

歯肉の状態から 健康づくりを見直そう



● 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、健康づくりを見直そうと、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づくりを見直そう

この冊子の作成で工夫したこと

I：歯肉の学習のねらい・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P2

II：学習材としての歯肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P3

III：「歯肉の状態から健康づくりを見直そう」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・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P4

中学生期の炎症のある歯肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P5

小学生期（中学年）の口の中・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P6

高校生期の口の中・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P7

2●観察する力を養おう・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P8

3●歯肉の状態を観察してみよう・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P9

4●歯肉の状態や生活習慣をチェックしてみよう・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P10

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・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P12

6●レーダーチャートを活用してみよう・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P14

7●レーダーチャートを評価してみよう・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P17

8●健康行動を見直し、工夫しよう・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P18

9●健康行動を確立し、継続しよう・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P24

10●生涯にわたって、健康生活を継続しよう・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P25

IV：指導される先生方のために・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P28

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づ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づ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・口の健康づくりと言う。）では、子どもの健康づ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・口の健康づくりを通して、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、子どもが自ら健康づ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づくりを見直そう」に関する学習を深めることで、歯・口の健康づ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。



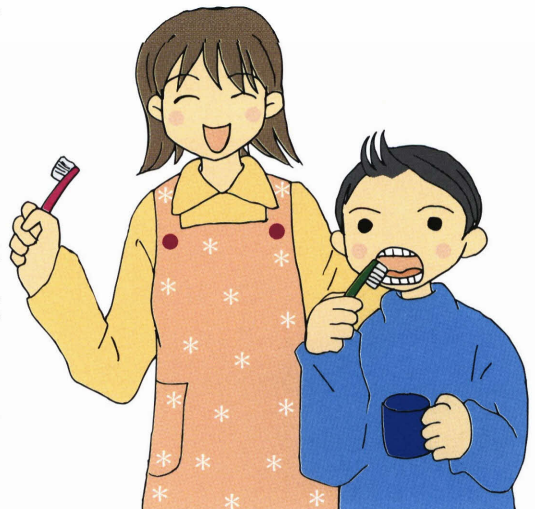
Ⅱ：学習材としての歯肉

子どもの自律的な健康づくりのためには、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づ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（しこうプラーク）中の口腔細菌（こうくう）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（は）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（しこうせんしよくざい）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（しこう）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（は）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（しこう）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

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・口の健康づくりのみならず全身の健康づくりを具現化し、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



● Ⅲ:「歯肉の状態から健康づくりを見直そう」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（^{しこう}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^{しこう}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、^は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（しこう 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、上手にを使って、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、^{しこう}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。

人間のからだは、人によってそれぞれ違っていき、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	は腫れている
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)

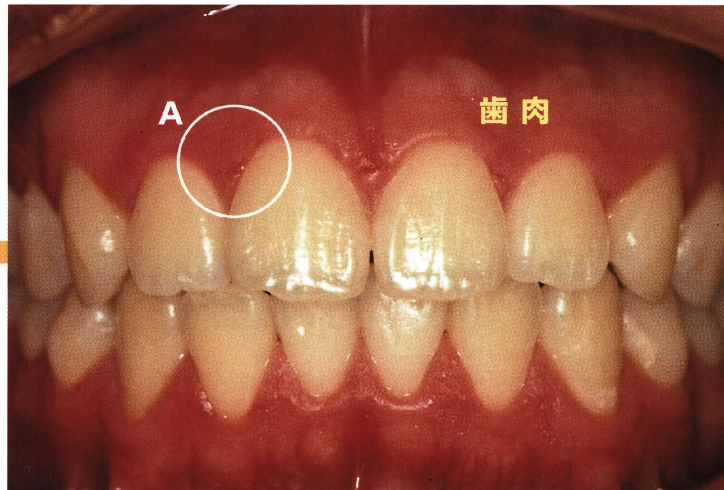
3 ■ 歯肉の状態を観察してみよう

● 観察方法の工夫(視・触・圧)

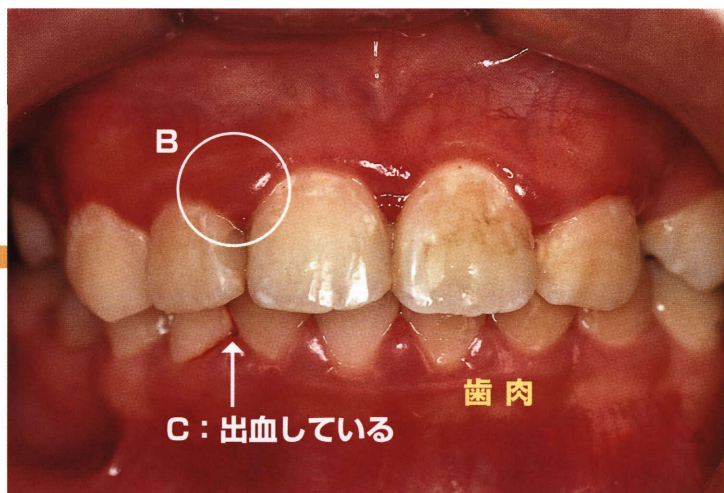
歯肉を見て、触って、押してみよう。

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？
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

A :

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？
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

A :

問3

あなたの歯肉に腫れた感じはありますか？
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

A :

問4

あなたの歯肉を押してみてもどんな感じがしますか？
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

A :

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

A :

問6

歯科の受診はどうしていますか？
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

A :

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？
1. ほとんどしない
2. 時々する
3. 必ずする

A :

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？
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

A :

問9

あなたの生活全体のリズムは規則的ですか？
1. 不規則である
2. やや不規則である
3. 規則的である

A :

問10

就寝時間は何時頃ですか？

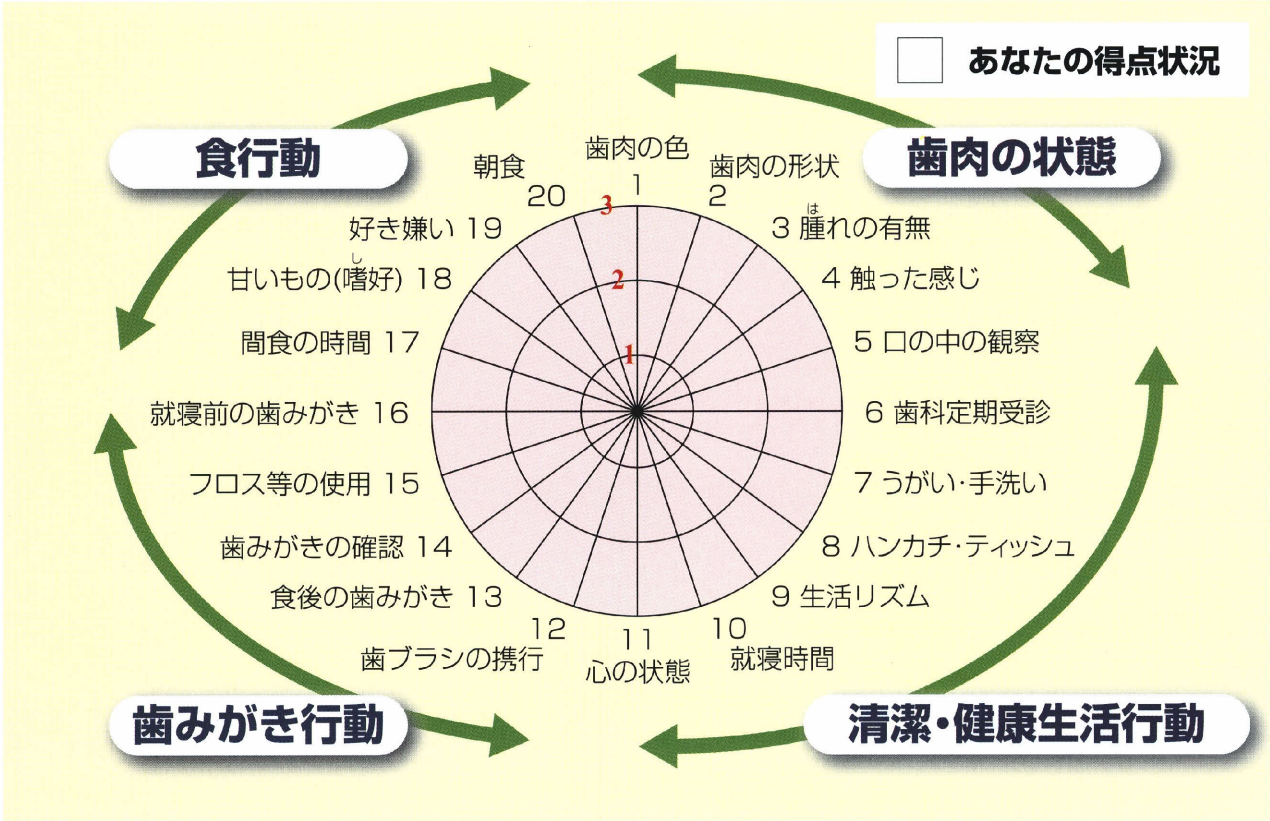
(中学生)	(小学生上学年)	(小学生下学年)
1. 12時以降	1. 11時以降	1. 10時以降
2. 11時～12時	2. 10時～11時	2. 9時～10時
3. 11時以前	3. 10時以前	3. 9時以前

A :

- 問11 いろいろなしつたり、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ましたか？ 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

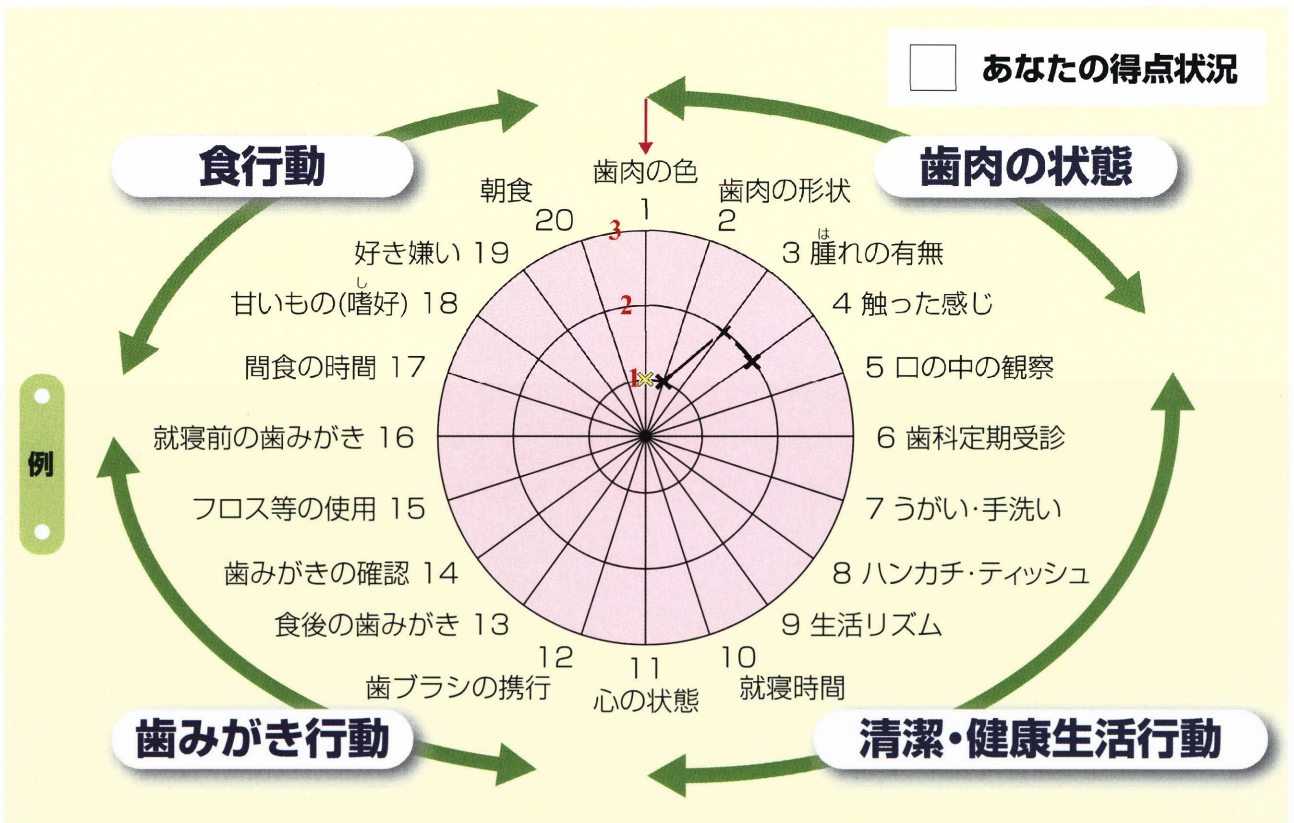
問1 あなたの歯肉の色はどうか？ A:

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、 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（ブラーク）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、児童生徒等の健康づ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)：

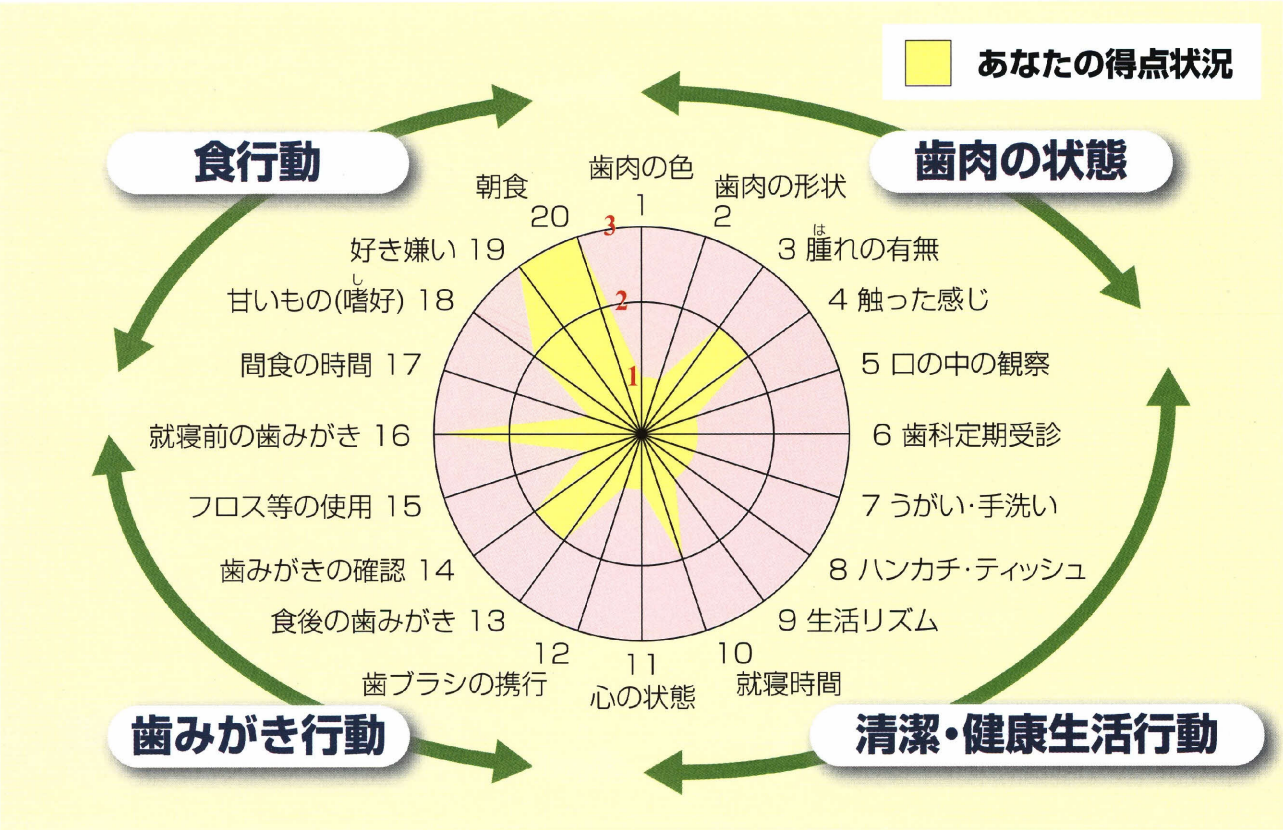
間食の時間、甘味嗜好性、偏食、朝食の摂取という要素を取り上げています。

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ありますが、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。

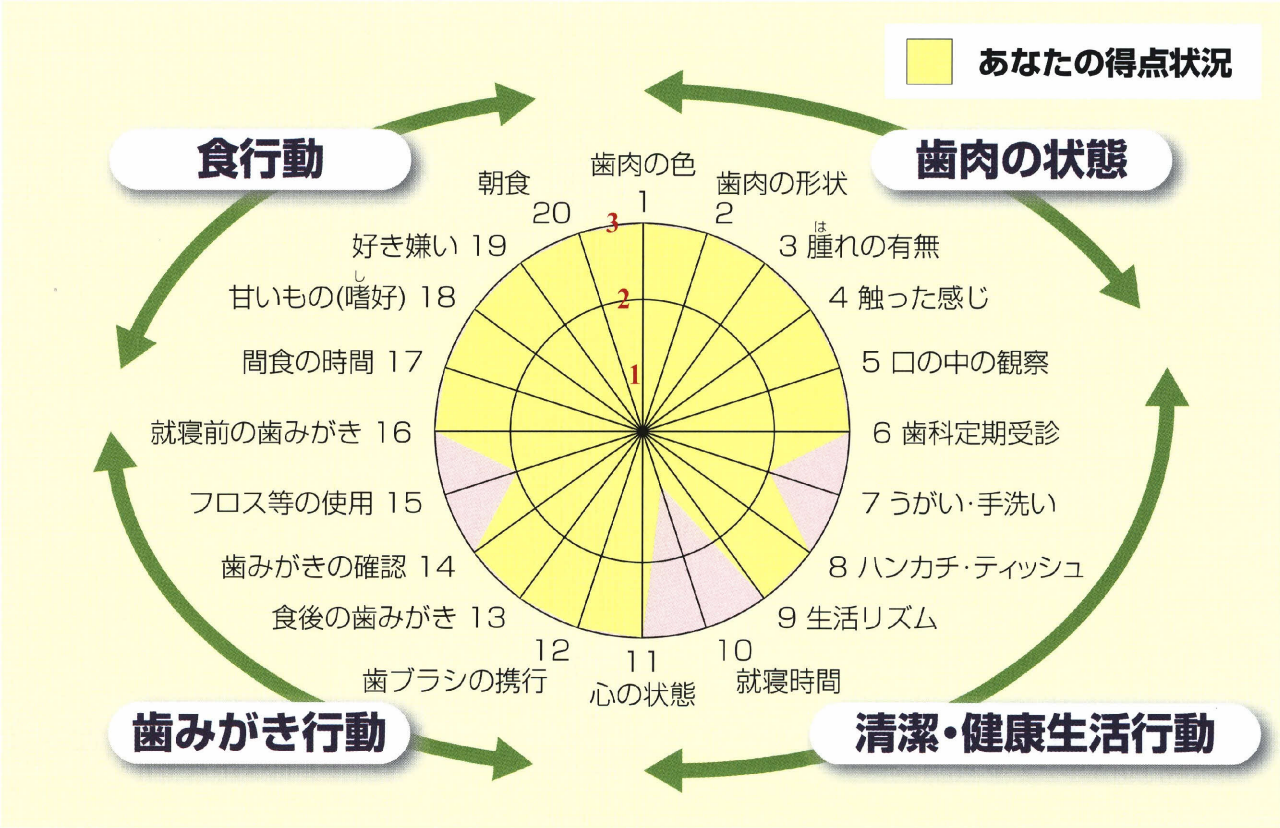
例 1 ●歯肉の状態や生活習慣に問題の多い例



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です。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^{しつけ}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です。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、歯や口の健康づ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ます。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、基本的な生活習慣、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好性が重要となります。一般に、間食の回数は歯垢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)

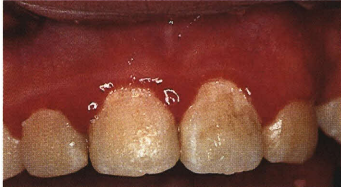
■題 材

「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	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。なぜ？ * 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) 	* 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？

19

- 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ある
- 歯周病の原因は、歯垢しこう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

***これまでの学習を振り返らせる**

ST	学 習 活 動	教 師 の 支 援 等	資 料 ・ 評 価 等
わか	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?
	2. 歯周病予防を意識した歯の みがき方を考える。 ● 歯垢^{しこう}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	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)	* ポイントカード
いかす	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^{しこう}が落ちたか確認染めをする	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	* GTの活用^{しこうせんしよくだい} * 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

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。

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

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

- * 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？

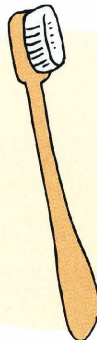
- * 学習プリント

自分に合った改善策が考えられたか？

デンタルフロス



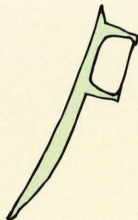
歯ぶらし



歯みがき剤



糸ようじ



歯みがき中



●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

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



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



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

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



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

主 な 見

やっぱり何ともなかった

またむし歯にな

歯列と咬合を指摘された

自分たちの“歯・口の健康”を振

むし歯グループ

- * 歯の構造・役割
- * むし歯発生メカニズム
- * 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
- * 歯周病発生メカニズム
- * 歯肉のチェックポイント
- * 歯垢・歯石との関係

歯・口の健康のために、日常生活

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

歯・口の健康について、友達

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 活 動

教 師 の 支 援 等

歯肉炎だといわれた

歯石が付いているといわれた

- * 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

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

- * 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

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

- * 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

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

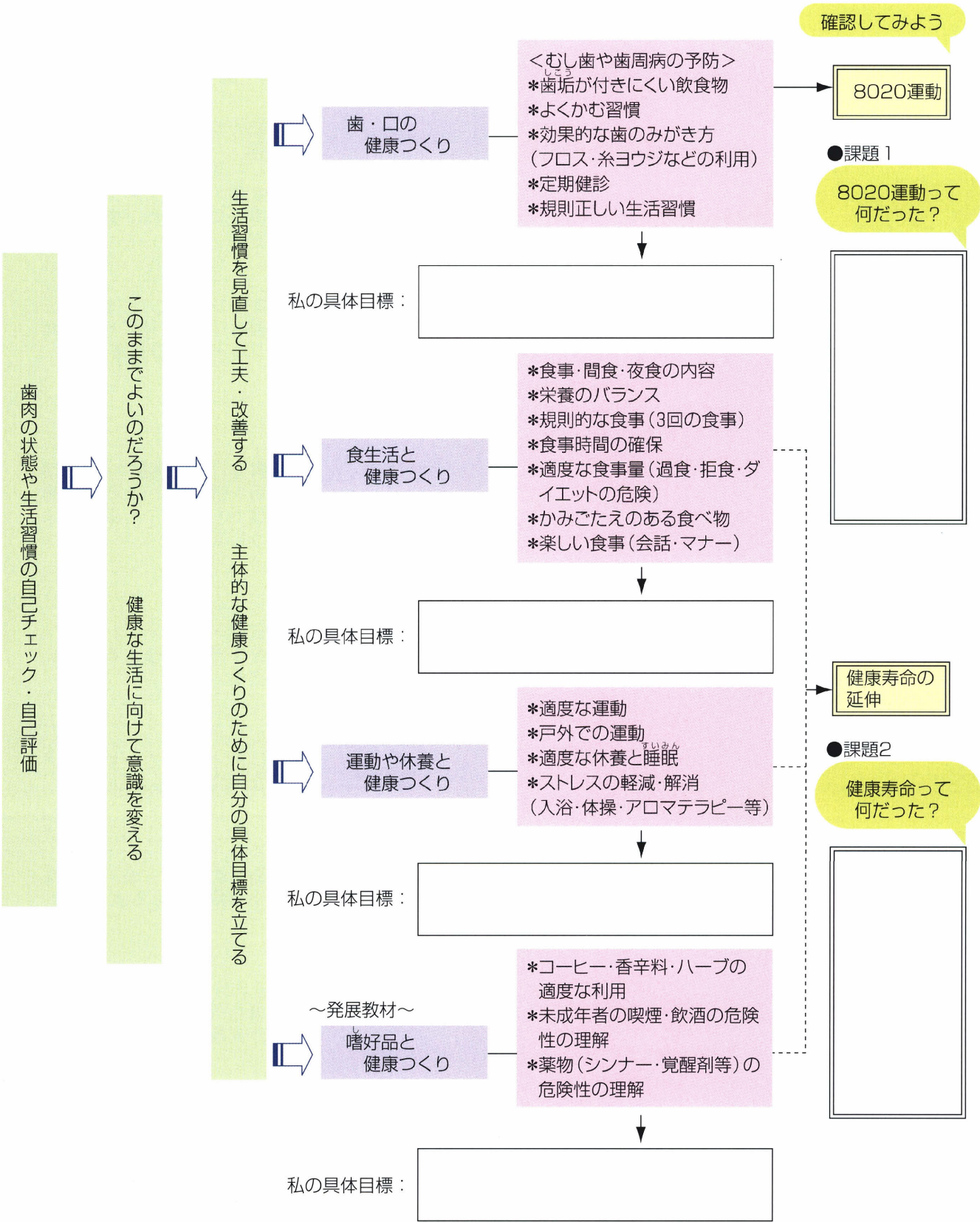
- * 発信の相手・場・方法を十分検討できるよう支援

- * 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

康 つ く り を し て い こ 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^{こうくう}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^{そうしつ}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)



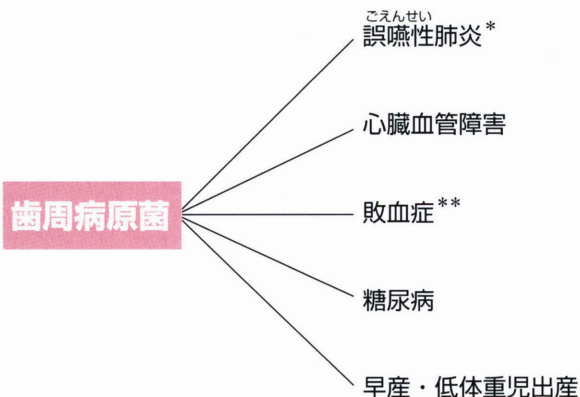
(40～50歳代の歯周病の口の中)



■口腔^{こうくう}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あります。歯周病の原因となる細菌は歯垢^{しこう}(プラーク)中に存在し、歯周病原菌と呼ばれています。

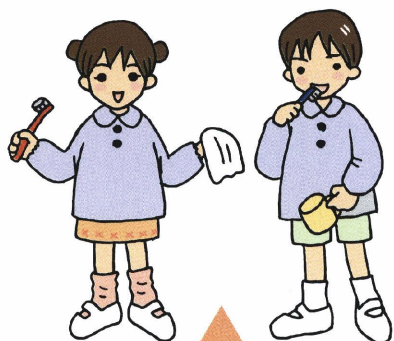
歯周病原菌やその内毒素は、歯周病だけでなく肺や心臓などに運ばれさまざまな病気を引き起こす可能性があると言われています。これらの予防のためにも毎日ていねいな歯みがきを行うことは大切なことです。



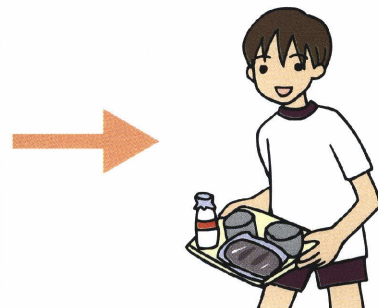
* 誤嚥性肺炎：細菌で汚れた唾液や食物を気管に吸引して起こる肺炎のことで、高齢者など嚥下^{えんげ}障害のある者に起こりやすい。

** 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。

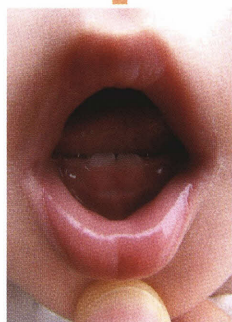
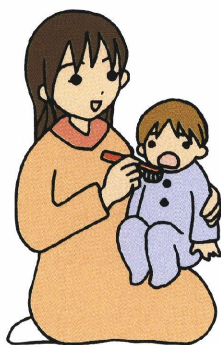
＜歯・口の健康づくりから、生涯を通じる心と＞



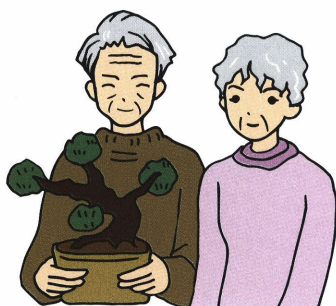
■小学生の口の中



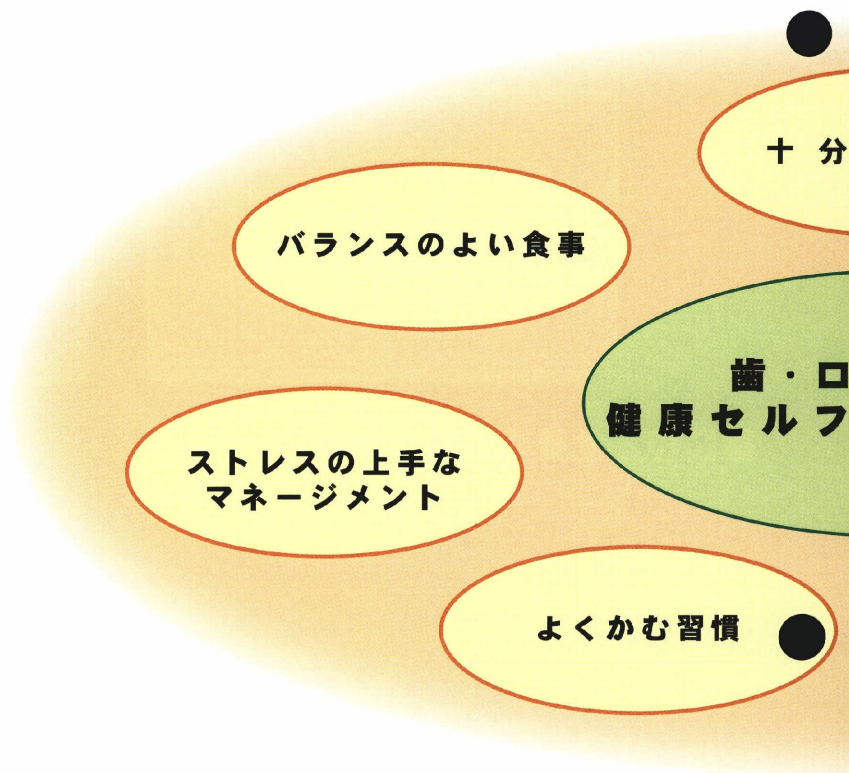
■幼児の口の中



■乳児の口の中



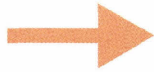
■60～80歳代の人の中



本 の健康やQOL(生活の質)の向上を図ろう>



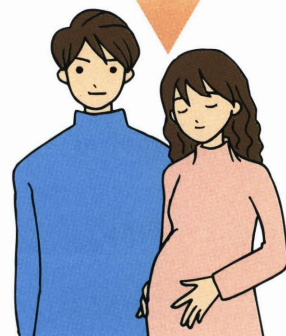
■中学生の口の中



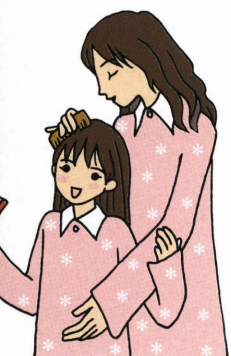
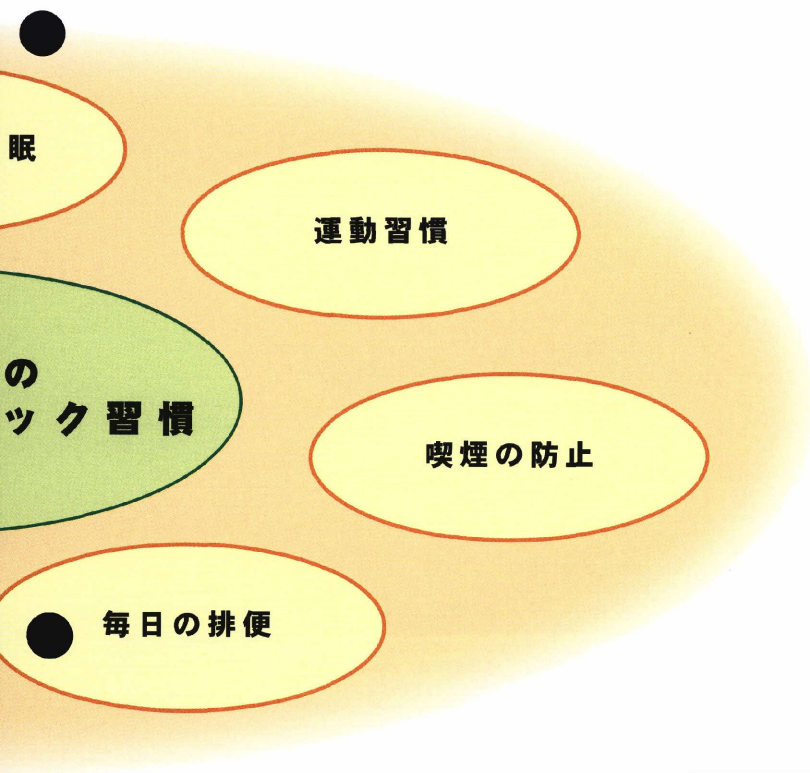
■高校生の口の中



■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・口の健康づくりをめざして ―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・口の健康づくりをめざして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・口の健康づくり ―「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・口の健康づくり推進委員会（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）
	伊従 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 美恵	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づくりを見直そう

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

**歯肉の状態から
健康つくりを見直そう**