」
楽しみながらカムカム！

7	生活カレンダー配布  夏野菜収穫
8	生活カレンダー配布
9	中学生とのふれあい
10	歯科検診と事後措置
11	生活カレンダー配布
12	 年長劇 **「グリーンマントのピーマンマン」**
平15年 1	生活カレンダー配布
2	年長クッキング 調理実習（地域交流事業） 「歯を強くするおやつ作り」 給食参観（おやつの試食） 仕上げみがき講習会 年少保護者対象（歯科衛生士）
3	元気まつりへの参加 「歯みがきの絵」年長児
4	フッ素洗口指導（保健師） フッ素洗口開始（長･中）
5	歯科検診と事後措置
6	むし歯予防の集会 歯みがきカレンダー配布 年長クッキング 講演会（歯科医師による） 「つくろう強い歯，元気な歯」 年長歯みがき指導カラーテスター （保健師，歯科衛生士）
7	エプロンシアター （お菓子の国のくいしんぼう） 生活カレンダー配布

○保護者への働きかけ

・親子で仕上げみがき教室（歯科衛生士による，2月）

平成13年度より生活カレンダーの中に**「仕上げみがき」**の項目を加え，実施するよう呼びかけているが「やり方がよくわからない」「どうすればいいの。おしえて」の要望にこたえ，参観日を利用し，親子で実際に正しい仕上げみがきの方法を習い毎日実践する気持ちを育てる。



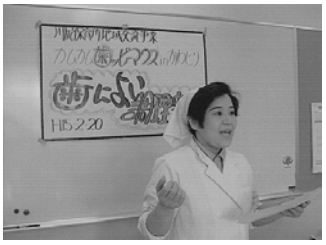



「こうやって仕上げみがきをすればいいのね。やりやすいわ」

「奥を磨くのは，こうして寝かせれば簡単なのね。毎日やろう」

・調理実習（文化センターにて，7月・2月）

保育所で出している「おかず」や「手作りおやつ」を地域の人や保護者が調理実習することにより保育所のおかずやおやつの内容を知ってもらい家庭でも市販品でなく手作りのおやつや豊富なおかずを作る意欲を持ってもらい，よく噛むことを家族で実践してもらう。



献立

- **ちりめん雑魚入りおむすび**
- **ひじきと切り干し大根ｻﾗﾀﾞ**
- **ちりめんじゃこの炒り煮**
- **じゃがいものおやきなど，，，**

・のこりごはんで，簡単に作れるんじゃね。このおむすび家でもつくるわ。

・じゃこの炒り煮は，すぐ作れて食べ応えがあるね



	 年長カムカム旗づくり	・年長クッキング（文化センターにて，6月･2月） クッキングを通して 「いろいろな食材がおいしい料理になること」 「自分で作ったものはおいしく食べられること」 「よくかんで食べることでその食材の味を知り，歯を強くすること」を知る。  **シーフードカレー** **材料** たまねぎ･ピーマン・いか・えびなど・・・ 「えーぼくピーマン きらいなのになあ」 「わたし，いか苦手」 でも・・・・ 出来上がったカレーをみんなパクパク！ 残さず全部食べました。 そうです！ 自分たちで作った物は，とっても**おいしい**
8	年長，年中児絵画 「ぼくの歯，わたしのお口」	
9	運動会への参加 歯と口に関する競技	
10	中学生とのふれあい 生活カレンダー配布	
11	歯科検診と事後措置	
12	生活カレンダー配布	
平16年 1	生活カレンダー配布	
2	年長クッキング 調理実習	
3	生活カレンダー配布 元気まつり参加	

③　成果と課題

・乳児，幼児は環境から.....

楽しみながらのフッ素洗口や歯みがき指導を行ってきたが，「無理なく続けよう」という意識が定着するよう実践し，正しいみがき方を理解するなど，少しずつではあるが成果が出てきた。今後も新鮮な環境作りや取り上げる題材を考えて歯や口の健康つくりへの意識および実践意欲を高めていきたい。

・保護者への啓発と意識の向上をはかる。

保育所だより，幼稚園だよりでのよびかけや保育参観日での仕上げみがき指導，講演会等を開催し，保護者には小さいときから「仕上げみがき」の大切さなどを知ってもらい，３年間仕上げみがきの実践をよびかけてきた。生活カレンダーの記入時には実施率が，高いがアンケートなどからみると「ときどき実施」という保護者がまだかなりいる。

今後は，健康な歯のため保護者に，より「歯や口の健康つくり」に関心を持ってもらいみんなが毎日「仕上げみがき」を実施するよう働きかけていきたい。

・バランスの良い食事をよくかんで食べる。

「年長クッキング」や「調理実習」では，健康に良いおやつやおかず作りで色々な食材を使って子どもからおとなまでさまざまな経験をするように取り組んできた。その結果，今まで苦手だった野菜が食べられるようになったり，食べ物に深い関心を持つようになった保護者も多い。

今後も楽しみながらクッキングを続け，バランスの良い食事が強い歯をつくるということへとつなげていきたい。

保育所，幼稚園のおたよりから

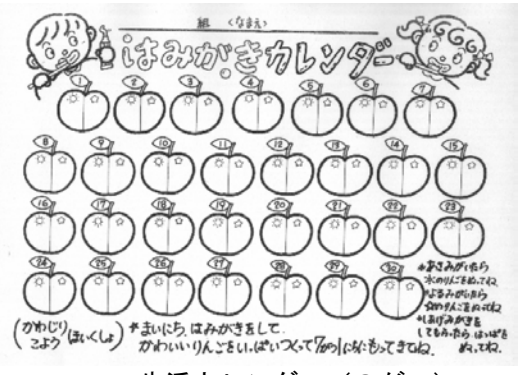
「つくしんぼ」に歯に関する記事を掲載し保護者へよびかけ・・・



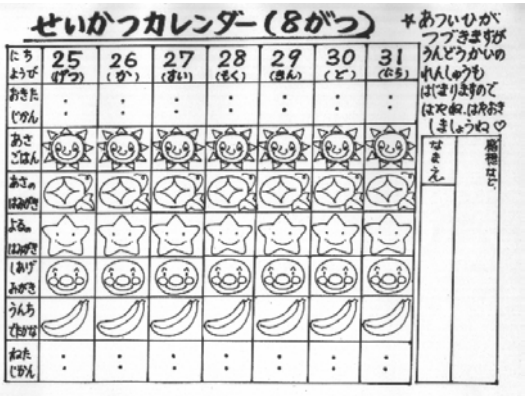
2003 年６月のおたよりから・・・・



６月はみがきカレンダー



生活カレンダー（８がつ）



<u>保護者の感想</u>

・カレンダーをつけることで歯みがきが習慣化してきました。喜んでいます。
・忙しくて親が忘れていると「仕上げみがきは」と催促されます。
・これからも仕上げみがきを続けたいです。

⑶　小学校の取り組み

①　実践にあたり

平成 13 年に着任した当初，児童は薬や休養を必要以上に求め，保健室への来室は大変多かった。自分のからだを見つめ，より健康的な生活を送っていこうとする態度よりも，しんどいことから安易に逃げたい，他人任せの姿勢が気になった。

また，むし歯の処置完了率は低く，歯垢の付着した児童は約半数といむし歯・口腔の状態からも，児童・保護者ともに健康に対する意識が低いことを感じていた。「歯と口の健康つくり」を核として，向こう三年間の実践を充実させ，子どもの生活に定着させることにより，健康つくりへの関心を高め，「健康な歯と口」を目指し，継続してがんばることの素晴らしさを知らせる絶好のチャンスにしたいと考えスタートした。

②　実践経過及び実践事例

ア．年間を通して　給食後の歯みがき指導，カムカム給食，カムカム標語の募集，保健だより（歯ッピーマウス通信）の配布，環境整備（掲示板・洗口場の増加）

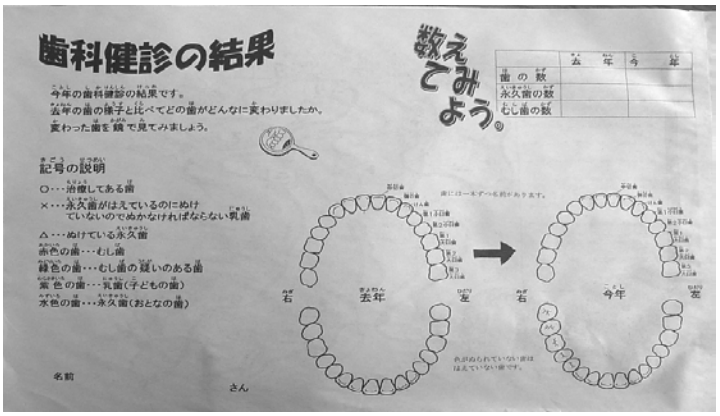
イ．36 ヶ月の取り組みカレンダー　ウ．歯科検診を活用して

平成 13 年度	
4	体重測定時のミニ保健
5	歯科検診と事後措置
6	歯の衛生週間の取り組み（カムカム歯ッピー集会・歯に関する本の読み聞かせなど）
7	体重測定時のミニ保健
8	歯みがきカレンダー
9	体重測定時のミニ保健
10	学級活動（学級担任・養護教諭） 歯鏡の配布 歯科検診と事後措置
11	いい歯の週間の取り組み
12	歯みがきカレンダー
1	体重測定時のミニ保健 学級活動（学級担任・歯科衛生士）
2	カムカム歯ッピーマウス inかわじりキャラクター応募 子ども料理教室 カムカム歯ッピー朝会
3	歯みがきカレンダー

自己の歯と口の健康つくりを振り返り，評価，意欲の喚起の機会にすることをねらいとし，歯科検診を平成１３年度より年２回に増やす。

○　事前指導で半年間の歯と口の健康つくりを振り返り，検診結果を予想させる。

○　歯のはえかわり時期を意識し，実感することで自分の歯への興味・愛着を持つように検診結果は前回の検診時と比較できるようなお知らせをする。



○　検診結果を基に養護教諭が歯みがき個別指導を給食後，全児童に実施。むし歯の治療の勧めだけでなく，ＣＯ・ＧＯ・叢生（そうせい）など一人一人の歯の状態に合ったブラッシング法を知らせ，歯の健康相談も同時に行う。

○　早期治療者が増え始めたが，乳歯は放置していてもよいと考えている保護者が相変わらずおられる。一年以上，複数のむし歯が放置されている児童には別に保護者宛の治療の勧めを配布し，治療を促す。

平成 14 年度	
4	給食後の歯みがき開始 １年生歯鏡配布
5	歯科検診と事後措置
6	歯の衛生週間の取り組み
7	体重測定時のミニ保健
8	歯みがきカレンダー
9	体重測定時のミニ保健 いい歯の思い出作文コンクール応募
10	歯科検診と事後措置 学級活動(学級担任・歯科衛生士)
11	いい歯の週間の取り組み
12	歯みがきカレンダー
1	学級活動(学級担任・養護教諭・保健師)
2	総合的な学習の時間 ３年生（お年寄りに聞こう，歯の話） ４年生（強歯くんを目指し，歯かせになろう！） 子ども料理教室
3	元気まつりへの参加 歯みがきカレンダー
平成 15 年度	
4 5	歯科検診と事後措置(１年生歯鏡配布)
6	歯の衛生週間の取り組み (カムカム歯ッピー集会等)
7	総合的な学習の時間 ４年生（ぼくらはカムカム歯ッピー調査隊） 歯みがきカレンダー
8	歯と口の健康つくり実践発表会
9	歯科検診と事後措置 学級活動（学級担任・養護教諭）

エ．地域の方と共に

○　学校歯科医

年２回きめ細やかに健診していただく。また全校児童の質問をインタビューし，歯科医院で使われている器械・器具の説明や診療時の苦労や配慮について校内 VTR 放送で視聴する。学級指導ではブラッシングのアドバイスをいただく。



○　歯科衛生士

年一回，歯みがきの基本や一人一人の歯の状態に合ったブラッシング法を一人１本の手鏡を持たせ指導。よりきめ細かい指導にするため，１学級４～５人の指導者（保健師の応援により）で実施。



○　食生活改善推進員

５・６年生の家庭科の時間に１５人前後，おいでいただき，短時間にできる朝ごはんやカルシウムを豊富に使い，かみごたえのある献立などの調理を一緒に行い，会食する。【にんじんとりんごのホットケーキ・ちりめんとチーズのお好み焼きごはん・昔なつかしの手作りおやつ・フレッシュジュース等】

○　保健センター職員

手作りの人形劇『小学校にやってきたアンパンマン』による歯の話で参観日に保護者と共にむし歯の原因・ブラッシング法など楽しく学習。テレビで馴染みのキャラクターか川尻町独自のキャラクター強歯くんに自分の歯みがき目標を立てた手紙を書く。

10	総合的な学習の時間 （３・５年生）
11	学級活動（学級担任・歯科衛生士）
12	歯みがきカレンダー
平 16 1	学級活動 （学級担任・養護教諭）
2	子ども料理教室
3	元気まつりへの参加



オ．保健委員会の活躍で

消極的で引っ込み思案な児童もいきいきと活動できる委員会を目指し，さまざまな活躍の場を設定する。作り上げるおもしろさ，やり遂げたことの自信・満足感が更に次の活動や学習への意欲の高揚につながることをねらっている。保健委員会は本校の学校保健活動の原動力になっている。

○　カムカム歯ッピー集会（毎年６月４日前後に１単位時間で実施）

平成13年度

栄養士による咀嚼に関する話，自作スライド『カムカム歯ッピー・むし歯の起こり方』

平成14年度

キャラクター選考発表，学校歯科医の話，自作スライド『歯・歯・歯・動物の歯と人間の歯』

平成15年度

８０２０の方へのインタビュー，自作ビデオ『歯垢の中には・・・』など

80 歳近くになって自分の歯が全部あるってすごすぎる！その秘訣は硬い物をよくかんで食べることらしい。私も 8020 目指して 80 歳になったときにこの話を小学生にしてあげたいと思っています。



○　カムカム歯ッピー朝会

全校児童から歯科医師への質問を募集し，歯科医院を訪問，VTR で紹介する。

○　キャラクターの友達の募集

○　カムカム標語の募集，紹介

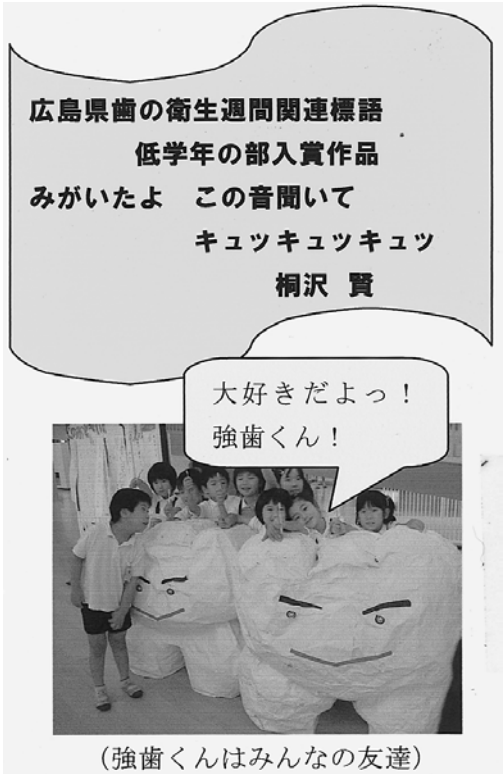
給食後の歯みがきタイムに『目指そう 8020』の BGM とともに全校児童から募集しているカムカム標語を紹介する。

○　歯と口の健康つくり発表会・元気まつり参加

スライド『わたしたちのカムカム歯ッピーマウス in かわじり』を作成し，三年間の学習内容を地域の方に紹介する。また，町内のイベントのカムカム歯ッピーコーナーで歯と口に関する○×クイズの採点をする。

○　啓発のための掲示，教具の作成

歯科医院で抜歯した歯を借り，削ってその硬さを実感したり，ジュースにつけたりして変化を実験観察。また，乳歯と永久歯の色・大きさの違いなど比較し，掲示する。その他ポスター・パズル・鏡・巨大強歯くんなど作成する。



（強歯くんはみんなの友達）

カ．総合的な学習の時間（第４学年）から

これまでのカムカム歯ッピー関連の取り組みにより，児童は歯や口の健康についての理解や関心を深めてきている。第４学年では，「総合的な学習の時間」で「ぼくらは，カムカム歯ッピー調査隊」というテーマで，これまでの学習をもとに，自分たちで調べてみたい課題を見つけ，調べ学習を行うことにした。

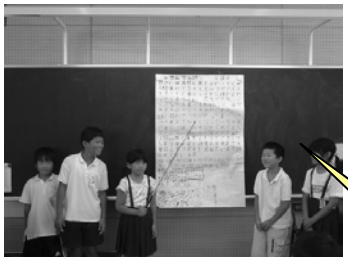
学習のまとめとして，養護教諭と共同してみがき残しチェックを行い，正しい歯みがきをしているか一人一人が確認した。

① テーマ「ぼくらはカムカム歯ッピー調査隊」

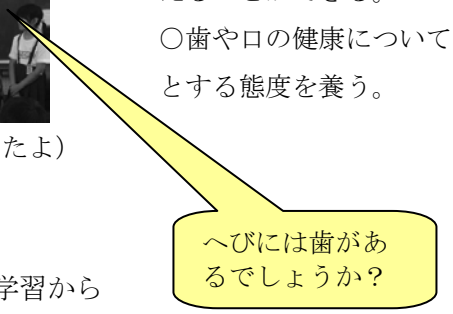
② ねらい ○歯や口の健康についてこれまでの学習をもとに自分たちで調べてみたい課題をみつけ，工夫して調べることができる。

○まとめ方や発表の仕方を工夫して，調べた内容を分かりやすく伝えることができる。

○歯や口の健康について関心をもち，調べたことを生活に活かそうとする態度を養う。



（学級で発表会をしたよ）



③ 子どもたちの学習から

○子どもたちが調べた内容

- 歯のはたらき
- しこうってなに？
- むし歯はこうしてできる
- おすすめ歯ブラシ
- ○○に歯はあるか？
- 動物の歯



大きなお口をあけてシュッシュッシュッシュ

４年生　金川　諒貴

④他教科等における関連学習から

○図画工作で「大きな口を開けて歯みがき」の絵を描く。

○国語科でカムカム標語の作成をする。

○「わたしの歯，みらいへつづくたからばこ」という歯の衛生週間のポスター・標語をきっかけに算数科「円と球」の導入で『たからさがしゲーム』を取り入れる。

キ．ＰＴＡや家庭との連携から

平成 15 年度は保護者の「歯と口の健康つくり」の関心を一層高めるため，PTA 活動のひとつのテーマに「歯と口の健康推進活動」を取り入れる。各部ともにアイディアのある活動が展開される。

広　報　部・・・PTA 新聞『のろっ子』に「歯と口の健康つくり」を掲載。一面に特集記事を組む。

文化厚生部・・・保護者対象のブラッシング指導・染め出し体験（73 名参加）

児童育成部・・・短冊に全児童と全保護者が「歯の健康」についての願い事を書き七夕飾りを作る。



（PTA 新聞のろっ子）


（保護者対象のブラッシング指導）


（七夕に願いをこめて　）

ク　成果と課題　　（%）

	平成 13 年 全国平均	平成 13 年 6 月	平成 15 年 4 月	平成 15 年 10 月
むし歯のない者	24.4	18.2	22.2	26.9
処置完了者	36.4	35.9	37.8	38.0
未処置歯のある者	39.2	45.9	40.0	35.1
歯垢の付着ある者	16.9	49.6	22.0	19.8
歯肉炎のある者	12.4	14.8	8.0	6.6

多くの児童の歯・口腔の状態は改善されてきた。特に，歯垢の付着している児童の減少，歯肉炎のある児童の減少から継続的な行動化が実践されてきていると評価している。「健康な歯と口」になるための具体的な手立てがわかるようになり，それを実践し，解決できた時の喜びを実感していると思われる。また，歯科医師と身近に接することで早期治療のきっかけになった児童も多い。

本年度に入り，児童の作った標語を読んでみると，「歯と口の健康つくり」がただ単にむし歯をなくするというだけでなく，「心をもみがく」と感じている言葉が目に付くようになった。日々，歯みがきを続ける中で「心」と結びついた表現をしていることは，学校教育目標『かがやけ　かがやけ　心豊かに』に近づいたと考えられる。歯科保健を通じて学習することの意義とその効果を目の当たりにした。

しかしながら，健康や生活習慣は個人差がある。子どもや保護者の心を動かし，行動化できるよう，一人一人の心にひびく個別指導の充実を図り，一人一人に自身の健康課題解決力を養えるよう，今後も『歯と口の健康つくり』を軸とした健康教育を推進していきたい。



虫歯をなくせ

川尻町立川尻小学校三年　田丸良健

ぼくは、夏休みになる前、保けんの先生に歯みがきプリントをもらいました。

歯みがきはやりたくないと思っていました。たいぎいからです。

そしてプリントを見たお母さんが

「りょうけんやりなさい。」

といいました。てきとうにやりました。

そうしたらお母さんは台所からきてむりやりやらされて、とてもいたくてなきそうでした。それからは、おかあさんにまたなかされないように、朝、ひる、ばん、しました。

ぼくが、ばんに歯みがきをしていなかったら、ねていてもむりやりおこしてはみがきをさしました。

それがいやで、夏休みは、朝、ひる、ばんしました。これからもつづけたいと思いました。今日、体重そくていのときむしばの歯を見せてもらいました。とてもきもちわるかったです。あながあいていました。

弟といもうとは歯みがきをしないことがあります。きょう見せてもらったむし歯のことをおとうとといもうとにおしえてあげたいと思います。おかあさんは、ぼくに虫歯をつくってほしくないと思って、あさ、ひる、ばんさせたのだと思います。これからも自分の歯を大切にするためには、歯みがきをつづけます。

⑷　中学校としての取り組み

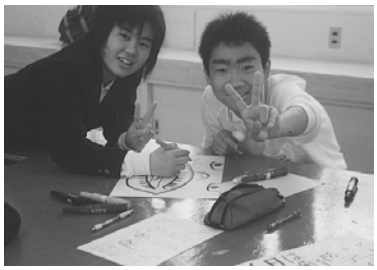
①　実践にあたり

生徒の健康実態をみてみると，①むし歯②視力低下③アレルギー疾患が多い。保健室に来室する生徒も多く，毎日対応に追われている状態である。特にむし歯に関しては，学校に洗口場がなく，水道栓も少なくうがいも難しい状況である。指定を受けた３年前は小学校・中学校ともに給食後の歯みがきは実施されていない状況であった。DMF 指数をみてみると，平成 13 年度の検診結果は２年生・３年生は全国平均より低かったが，1 年生は全国平均 2.22 に対して 2.5 と高かった。生徒の意識もむし歯は治療しなければならないものであると理解しているが，歯周病などの歯肉に関しての知識が少なく，むし歯予防に対する意識及び歯の管理に関する意識が低いように思われる。

歯・口の健康つくりを進めることで，「自分の健康は自分が守る」という意識につなげ，生活習慣化の確立を目指し，生涯にわたって健康な生活を送るための基礎を養っていきたい。また，家庭や地域にむけて発信できる積極的な態度も形成したい。

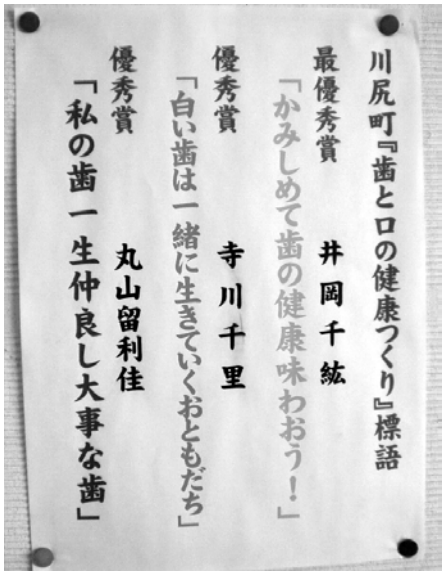
②　実践経過及び実践事例

年間を通して　保健だよりの配布，給食だより（歯と食べ物）の配布，カムカム給食，給食後の歯みがき，うがいの呼びかけ，環境整備

	36 ケ月の取り組みカレンダー	**実　践　内　容　（　一　部　抜　粋　）**
平成 13 年 4 月		**健安委員会の活動を通した取り組み** ○　歯の衛生週間の取り組み ポスター作り・校内掲示  各クラス２名ずつの健安委員が協力して，むし歯予防のポスターを作製。校内掲示し，歯みがきをするよう，呼びかけた。 ○　文化祭での発表 巨大紙芝居『たった１本の歯ブラシ』  役割分担，紙芝居作りと学年毎で話し合い作成した。文化祭が近づくと学年を越えて，協力し作成することが出来た。文化祭当日の発表では全校生徒の前で緊張しながら発表が出来た。 ○　元気まつりへの参加 ○　給食後の歯みがき・うがいの呼びかけ（啓発）
5 月	歯科検診と事後措置	
6 月	歯の衛生週間の取り組み （ポスターつくり・校内掲示）	
11 月	いい歯の週間の取り組み	
平成 14 年 1 月		
2 月	キャラクター応募 アンケート実施	
5 月	歯科検診と事後措置	
7 月	絵本作り（家庭科）	
9 月	給食後の歯みがき・うがいの呼びかけ	
10 月	保育所での絵本の 読み聞かせ	
11 月	文化祭での発表	
12 月	学級活動	
平成 15 年 1 月		
3 月	元気まつり参加	

５月	歯科検診と事後措置
６月	歯の衛生週間の取り組み （ポスターつくり，校内掲示）
７月	学級活動 アンケートの実施 歯科衛生士によるブラッシング指導
８月	歯と口の講演会での発表
11 月	いい歯の週間の取り組み 文化祭での発表
12 月	歯科検診と事後措置
平成 16 年 １月	
３月	元気まつり参加

○「総合的な学習の時間」での取組



「歯と口の健康つくり標語」募集へ全校で取り組み応募した。標語を作ったり，「歯と口の講演会」で標語を展示して町民に見ていただいたり，優秀作品を投票することにより，より自分の歯と口に関心を持たすことができた。文化祭でも健安委員会で「歯と口の健康つくりコーナー」を設置し，標語も展示し，活用することができた。

教科を通しての取り組み

○家庭科　単元『保育』で絵本作り・・３年生

保育所での絵本の読み聞かせ







生徒作品「もしハミガキしなかったら」
「むしばやっつけようだいさくせん」

学級活動を通した取り組み

歯と口の健康つくり年間計画にしたがって学級担任・養護教諭・歯科衛生士による保健指導を実施。

第３学年学級活動指導計画（３年Ａ組）
・第一次　　７月９日（３校時）　歯科衛生士によるブラッシング指導
・第二次　　７月９日（４校時）　学級活動（保健指導）

第３学年学級活動指導案
1．題材名　歯肉の健康を守ろう
2．ねらい　歯周病の原因と進行について理解し、自分で発見したり予防できるようにする。生活習慣を振り返ることにより改善点を自分で見つけ改善することで歯と口の健康を守ることが出来ることを知る。
3．展開

時間	指導内容	予想される生徒の活動	指導上の留意点	準備物
１０分	自分に合ったブラッシング	歯科衛生士さんより学習したブラッシング方法をすることにより自分の口の中が改善されたことを発表する。（工夫していること、気をつけていること） ・時間をかけて磨くことにより歯がピカピカしている。 ・奥歯の噛み合わせを特にていねいに磨いている ・歯と歯の間は歯間ブラシやデンタルフロスを使ってするようにしている。 ・鏡をみてチェックしながら磨いている。	前次を振りかえさせ自分に合ったブラッシングをすることにより歯と口全体の健康を維持出来ることを知らせる。	
３０分	歯肉と生活習慣	パソコン ソフト「歯肉と生活習慣調査」を使い20のチェック項目を調査する。 1．歯肉の色　2．歯肉の形状 3．腫れの有無　4．触った感じ 5．口の中の観察　6．歯科定期受診 7．うがい、手洗い　8．ハンカチ、ティッシュ 9．生活リズム　10．就寝時間 11．心の状態　12．歯磨きセットの携行 13．食後の歯磨き　14．歯磨きの確認 15．フロス等の使用　16．就寝前歯磨き 17．間食の時間　18．甘いもの（嗜好） 19．好き嫌い　20．朝食 感想 チェック結果によりレーダーチャートを作成し自分の歯肉と生活習慣について気のついたことを書く	むし歯や歯周疾患を防ぐためには毎日の正しい歯磨きや食生活の見直しが大切で、実践出来れば口全体の健康が維持出来る事を知らせる。	パソコンソフト
１０分	生活習慣の見直し まとめ	レーダーチャートの結果を発表する。（4・5人 ・歯磨き行動が低かったので気をつける。 ・朝食を食べないことが多いので食べるようにする。 ・歯肉の様子で気になるところがあるので歯医者さんでみてもらう。	発表させることにより改善点をもう一度確認させる。	

生徒持参物　　一次　歯ブラシ・コップ・手鏡（学校で準備）
・評価
○意欲・関心・態度　解決方法について自分なりに考え、解決しようとする。課題を把握し、話し合いの中で解決しようとする。
○思考・判断　自分の口の中の健康状態に気づき、発表する。生活習慣をチェックし、改善点に気づき、発表する。
○知識・理解　歯周病の原因が分かる。歯周病の予防法が分かる。生活習慣が歯と口の健康に関係があることが分かる。むし歯や歯周病の予防として自分にあった磨き方が大切なことが分かる。

１学年　歯科衛生士によるブラッシング

指導で使用したプリント

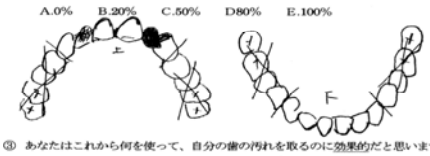
1 年 B組　氏名 丸山 留利佳

① これを使うと、歯の汚れが取れると思うものに○印を記入してください。（ちっまで）

歯ブラシ	歯磨き粉	洗口剤	糸ようじ	つまようじ
○		○	○	

② 赤く染めてみて、赤く残っているのが何%くらいでしたか？　○で囲んでください。
そして下の図に、自分の歯に赤く残っている所を赤で塗ってください。

A.0%　B.20%　C.50%　D80%　E.100%



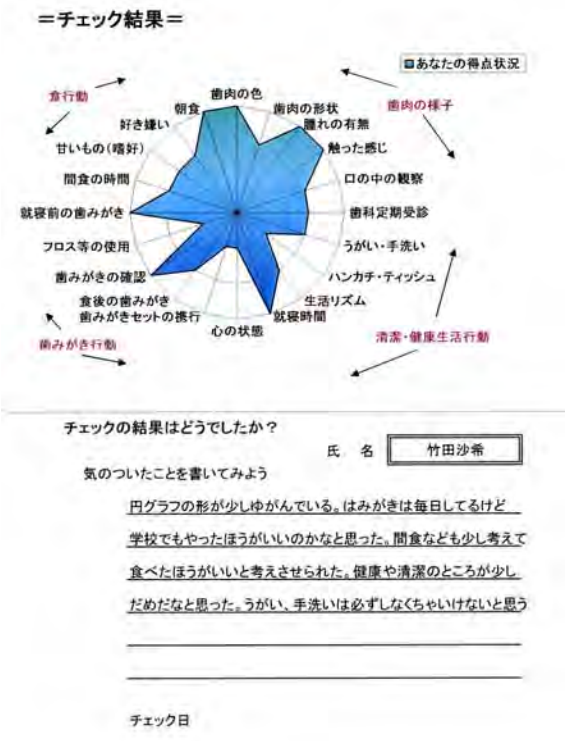
③ あなたはこれから何を使って、自分の歯の汚れを取るのに効果的だと思いますか？
○印を記入してください。（複数可）

歯ブラシ	歯磨き粉	洗口剤	糸ようじ	つまようじ
○			○	

⑤ 今日の感想

洗口剤を使ったら、とれると、思ったら、
とれなかったので残念デシタ…。
歯ブラシを直角に、あてて、やったら、
赤いのがおちていったので、
ウレシカッタデス○これからも
歯を大切にしていきたいです。

保健師・学級担任・養護教諭も指導に入り，生徒一人一人に指導することが出来た。



レーダーチャートでのチェック結果と感想





パソコンでレーダーチャートを作成している様子

主な内容

第１学年

題材　正しいブラッシングをしよう

目標　正しいブラッシングをすることにより，むし歯だけでなく歯周炎などの歯周病も予防できることを理解し，自分にあったみがき方を工夫する。

第２学年

題材　口の中の病気を知ろう

目標　口の中の病気には，むし歯だけでなく歯周炎などの歯周病があることを理解し，むし歯や歯周病の予防について実践できるようにする。

第３学年

題材　歯周の健康を守ろう

目標　歯周病の原因と進行について理解し，自分で発見したり予防できるようにする。生活習慣を振り返ることにより改善点を自分で改善することで，歯と口の健康を守ることができることを知る。

家庭との連携

保健だより・学級だより・給食だよりを通して歯・口の健康つくり推進を啓発した。





11 月 29 日の5時間目の授業で歯についての勉強をしました。今の自分の歯の様子や、はみがきの仕方を保健室の安森先生に教えていただきました。

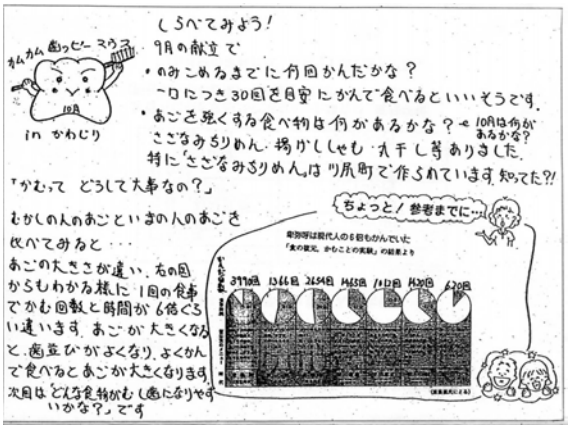
教えていただいたように、一本すつみがくのは大変ですが、大切な歯です。毎食後はみがきをし、夜のはみがきだけでも、ていねいに時間をかけてみがけるようになるといいですね。



どの歯がむし歯かな？







ほけんだより・学級だよりでは，学級活動の内容を再確認させ，歯みがきの大切さを再認識させることができた。給食だよりでは，「かむこと」を中心に，体や歯と口の健康にとって「食」が重要な役割をしていることを知らせている。

「一口 30 回も噛むとあごが痛くなる」「唾がいっぱいでてきた」と実践した報告をもとに友だちどうしの会話が出てくるようになった。

アンケート結果より

平成 13 年度と平成 15 年度のアンケート結果の比較（一部抜粋）

回答者　平成１3 年度　203 名
平成１5 年度　287 名

アンケート結果		平成 13 年度 (%)	平成 15 年度 (%)
提出率		57.5	94.1
自分から歯をみがいていますか	はい	55.8	92.8
みがき方や順序を考えながらみがいていますか	はい	30.3	53.4
１日何回歯をみがいていますか	２回	76.1	82.2
	３回	2.8	6.9
１日にどれくらいの時間をかけてみがきますか	３～５分	22.7	46.6
	５分以上	5.4	14.8
１日のうちでいつ歯をみがきますか	朝食後	52.1	82.0
	昼食後	1.7	3.6
	夕食後	9.9	17.7
	寝る前	44.8	70.1
むし歯予防のためにどんなことに気をつけていますか	食べたら歯みがきを忘れないでする	19.0	35.4
	ていねいにみがく	32.0	60.0
	夜は特にていねいにみがく	27.1	55.1
	よくかんで食べる	16.7	35.1
	かたいものや歯によいものを食べる	16.1	28.5
あなたにむし歯があるとわかったらどうしますか	すぐ治療する	38.5	69.5
歯肉炎になったとわかったときあなたにはどうしますか	すぐ治療する	38.5	69.5
	歯科医院で治療を受ける	30.0	37.4
	念入りに歯みがきをする	10.2	35.5

歯科検診結果より

ＤＭＦ指数　12 年度　2.4 本　13 年度　2.5 本　14 年度　2.5 本　15 年度　2.9 本

アンケート結果からみると意識や実態は 13 年度より良い状態になっているがＤＭＦ指数は改善が見えない。むし歯保有本数が 10 数本ある生徒が数人いるため下がっていると考えられる。クラブ活動や学習塾への時間を優先し，痛みが無いと歯科医へ受診しにくい実態がある。個別指導をおこなったり，担任と連携を取ったりしながら保護者へ実態を伝え，治療をすすめている。

③成果と課題

三年間の取り組みの中で今年度，初めて歯科衛生士によるブラッシング指導を行った。１・２年生は小学校でブラッシング指導を実施してきているため，指導方法を変え，実施することで新しい発見ができるようにした。前日，「明日はブラッシング指導があるから完璧にみがいてくる」と言っていた生徒も歯垢染色で真っ赤に染まった歯を見て　①よりていねいにみがく　②自分の歯の状態に応じて補助具を使う　③歯肉の状態もチェックしながらみがく等歯科衛生士に確認し指導を受けながらみがいていた。保健室に来室する生徒も歯肉が腫れている生徒や歯垢がたくさんついている生徒が多かったが，ブラッシング指導後は給食後，歯みがきをする生徒が増えてきた。歯みがき終了後，鏡でチェックする姿も見られる様になった。

三年間「カムカム歯ッピーマウスｉｎかわじり」を合言葉に取り組みを行ってきた結果，生徒一人一人が自分の歯と口の健康に関心を持ち，健康つくりへの意識が広がったことは大きな成果である。また，保育所への訪問活動や元気まつりへの参加により広く地域へ情報発信することを通し，自ら習得した知識や実践力をより深めるばかりでなく，生徒自身が地域における健康つくりの推進者となっていけると考える。

課題である施設面の整備も引き続き要望し，少ない水道栓を有効に使っての歯みがきやうがいができるよう工夫していきたい。

⑸　保健センター（地域保健）としての取り組み

①　実践にあたり

地域保健の拠点でもある保健センターでは，胎生期から就学前の幼児を対象に母子保健，また，高齢者に対する訪問口腔衛生指導を主な活動として実施してきた。特に乳幼児の歯科保健対策は，かつて子どものむし歯の有病率が近隣の町に比べてもかなり高かったことに鑑み，昭和 60 年代から重点的に取り組んできた。取り組み当初はむし歯の有病率の数値にも改善が見られたが，近年は変化が乏しく，３歳児健診での有病率は全国平均を上回っている状況である。

乳幼児健診で母親と話をするなかで強く感じることは，子どものむし歯予防の課題は母親の意識の改善だけでなく，家庭を含めた子どもを取り巻く環境全体の改善の必要性である。

一方，平成９年度から開始した高齢者の口腔衛生指導を実施するなかで，「健康日本 21」にもあるように，若い頃からの心がけで歯の喪失を防ぐことが重要である。

従来，保健センターで展開していた歯科保健は就学前までを重点的に行い，そこで途切れてしまっていた。そして，中高年に対する施策は場当たり的になり，実施方法が確立していなかった。本事業がこれまでの事業を見直す機会と捉え，取り組みを開始した。

②　実践の内容

ア　胎生期からのかかわり

乳歯及び永久歯の形成は胎生期に始まっており，胎生期からの対策が必要である。マタニティ教室では，妊娠中の栄養摂取・口腔衛生保持の重要性を伝え，自分自身とわが子の歯科保健の意識づけを行っている。

イ　就園前の取り組み

乳児健診（４～５ヶ月児），離乳食教室（８～９ヶ月児）では乳歯の萌出時からの歯の衛生管理（口腔清掃のしかた）について指導している。この時期はまだ保護者の意識づけの時期である。

１歳６ヶ月児健診，3 歳児健診の時期の子どもは徐々に自主性が出てくる頃なので，子ども自身が歯みがきへの関心を持ち習慣化できることを目標としている。

また，保護者が子どもの口腔に関心を持ち，口腔の状態を観察することや仕上げみがきを習慣化するように呼びかけている。





（就園前の親子はみがき教室の様子）

ウ　成人期の取り組み

⑺　若年層に対して

20 歳代 30 歳代女性の健康診査の受診者や住民健診の受診者に対して，健診の待ち時間を利用してブラッシング指導を実施している。早期から歯肉炎や歯周病を予防して，自分の歯を保つように意識づけている。

⑷　高齢者に対して

平成９年から実施している在宅寝たきり老人等口腔衛生指導事業では，自宅に訪問して口腔衛生を保持するための技術援助を行っている。

また，幼児の歯科保健指導を実施した際に，よくある意見が「親はむし歯予防に気をつけていても，おじいちゃんやおばあちゃんが子どもに甘いものをあげて困る」という声である。祖父母の意識改革が必要と感じ，高齢者の交流の場などに出向き，自身の口腔衛生指導とともに，孫や地域の子どものむし歯予防に関心を持ってもらうように話をする機会を設けた。

エ　他機関との連携

⑺　保育所・幼稚園とのかかわり



○フッ素塗布，フッ素洗口

昭和 62 年からフッ素を活用したむし歯予防に着目し，保育所・幼稚園に通所する子どもに対して年２回のフッ素塗布（イオン導入法）を開始するように働きかけた。平成６年度からはフッ素洗口へと方法を変え実施してきた。

フッ素洗口の開始にあたっては，事前に県保健所の協力により保護者への説明会を開き　理解を深めた。

開始以来保育所等が主体となり継続して実施しているので，年一回，園児に対して実施方法の説明を行っている。

○むし歯予防教室

保育所からの要請により，６月４日のむし歯デーには，園児に対してブラッシング指導，おやつのとり方について衛生教育を実施している。この衛生教育には，保健師を中心として，歯科衛生士，栄養士が行くこともある。

⑷　小・中学校とのかかわり

児童生徒等歯と口の健康つくり推進事業を開始して，小・中学校の学校保健にかかわりを持つようになった。定期的に会議を開き，情報交換を行っている。



（小学校でのﾌﾞﾗｯｼﾝｸﾞ指導の様子）

また，小学校に対しては初年度から，中学校に対しては３年目から，町の歯科衛生士が出向いて全学年に対してクラスごとのブラッシング指導を開始した。

さらに，地区組織活動を行っている食生活改善推進員により，おやつの摂り方や朝食の重要性などをテーマにした講習会を開いて小学生との交流を図った。

歯科保健を進めるうえで，歯科医師との連携は不可欠である。乳幼児の歯科検診や高齢者の訪問歯科診療では町歯科医師会の協力と助言を得ることで事業が円滑に実施できた。本事業を開始以来，医師からの情報提供の機会も増えている。

また，広域で組織されている地域の歯科衛生士会の存在は，歯科保健事業を拡大して推進していくなかでマンパワー確保の主軸となった。これにより，保健指導の手法に幅ができ，年齢層の興味を引く内容になった。

③　成果と課題

今回，成人に対して実施したアンケートの結果では70%の人が「歯は自分で手入れに気をつければ失わなくてもすむもの」と答えている。しかしながら，実際は８割強の人が何らかの口腔の自覚症状を訴えており，既に歯を失っている人も少なくない。今後，若年層から広く情報提供（普及・啓発）していくことの必要性を強く感じている。

一方，幼児の口腔の状況は，昭和60年代に比べると漸次よくなってきている（表)。これは，全国的にも歯科保健に対する意識が高まったことによるものといえる。

３年間の取り組みだけですぐに意識の改革ができるものではないが，乳幼児のむし歯予防を祖父母の世代にも考えてもらう機会にはなったのではないかと思う。

表　３歳児むし歯の状況

	むし歯有病率	一人当たりのむし歯数
昭　和　61　年	59.8%	3.43本
平　成　13　年	43.8%	1.9本
平　成　14　年	37.8%	1.47本
平成13年(全国)	33.6%	1.45本

ア　関係機関との連携

定期的に関係機関の保健担当者や養護教諭と連絡会議を開くことにより児童生徒等の歯科保健の現状を把握できるようになった。そして，児童生徒に対する専門的指導の必要性を感じ，実際に実施につながった。これにより，学校保健を地域保健のなかの一部として捉え，子どもの成長に合わせて歯科保健指導ができるようになったことは大きな成果といえる。

イ　社会資源の活用

また，町の歯科衛生士一人だけで小・中学校の全クラスを回って指導することは困難である。このため，地域の歯科衛生士連絡協議会と連携し，複数人体制で歯科保健指導（ブラッシング指導）を実施できるようになった。保健センターはブラッシング指導の技術の提供，地域の社会資源と学校保健のつながりの構築という二つの役割を果したといえる。

今後も，他機関と連携をしながら，子どもから大人まで「自分の歯は自分で守る」ように地域づくりをしていきたい。

４　おわりに

歯・口の健康つくり推進事業の委託を受け，３年間が終わろうとしている。

担当者の異動等もあり，それぞれの事業所が常に原点に立ち返ることを大切にして実践に努めてきた。

委託前の実態と実践の過程での変容や成果を分析するにつけ，その都度，困惑や戸惑いを抱きながら今日に至っているのが現実である。

しかし，本事業の構成員である，地元歯科医，保育所，幼稚園，小学校，中学校，保健センター，教育委員会が川尻町民，「１万 300 人の歯・口の健康つくりを推進していく」と言う熱意を持ち続け，事務局会を重ね，推進協議会において指導を頂き，地域でのイベント，研究会及び発表会，更に，講演会を開催する中で確かな足跡ができ，取り組みのまとめ・報告へとつなげることができたと感じている。

それぞれの所属にある成果と課題から

「カムカム歯ッピーマウス in かわじり」が地域からの認知を受け，歯と口の健康つくりへの関心が全町に広まりつつあることや歯と口の健康のみならず，生活全般に渡る課題の情報交換までできるようになってきていることは取り組みの成果と受け止めている。

また，「無理なく続けよう」と指導の工夫をしてきたこと「継続は宝なり」ということでの児童生徒などの抱く達成感・満足感が，ただ単に「むし歯をなくす」という行動目標だけでなく，歯みがきを続ける中で，「心も磨く」という視点での標語が出てくるなど「心の健康」教育につながってきた。中学生の場合，保育所への訪問活動でのふれあいでの実践や地域への情報発信がなされ，生徒自身が地域における健康つくりの推進者としての大きな役割を果たしてきていることが伺える。

いずれにしても，子供たちの場合は，保護者の協力体制や指導者の「こだわり」のある指導・個別指導など多種多様な人的環境つくりが必要である。所属所においては水道栓など物的環境の整備が今後も必要である。



今後は，取り組みの中で，啓発用として作成した，マスコットキャラクター（強歯（つよし）くん）や標語ステッカー（かみしめて　歯の健康を　味わおう）など更なる活用や各所属等での取り組みや連携で学んできたことを更に充実・発展させていく必要がある。また，３年間の事業終了とともに，本町においては，近隣の市との合併を控え，本事業の実践を更に生かしていく必要がある。

そのためにも，合併に関わる協議の中にも，何をどのように残していくか関係機関との交流・連携を深め協議し，地域ぐるみでの健康つくりを更に推進し，実践していきたいものである。



本資料は，平成 15 年度文部科学省補助金により実施している「学校保健センター事業」のうち，学校保健委員会で設置した「児童生徒等歯・口の健康つくり推進委員会」で作成したものである。

＜児童生徒等歯・口の健康つくり推進委員会（平成 13～15 年度）＞

○印小委員

委員長	伊藤　公一	日本大学歯学部歯周病学講座　教授
副委員長	○安井　利一	明海大学歯学部　教授（前委員長）
	阿部　洋一郎	仙台市立長命ケ丘小学校　学校歯科医 （前日本学校歯科医会常務理事）
	伊從　明	高等区立第 6 砂町小学校　学校歯科医 （東京都学校歯科医会理事）
	猪股　俊二	前国際武道大学大学院教授
	○浦野　安孫	群馬県赤城村立北中学校　校長
	○尾崎　哲則	日本大学歯学部衛生学講座　教授
	上條　英之	前厚生労働省医政局歯科保健課　課長補佐
	田口　円裕	厚生労働省医政局歯科保健課　課長補佐
	○荊尾　玲子	島根県教育庁保健体育課指導主事
	○金丸　恵理子	山梨県足和田村立西浜小学校　養護教諭
	○白井　淳子	前東京都教育委員会体育部保健給食課　歯科保健担当係長
	○小松崎理香	東京都教育庁学務部学校健康推進課　歯科保健担当係長
	○白倉　直明	世田谷区立桜丘小学校　教諭
	○手島　勇人	島根県島根町立鹿島中学校　教諭
	橋本　りよ子	福井県鯖江市惜陰小学校　教諭
	真木　吉信	東京歯科大学衛生学講座　教授
	向井　美惠	昭和大学歯学部　教授
	○山本　みさ	鳥取県福部村立福部中学校　養護教諭
	米山　節男	渋谷区立神南小学校　校長

なお，本資料の作成に当たり，文部科学省スポーツ・青少年局体育官　戸田芳雄のほか下記の方々から多大のご援助とご助言をいただきました。

鬼頭　英明	文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課　健康教育調査官
采女　智津江	文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課　健康教育調査官
大竹　輝臣	文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課　専門官

第７次（平成 13～15 年度）
児童生徒等歯・口の健康つくり推進事業実践事例集

平成 16 年２月 26 日
財団法人　日　本　学　校　保　健　会
〒105-0001 東京都虎ノ門２－３－17
虎ノ門２丁目タワー６階
TEL 03－3501－0968, 3785

印刷所　勝　美　印　刷　株　式　会　社