

実践!!

思春期の歯・口の健康づくり

～実践事例集～

公益財団法人 日本学校保健会
思春期の学校歯科保健推進委員会

実践!!

思春期の歯・口の健康づくり

～実践事例集～

公益財団法人 日本学校保健会
思春期の学校歯科保健推進委員会

ま え が き

思春期は人間の生涯において防衛体力の高い時期ですが、一方において、生涯にわたる心身の健康づくりの基礎を培う重要な時期でもあります。しかし、健康そのものが概念であり、児童生徒の実体感が低いことから実際の自律的健康増進教育は困難が伴っていることは、教育現場から指摘を受けているところです。

その中で、歯・口の健康づくりは、これまで、学齢期の子供たちに対して実体感のある健康教育の学習材として高い評価を得てきたことは周知のことです。さらに、学校の歯科保健活動を通じて健康意識の向上や人間性の陶冶に優れた効果があることが指摘されてきており、文部科学省学校歯科保健参考資料『『生きる力』をはぐくむ学校での歯・口の健康づくり』の基盤となっています。

さて、例えば歯周病は、児童生徒の生活習慣によって大きな影響を受ける生活習慣病ですが、一方で思春期の歯肉炎は性ホルモンの影響を受けることから、思春期での適切な対応が重要な要素となっています。そのためには、思春期に位置付けされる子供たちの歯・口の健康課題を明らかにし、健康増進につなげる実践活動を指向する必要があります。そして、学校歯科保健の推進を通じて、中学校や高等学校の生徒の健康観をはぐくみ、生涯にわたる健康の保持増進を図ることを目的として、公益財団法人日本学校保健会は平成26年3月に「思春期の学校歯科保健推進委員会」報告書をまとめました。

この報告書には、発達段階だけでは割り切れない、男子生徒と女子生徒の性差や思春期特有の意識差によって健康課題が異なることを示唆する多くの調査結果が掲載されています。

思春期は人生の基礎を培う時代であるが故に、この時代に自分の身体と健康に関心を持ち、進んで自律的に生涯にわたる健康観と実践力を養うことが大切です。

このたび、思春期の歯・口の健康づくりの実践事例を研究し、学校現場での歯・口の健康づくり活動の活性化を促すための実践事例集を作成することといたしました。この事例集を活用して、健康づくりの取組が難しい思春期の児童生徒に対して新しい視点での健康教育を展開していただければ幸いです。

末尾ではありますが、事例集の作成に当りご尽力くださいました作成委員会の先生方に深甚なる謝意を表します。

平成31年3月

公益財団法人 日本学校保健会
会長 横倉 義武

目次

contents

第一章 「思春期の学校歯科保健推進委員会」の概要	1
1. 事業の目的	2
2. 事業の経過	2
第二章 思春期の学校歯科保健指導案	5
1. グループ別指導	6
指導案① 「きみも今日から ^か 噛むカム博士！」（中学1年）	6
指導案② 「歯肉炎の謎！」（中学2年）	8
指導案③ 「ブラッシングで、さわやかスマイル！」（中学3年）	10
資料：職員会議提案用資料（例） 歯科保健 個別指導計画（案）	12
個別通知文（例） 歯科保健 個別指導のお知らせ	13
振り返りシート ①～③	14
写真で歯肉のチェック！	17
2. 特別活動（学級活動）	20
指導案 「元気な歯肉でいよう！」（中学2年）	20
資料：保護者通知文（例） 歯科保健教育の実施について	22
ワークシート	23
3. 特別活動（学級活動）	28
指導案 「五感を意識した食べ方ーおいしさを脳にインプットー」	28
資料：ワークシート	30
指導案資料スライド	31
4. 特別活動（生徒会活動）	44
指導案 「健康診断でハッピースマイル〇〇中生！（△△高生!）」（中学生・高校生）	44
資料：ワークシート	46
プレゼンテーション台本	47
歯科健康診断の流れと要点	48
指導案資料スライド	49
5. ICT活用による個別指導	54
指導案① 「デジタルチェック歯肉炎！」 タブレットPC使用編（高校1年）	54
指導案② 「デジタルチェック歯肉炎！」 デジタルカメラ使用編（高校1年）	56
資料：思春期の生活習慣アンケート	58
思春期の生活習慣アンケートへのアドバイス	60
思春期の生活習慣アンケートに関する解説および参考文献等	62

第一章

「思春期の学校歯科保健 推進委員会」の概要

1. 事業の目的

日本学校保健会は平成24年・25年の2ヵ年にわたり「思春期の学校歯科保健調査」を実施し、思春期における歯科保健の課題について実態調査を実施した。その結果、歯科保健に対する知識は自分が思春期であるという意識（思春期度とする）の高度群で高くなっており、気になる項目も多くなっていると推察された。特に、歯肉炎、顎関節症、プラークなどは思春期度の高い生徒において興味の対象として知識が高い傾向を示しているかもしれない。また、情報源はメディアが多い傾向となっていた。同様に、歯や口の健康への関心度は、男子において思春期度による差が認められたが、女子では差が認められなかった。思春期度の高い女子は、食べることに對して、「朝食・昼食・夕食をとる時間」で「あまりとっていない」とする回答率が高くなったり、^か噛む回数などへの意識が低くなったりしている傾向が認められることから、瘦身願望により食事に対する行動の変容が推察され、男子とは異なる結果となった。このほか、「歯の色」「歯並び」「^か噛み合わせ」「口臭」などの項目は思春期度の高い生徒で気になっている傾向が認められた。また、思春期度の高い生徒では「自分なりの良さがある」とする自己肯定感が高い傾向が認められた。

そのため、思春期の児童生徒に対して保健指導を行う際には、このような特性を踏まえ指導方法を工夫する必要があることから、実践事例集を作成し、思春期における歯科保健の状態を改善するとともに、生涯にわたる健康づくりの礎をつくる一助とする。

2. 事業の経過

平成26年3月の「思春期の学校歯科保健推進委員会」報告書（日本学校保健会）を再度見直し、思春期度による意識・関心・興味の変化について再分析と討議を実施した。その結果に基づき、事例集作成の基本的な考え方について1）思春期度（思春期の意識特性）の差、性差に着目し、保健教育に結び付ける。2）保健教育内容の項目立案を今年度中に行う。3）保健教育で学力の三つの資質・能力が身に付く、以上1）～3）の観点を基軸として具体的な事例を考えることとした。

第1回 平成29年8月1日

歯科保健はともすると小学校に重点を置いて指導する傾向にあったが、その上の段階である中学校・高等学校においても保健教育として歯科保健を行っていくことがその後のライフステージにとっても重要である。自我の芽生えによる思春期の特性であるという意識を「思春期度」という言葉で表した。アンケート調査の結果から、性差にも注目しながら、A:思春期度が高いグループ B:中程度のグループ C:低いグループに分類して特徴を比較した。その結果、歯・口腔への関心や興味の対象として歯肉炎・顎関節症・プラークなどの知識の高さや、女子では「瘦身願望」につながる3食の摂取や時間・^か噛む回数の減少などの食事に関する行動が思春期度の高い生徒に認められること。また、「歯の色」「歯並び」「^か噛み合わせ」「口臭」などは思春期度の高い生徒ほど気になる傾向が認められる結果となった。このような特性を踏まえた上で実際に学校において歯科保健指導を具体化できる実践事例をあげていく。

第2回 平成29年9月19日

事例集作成の基本的な考え方について

- (1) 思春期度（思春期の意識特性）の差、性差に着目し、保健指導に結び付ける。
- (2) 保健指導内容の項目立案を今年度中に行う。
- (3) 健康教育（保健指導）で学力の三つの資質・能力が身に付く！

第3回 平成29年11月14日

実践事例テーマの決定

- (1) 「五感をはぐくむ食べ方」
- (2) 「歯・口の健康づくりに関する言葉（用語）を学ぼう」
- (3) 「自撮りで歯肉炎予防！」
- (4) 「^か噛むカム博士がやってきた！」
- (5) 「歯肉炎の謎!？」
- (6) 「ブラッシングでさわやかスマイル！」

第4回 平成30年4月17日

指導案の解説・検討

- (1) 「^か噛むカム博士がやってきた！」
- (2) 「歯肉炎の謎に迫る！」
- (3) 「ブラッシングでさわやかスマイル！」
- (4) 「五感をはぐくむ食べ方」
- (5) 「歯肉炎予防！」

第5回 平成30年6月4日

指導案の検討

第6回 平成30年7月26日

指導案の検討

第7回 平成30年9月18日

指導案の検討

第8回 平成30年12月17日

指導案の検討

第9回 平成31年1月24日

指導案の最終確認

第二章

思春期の学校歯科保健 指導案

主題 「きみも今日から^か噛むカム博士！」

1 主題設定の背景

思春期特有の羞恥心や男女差に配慮しつつ、一人一人のレディネスとニーズに応じた個別指導は大変有意義である。特に、歯並びや骨格が完成していない中学1年生にこそ、「噛むこと」に焦点を当てることが重要であると考えた。また、「報告書」によると「よく^か噛むことを意識している」生徒は、中高生の中では中学1年生がトップであることや、男女比では男子の方が低いことに着目した。

2 学習目標

唾液の働きやよく^か噛むことの有効性を理解するとともに、よく^か噛むことやお口の体操を体験し、これからの健康行動の実践に向けた健康目標を決める。

3 対象者

中学1年生（健康診断結果、CO所有者、GO）

4 指導者

養護教諭

5 指導方法・形態

4～6人の男女別とし、日頃の人間関係を考慮して少人数グループを編成する。また、楽しく相互のコミュニケーションを図り、^{そしよく}咀嚼判定用ガムやお口の体操の体験をとおして学び合う。

6 指導時間（場所）

放課後、30分間（保健室）

7 教材・使用機器等

歯科健康診断個票、ワークシート、^{そしよく}咀嚼判定用ガム、吐き出し用の紙、資料プリント、付箋、サインペン、A3版用紙、パソコン、プロジェクター、衝立2枚、スライド資料、ペーパータオル

8 評価の観点

- (1) 自分の歯・口の健康課題を正しく捉えることができたか。
- (2) 唾液やよく^か噛むことの効果についての理解が深まったか。
- (3) グループ内でコミュニケーションをとりながら情報共有し、実行可能な健康行動目標を決めることができたか。

9 備考

- (1) 保健室内のカーテンを閉めて、出入り口に衝立を置き、外からの視線を遮断するよう配慮する。
- (2) 来室時の緊張を和らげるよう笑顔で迎え入れ、参加への感謝を伝える。
- (3) 教材・使用機器等は事前にセッティングしておく。スクリーンは、保健室の衝立や壁を活用する。
- (4) 事前に職員会議で個別の指導計画（P12参照）を提案し、管理職や全教職員の了承を得ておく。
- (5) 該当生徒や保護者には、「個別通知文」（P13参照）を配付しておく。

10 参考文献・資料等

- 「歯・口の保健教育」日本学校歯科保健・教育研究会（株式会社東山書房）
- 「色変わりガムについて」（国立大学法人東京医科歯科大学HP）
- 「口を閉じれば病気にならない」今井一彰、岡崎好秀（社団法人家の光協会）

展開例

時間	学習内容・生徒の活動	教材・使用機器	指導上の留意点	評価の観点
導入 3分	唾液や噛むことの有効性を再認識して、今日から噛むカム博士になろう！			
	<ul style="list-style-type: none"> ○自分の健康診断結果を把握する。 <ul style="list-style-type: none"> ・本校全体の歯科健康診断結果を知る。 ・CO、G、GOについて理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート（P14） ・歯科健康診断個票 ・本校の健康診断結果データ ・写真、ポスター、スライド資料、パソコン、プロジェクター 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートに記名させ、本時のねらいを伝える。 ・当該箇所のみをコピーするなど情報の取り扱いに十分配慮する。 ・データの読み取りについて、分かりやすく説明する。 ・有所見者は他にもいることを伝え、安心感を与える。 ・視覚的なインパクトを与える。 	知識・技能
展開 20分	<ul style="list-style-type: none"> ○唾液の働きについて、ブレインストーミングで意見を出し合う。 <ul style="list-style-type: none"> ・唾液の働きを理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・付箋、A3版用紙 ・唾液の効果、お口の体操に関する資料プリント、スライド資料 	<ul style="list-style-type: none"> ・思いついた意見を付箋に書いて用紙に貼り、グルーピングする。 	思考・判断・表現
	<ul style="list-style-type: none"> ○唾液腺のマッサージやお口の体操を体験する。 <ul style="list-style-type: none"> ・相互に体験後の感想を共有する。 ○よく噛むことの効果について、ブレインストーミングで意見を出し合う。 <ul style="list-style-type: none"> ・よく噛む効果について理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・付箋、A3版用紙 ・よく噛む効果に関するスライド資料 	<ul style="list-style-type: none"> ・リラックスした雰囲気を作るよう配慮する。 	知識・技能
	<ul style="list-style-type: none"> ○ガムを使って咀嚼力を判定する。 <ul style="list-style-type: none"> ・口の中にガムをすべて入れて、1分間普通の食事のときと同じように噛む。 ・吐き出して、ガムの色を判定する。 ・相互に判定結果を共有する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・咀嚼判定ガム ・吐き出し用の紙 	<ul style="list-style-type: none"> ・思いついた意見を付箋に書いて用紙に貼り、グルーピングする。 ・よく噛むことで、特に唾液分泌や脳の血流がよくなることに着目するよう助言する。 ・指導者の合図で一斉に噛むように指示を出し、1分間計る。 	思考・判断・表現 知識・技能
まとめ 7分	よく噛むことの効果について理解し、健康行動の実践に向けた健康目標を設定し、実践意欲を高める。			
	<ul style="list-style-type: none"> ○個人での振り返り活動 ○今日の感想を話し合い、これからの課題解決のためには何をしなければいけないか、何ができるかを話し合う。 ○これからの健康行動目標を決める。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート 	<ul style="list-style-type: none"> ・今日の活動によって得たことを自分の考えとして振り返り、まとめるよう促す。 ・ワークシートは、アンケート形式で答えやすいように配慮する。 ・他の意見を尊重するよう配慮する。 ・無理なく実行可能な健康行動目標を設定するよう指示する。 ・ワークシートは後日回収し、今後の指導に活用する。 	主体的態度

主題 「歯肉炎の謎！」

1 主題設定の背景

定期健康診断結果からG、GOが増加したことや、2年生に歯石沈着（ZS）が多いことから「歯肉炎」に焦点を当てたいと考えた。特に、思春期特有の羞恥心や男女差に配慮しつつ丁寧な指導を進めたい。

2 学習目標

歯肉炎のメカニズムやプラークコントロールのためのセルフケアとプロフェッショナルケアの重要性について理解し、デンタルフロスの使い方を習得するとともに、これからの健康行動目標を決める。

3 対象者

中学2年生（健康診断結果G、GO）

4 指導者

養護教諭

5 指導方法・形態

2～4人の男女別で、日頃の人間関係を考慮して少人数グループを編成する。特に、歯ブラシの当て方やデンタルフロスの使い方の実践をとおして学ばせる。また、個人の気づきから課題を共有し、相互に学び合いながら課題解決能力及び実践力を高めさせる。

6 指導時間（場所）

放課後、30分間（保健室）

7 教材・使用機器等

歯科健康診断個票、歯ブラシ（使い捨て歯みがきセット）、デンタルフロス（2種類）、手鏡、水、ガラスコップ、ペーパータオル、ワークシート、パソコン、プロジェクター、衝立2枚、スライド資料

8 評価の観点

- (1) 自分の課題を正しく捉えることができ、軽度な歯肉の炎症は丁寧なブラッシングで改善できることを理解するとともに、デンタルフロスの使い方を習得したか。
- (2) 定期的なプロフェッショナルケアの重要性を理解できたか。
- (3) グループ内でコミュニケーションをとりながら情報共有し、実行可能な健康行動目標を決めることができたか。

9 備考

- (1) 室内のカーテンを閉め、出入り口に衝立を置き、外からの視線を遮断するよう配慮する。
- (2) 来室時の緊張を和らげるよう笑顔で迎え入れ、参加への感謝を伝える。
- (3) 教材は事前に学校で購入しておく。スクリーンは、保健室の衝立や壁を活用する。
- (4) 事前に職員会議で個別の指導計画（P12参照）を提案し、管理職や全教職員の了承を得ておく。
- (5) 該当生徒や保護者には、「個別通知文」（P13参照）を配付しておく。

10 参考文献・資料等

- 「定期健康診断結果（歯科）速報」（教育委員会HP）
- 「歯・口の保健教育」日本学校歯科保健・教育研究会（株式会社東山書房）
- 本校学校歯科医から提供された歯垢、歯石、歯肉炎等の写真

展開例

時間	学習内容・生徒の活動	教材・使用機器	指導上の留意点	評価の観点
導入 3分	歯肉炎のメカニズムを理解し、解決のための実践力を高めよう！			
	<ul style="list-style-type: none"> ○本校全体のG、GOの数を知る。 ○自分の健康診断結果を把握する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート（P15） ・歯科健康診断個票 ・本校や自治体の健康診断結果データ ・パソコン、プロジェクター 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートに記名させ、本時のねらいを伝える。 ・当該箇所のみをコピーするなど情報の取り扱いに十分配慮する。 ・データの読み取りについて、分かりやすく説明する。 	知識・技能
展開 20分	<ul style="list-style-type: none"> ○歯垢、歯石、歯肉炎について理解する。 ○手鏡を使って自分の歯肉を観察する。 ○歯ブラシで手鏡を見ながら空みがきをする。 <ul style="list-style-type: none"> ・上前歯2本だけをみがく。 ・歯ブラシに角度をつけて、歯と歯肉の境目に当てる。 ○デンタルフロスの種類と使い方を理解し、手鏡を見ながら実際に使う。 <ul style="list-style-type: none"> ・歯と歯の間を工夫しながらみがく。 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯垢、歯石、歯肉炎、健康な歯肉や改善後の歯肉の写真(P17) ・手鏡 ・歯ブラシ、水の入ったガラスコップ ・デンタルフロス(2種) 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯石は歯科受診しなければ取れないこと、軽い歯肉炎は丁寧なブラッシングで改善できることを伝える。 ・歯肉の観察ポイントを解説する。 ・身体からのサインを見つけることが生涯の健康に重要であることを強調する。 ・小刻みに振動させるよう促す。 ・指導者の指示の下、軽い力で丁寧に磨かせる。 ・磨いたらすぐ、歯ブラシをコップの水ですすぐよう伝える。 ・歯と歯肉の境目に着目するよう助言する。 	知識・技能
	口腔内の観察と適切なブラークコントロールの重要性を理解し、健康行動目標を設定する。			
まとめ 7分	<ul style="list-style-type: none"> ○個人での振り返り活動 ○今日の感想や課題解決のための方策を話し合う。 ○これからの健康行動目標を決める。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートはアンケート形式で答えやすいように配慮する。 ・自分の考えをまとめるよう促す。 ・他の意見を尊重するよう配慮する。 ・無理なく実行可能な健康行動目標を設定するよう指示する。 ・ワークシートは後日回収し、今後の指導に活用する。 	主体的態度

主題 「ブラッシングで、さわやかスマイル！」

1 主題設定の背景

中高生は口臭に関する興味関心が高いという点に着目し、口臭について正しく理解させるとともに、口臭予防のためにも自分の歯に合う丁寧なブラッシング法を習得させたい。また、未処置歯を放置することなく、生涯にわたる歯科保健の重要性についての理解を深めさせたい。

2 学習目標

口臭についての理解を深め、歯ブラシだけでなくデンタルフロスの使い方を習得して実践力を高めるとともに、定期的な歯科受診等、適切な健康行動を主体的に考えることができる。

3 対象者

中学3年生（健康診断結果、C、COの所有者、G、GO）

4 指導者

養護教諭

5 指導方法・形態

男女別1～2人の個別指導とし、個人の気付きを尊重しながら考えを深めさせる。

6 指導時間（場所）

放課後、30分間（保健室）

7 教材・使用機器等

歯科健康診断個票、歯ブラシ（使い捨て歯ブラシセット）、デンタルフロス（2種類）、手鏡、水、ガラスコップ、紙コップ、ペーパータオル、ワークシート、パソコン、プロジェクター、衝立2枚、スライド資料、タフト型ブラシや洗口液等のサンプル

8 評価の観点

- (1) 自分の課題を正しく捉え、ブラッシングやフロッシング技法を身に付けるとともに、口臭に関する基礎知識について理解できたか。
- (2) これを機会に、歯科受診をしたり、卒業後も定期的に検診を受けようとしたりする気持ちを抱くことができたか。

9 備考

- (1) 室内のカーテンを閉め、出入り口に衝立を置き、外からの視線を遮断するよう配慮する。
- (2) 来室時の緊張を和らげるよう笑顔で迎え入れ、参加への感謝を伝える。
- (3) 教材は事前に学校で購入しておく。スクリーンは、保健室の衝立や壁を活用する。
- (4) 事前に職員会議で個別の指導計画（P12参照）を提案し、管理職や全教職員の下承を得ておく。
- (5) 該当生徒や保護者には、「個別通知文」（P13参照）を配付しておく。

10 参考文献・資料等

- 「思春期の学校歯科保健推進委員会報告書」平成26年3月（公益財団法人日本学校保健会）
- 「テーマパーク8020 口臭」（公益社団法人日本歯科医師会HP）

展開例

時間	学習内容・生徒の活動	教材・使用機器	指導上の留意点	評価の観点
導入 3分	丁寧なブラッシングで、さわやかスマイルをめざそう！			
	○中高生が歯をみがく理由について、資料データから知る。	<ul style="list-style-type: none"> ワークシート (P16) 「思春期の学校歯科保健推進委員会報告書」データ (P18) パソコン、プロジェクター 	<ul style="list-style-type: none"> ワークシートに記名させ、本時のねらいを伝える。 データの読み取りについて、分かりやすく説明し、口臭に着目するよう助言する。 	知識・技能
展開 20分	○自分の健康診断結果を把握する。	<ul style="list-style-type: none"> 歯科健康診断個票 	<ul style="list-style-type: none"> 3年間の経過にも注視させる。 当該箇所のみをコピーするなど情報の取り扱いに十分配慮する。 息をゆっくり「はあ～」と吹き込むよう伝え、指導者も一緒に行う。 起床直後は、誰でも一番口臭が強いことを強調する。 むし歯や歯周病も口臭の原因であることを伝える。 	思考・判断・表現
	○自分の両手で口と鼻を覆って息を吹き込み、その臭いを嗅ぐ。 ○一日の口臭の変化について理解する。	<ul style="list-style-type: none"> グラフ「一日の口臭の変化」(P19) 	<ul style="list-style-type: none"> 上前歯2本だけを指導者の指示の下、丁寧に磨いてその部分に舌をあて、歯の表面の「ツルツル感」を確認する。 	知識・技能
	○自分の舌を観察する。 ○歯ブラシで、2～3回軽く舌の奥の方をなぞってうがいをする。 ○手鏡を見ながら歯ブラシで丁寧に空みがきをする。 ○デンタルフロスの使い方を理解し、実践する。 ○再度、自分の両手で口と鼻を覆って息を吹き込み、その臭いを嗅ぐ。	<ul style="list-style-type: none"> 手鏡、歯ブラシ、水の入ったガラスコップ デンタルフロス(2種) タフトブラシや洗口剤などのサンプル 	<ul style="list-style-type: none"> 1回目との違いに気付かせる。 自分の歯や口に合う道具を選ぶことの必要性を伝える。 	思考・判断・表現
まとめ 7分	口臭予防の観点からも自分の歯に合うブラッシング法を身に付け、継続的に実践することや卒業後も歯科での定期的な検診が大切であることを理解し、健康行動目標を設定する。			
	<ul style="list-style-type: none"> 振り返り活動 これからの健康行動目標を決める。 	<ul style="list-style-type: none"> ワークシート 	<ul style="list-style-type: none"> ワークシートはアンケート形式で答えやすいように配慮する。 自分の考えをまとめるよう促す。 無理なく実行可能な健康行動目標を設定するよう指示する。 ワークシートは後日回収し、今後の指導に活用する。 	主体的態度

□□□□年□月（担当者名）

歯科保健 個別指導計画（案）

1 ねらい

- (1) 自分の歯・口の状態を把握するとともに、効果的なブラッシング法を身に付ける。
- (2) 歯・口の健康に関する知識・理解を深め、これからの健康行動目標を決める。

2 対象者

春の歯科健康診断の結果、C、CO所有者、G、GOに該当しており、〇月〇日現在、
歯科医を受診していない者（1年□名、2年□名、3年□名、合計〇名）

3 実施期間・時間

□□□□年□月□日（金）～□月□日（木）放課後（※欠席者は別途）

4 指導者 養護教諭

5 実施方法・会場・所要時間

学年別、グループ別に保健室で実施（※各約30分間）

6 指導内容

(1) 歯科健康診断結果の確認

(2) 学年別テーマ

1学年；「きみも今日から^か噛むカム博士！」

2学年；「歯肉炎の謎！」

3学年；「ブラッシングで、さわやかスマイル！」

(3) 効果的なブラッシング法

(4) 空みがき体験・自分の歯に合う磨き方

(5) これからの健康行動目標の設定



（よ坊さん）

7 グループ別予定表（詳細は、後日）

	月日（曜）	開始時刻	対象者	会 場	備 考
1				保健室	三者面談（始）
2					
3					
4					
5					専門委員会
6					

8 使用教材等

- 歯科健康診断個票 ○歯ブラシ ○手鏡 ○コップ ○ペーパータオル
- スライド資料（PC・プロジェクター）

9 備 考 ○該当者への通知は、学級担任より行う。 ○生徒の持ち物・・・なし

個別通知文（例）

保護者様

____年 組 _____さんへ

□□□□年□月□日
(学校名、担当者名等)

歯科保健 個別指導のお知らせ

- 1 ねらい
(1) 自分の歯・口の状態を把握するとともに、効果的なブラッシング法を身に付ける。
(2) 歯・口の健康に関する知識・理解を深め、これからの健康行動目標を決める。
- 2 対象者
歯科健康診断の結果、G、GOに該当している者
- 3 学年別テーマ
1 学年：「きみも今日から^か噛むカム博士！」
2 学年：「歯肉炎の謎！」
3 学年：「ブラッシングで、さわやかスマイル！」
- 4 実施日時・場所

□□年□月□日（□）放課後（15：50頃保健室へ）

- 5 指導者 養護教諭
- 6 所要時間
約30分間
- 7 指導内容
(1) 歯科健康診断結果の確認（自分の歯・口の健康状態）
(2) G、GOについて
(3) 空みがき体験・自分の歯に合う磨き方
(4) デンタルフロスの使い方
(5) 健康行動目標の設定
- 8 備考
○ 持ち物は、特にありません。 ○ 日時の変更は可能です。



（よ坊さん）

歯科保健個別指導テーマ ; 「きみも今日から^か噛むカム博士！」

実施日時 年 月 日 () 時 分 ~ 時 分

1年 組生徒氏名

「歯・口の健康」は生涯にわたり大切に、思春期の今こそ重要なポイントとなります。あなた自身がこれからの中学校生活を健康的に生き生きと過ごしていけるように一緒に学びましょう。

歯科保健個別指導 振り返りシート ①

今日は、参加してくれて、本当にありがとう！

^か噛むカム博士になれるかな？
学んだことを振り返ってみよう！

次の項目ごとに右欄の a、b、c のどれかに
○を付けたり、または、自分の考えや感想を記入してください。

	項 目	振り返り
1	自分の歯科健康診断結果を把握した。	a はい b いいえ
2	唾液の働きについて分かった。	a はい b まあまあ分かった c いいえ
3	よく ^か 噛むことの効果について分かった。	a はい b まあまあ分かった c いいえ
4	話し合いをとおして、他の人の意見や感想から学ぶことができた。	a はい b まあまあできた c いいえ
5	積極的に参加することができた。	a はい b まあまあできた c いいえ
6	これからの健康行動目標を決めよう！ ①自分でできる健康行動目標 ②家族の協力が必要な健康行動目標	
7	一番印象に残ったこと、気付いたことや感想を書こう！	
<保護者より>		

歯科保健個別指導テーマ ; 「歯肉炎の謎！」

実施日時 年 月 日 () 時 分 ~ 時 分

2年 組生徒氏名

「歯・口の健康」は生涯にわたり大切で、思春期の今こそ重要なポイントとなります。あなた自身がこれからの中学校生活を健康的に生き生きと過ごしていけるように一緒に学びましょう。

歯科保健個別指導 振り返りシート ②

今日は、参加してくれて、
本当にありがとう！
学んだことを振り返ってみよう！

次の項目ごとに右欄の a、b、c のどれかに
○を付けたり、または、自分の考えや感想を記入してください。

	項 目	振り返り
1	自分の歯科健康診断結果を把握した。	a はい b いいえ
2	軽い歯肉炎は丁寧なブラッシングで改善できることが分かった。	a はい b いいえ
3	デンタルフロスの使い方が分かった。	a はい b まあまあ分かった c いいえ
4	定期的な歯科受診の必要性が分かった。	a はい c いいえ
5	話し合いをとおして、他の人の意見や感想から学ぶことができた。	a はい b まあまあできた c いいえ
6	積極的に参加することができた。	a はい b まあまあできた c いいえ
7	これからの健康行動目標を決めよう！ ①自分でできる健康行動目標 ②家族の協力が必要な健康行動目標	
8	一番印象に残ったこと、気付いたことや感想を書こう！	
<保護者より>		

歯科保健個別指導テーマ；「ブラッシングで、さわやかスマイル！」

実施日時 年 月 日 () 時 分～ 時 分

3年 組生徒氏名

「歯・口の健康」は生涯にわたり大切で、思春期の今こそ重要なポイントとなります。あなた自身がこれからの中学校生活および卒業後も健康的に生き生きと過ごしていけるように一緒に学びましょう。

歯科保健個別指導 振り返りシート ③

今日は、参加してくれて、
本当にありがとう！
学んだことを振り返ってみよう！

次の項目ごとに右欄の a、b、c のどれかに

○を付けたり、または、自分の考えや感想を記入してください。

	項 目	振り返り
1	自分の歯科健康診断結果を把握した。	a はい b いいえ
2	口臭予防のためにも丁寧なブラッシングが必要であることが分かった。	a はい b いいえ
3	デンタルフロスの使い方が分かった。	a はい b まあまあ分かった c いいえ
4	定期的な歯科受診の必要性が分かった。	a はい c いいえ
5	歯や歯肉だけでなく、舌を観察することができた。	a はい b まあまあできた c いいえ
6	積極的に参加することができた。	a はい b まあまあできた c いいえ
7	これからの健康行動目標を決めよう！ ①自分でできる健康行動目標 ②家族の協力が必要な健康行動目標	
8	一番印象に残ったこと、気付いたことや感想を書こう！	
<保護者より>		

写真で歯肉のチェック!

次の写真や表を参考に、自分の歯肉のチェックをしよう!



健康な歯肉



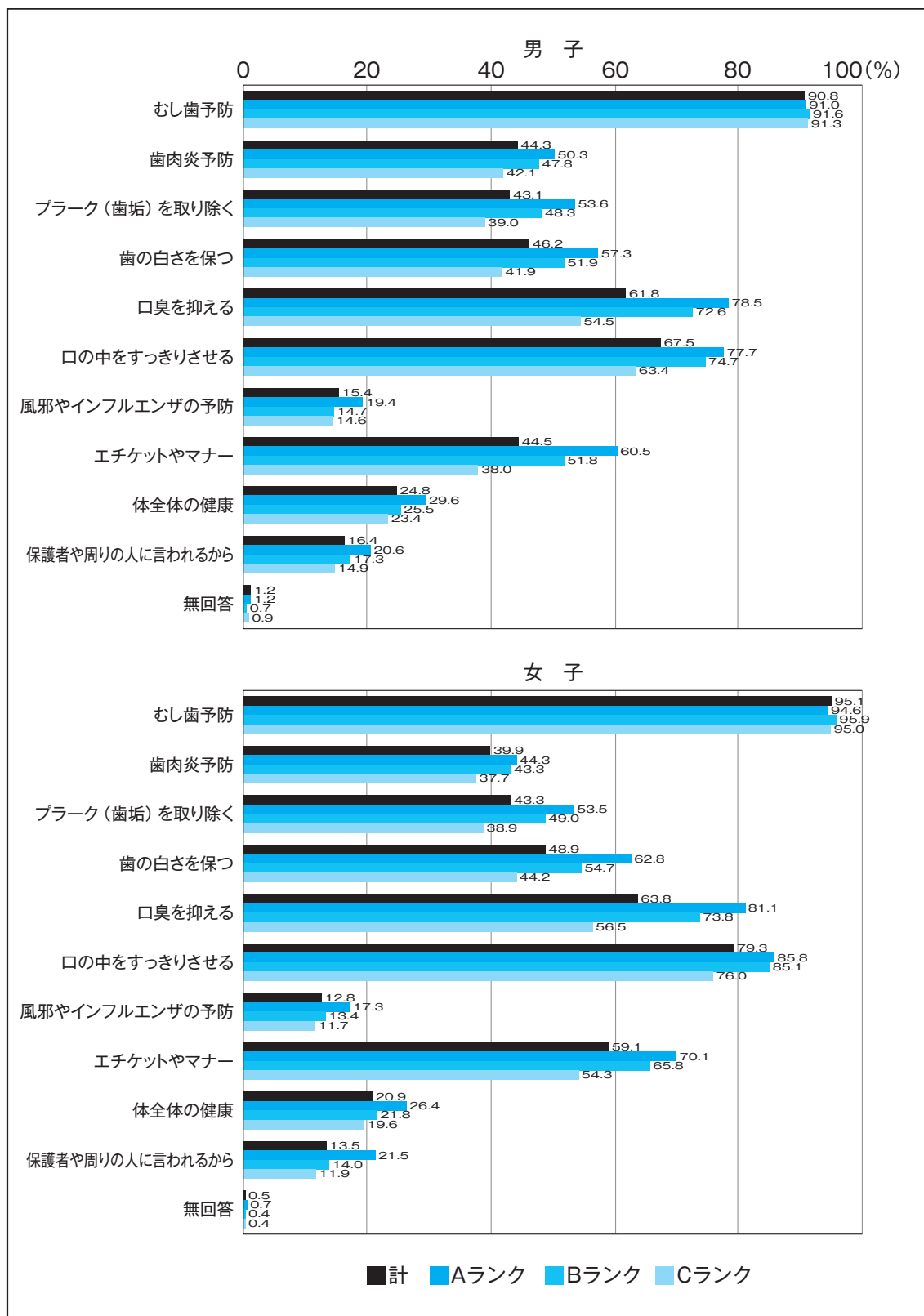
歯肉炎

	健康な歯肉	歯肉炎
色	濃いピンク色	赤っぽい赤紫色
感触	引き締まり硬い	腫れてブヨブヨしている
形態	歯と歯の間にしっかりと入り込んで三角形に見える	丸く厚みを持って膨らんでいる
出血	出血しない	歯みがき程度の軽い刺激で出血する

参考資料：思春期の学校歯科保健推進委員会報告書（P. 41）

Q19 あなたが歯をみがく理由は何ですか？（複数回答）

「むし歯予防」が男女とも最も高く、「口の中をすっきりさせる」「口臭を抑える」が高かった。「むし歯予防」については意識特性のランク別による差は認められないが、「エチケットやマナー」では女子が男子より高い。



口臭の原因

ほとんどの口臭の原因は口の中にあります。口の粘膜は皮膚の垢と同じように、細胞が剥がれ落ちて、舌に白く溜まり腐敗します。これが舌苔^{ぜったい}です。舌苔は最大の口臭源で、口臭の6割が舌苔から発生します。

4週間流動食だけ食べた人の舌苔を図1に示しました。舌全体に厚く溜まっています。つまり、きちんと噛まなければ舌苔が増え口臭の原因になるのです。食べ物は歯を汚す一方で、「噛むこと」で舌をキレイにします。



図1 流動食による舌苔の増加
4週間流動食を摂取すると、舌苔が増加した

口臭の変動

1日の口臭の変化を図2に示しました。多くの人の口臭は早朝が最も強く（生理的口臭）、食後に口臭が減ります。したがって、朝食を抜く人は口臭が強くなる場合がありますので朝食をとりましょう。ただし、流動食ではなく、きちんと歯で噛む食事をしてください。さらに、昼食前や夕食前も口臭が強くなりますので注意しましょう。

口臭の強さ：揮発性硫黄化合物ng/10ml空気

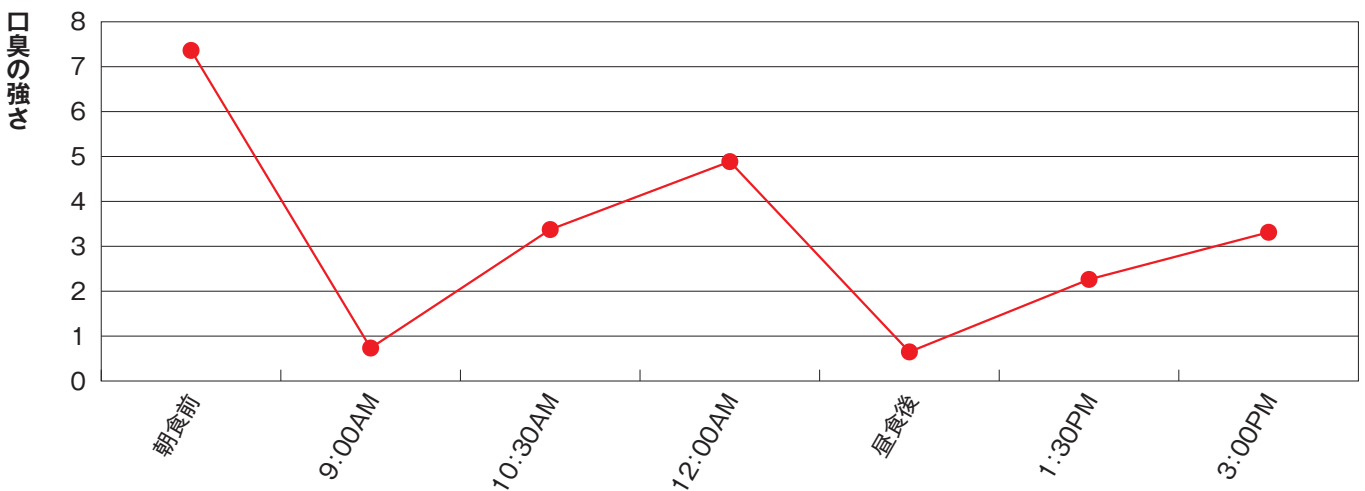


図2 1日の口臭の変化
(Tonzetich, Int Dent J, 1978, 一部改変)

出典：公益社団法人日本歯科医師会HP「テーマパーク8020」より一部改変

主題 「元気な歯肉でいよう！」

1 主題設定の背景

思春期は年代別歯周疾患の有病状況がピークとなる時期である(平成28年歯科疾患実態調査)。しかし、「報告書」によると、口の中で気になることとして歯肉の腫れや出血をあげている生徒は約10%にすぎず、自覚のないまま歯肉の異常が放置されていることも考えられる。また歯をみがく理由として歯肉炎予防をあげる生徒は約40%にとどまっており、歯肉炎への関心が低いことも考えられる。第2学年では教科「理科」との関連も図り、全身に影響をおよぼす歯周病について学び、継続して歯肉炎を予防することが、生涯にわたって全身の健康を保つことにつながることを、また、その予防のために自身ができることを学習し、健康行動の実践化を図りたいと考えた。

2 学習目標

全身に影響をおよぼす歯周病について学び、その初期段階である歯肉炎の予防を継続して行っていくことが健康につながることを理解するとともに、自身が歯肉炎の予防のために今からできる健康行動目標を設定する。

3 対象者

中学2年生

4 指導者

学級担任、養護教諭、外部講師(学校歯科医等)によるT.T(ティーム・ティーチング)

5 指導方法・形態

学級において5～6人のグループを編成し、歯肉の観察や話し合いを通じて学び合う。

6 指導時間(場所)

1単位時間50分(教室)

7 教材・使用機器等

ワークシート、手鏡、歯ブラシ、デンタルフロス、資料プリント、付箋、サインペン、A3版用紙、歯磨き指導顎模型、パソコン、プロジェクター、スライド資料

8 評価の観点

- (1) 歯肉炎の予防が、歯周病の予防および全身の健康につながることを理解できたか。
- (2) グループでの話し合い活動も参考にしながら、自身が歯肉炎の予防のためにできることを学べたか。
- (3) 実行可能な健康行動目標を決めることができたか。

9 備考

- (1) 教材・使用機器類は事前にセッティングしておく。
- (2) 事前の職員会議で「歯科保健学習」を提案し、管理職はじめ全教職員の理解のもとで実施する。
- (3) 生徒・保護者に事前に通知文を配付し、事前課題についての協力を依頼する。
- (4) 専門的な立場である学校歯科医から学ぶことで、より生徒の理解を深めることができる。

10 参考文献・資料等

- 「平成26年度文部科学省補助事業『思春期の学校歯科保健推進』研修会資料」(公益財団法人日本学校保健会)
- 「歯・口の健康教育」日本学校歯科保健・教育研究会(株式会社東山書房)
- 「平成28年歯科疾患実態調査結果」厚生労働省
- 「からだの健康は歯と歯ぐきから」(財団法人8020推進財団)

展開例

T1：学級担任 T2：学校歯科医等 T3：養護教諭

時間	学習内容・生徒の活動	教材・使用機器	指導上の留意点	評価の観点
導入 10分	歯周病の影響について理解し、元気な歯肉でいよう！			
	<ul style="list-style-type: none"> ○グループ内で事前課題について話し合い、インタビューの結果をまとめたものをグループの代表者が、学級全体に報告する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート1(P23) 	<ul style="list-style-type: none"> ・他のグループで報告された内容も各自でメモ①に記録するよう助言する。[T1] ・事前課題については、家庭の状況も考慮し、無理のない範囲で発表するよう助言する。[T1] 	思考・判断・表現
展開 35分	<ul style="list-style-type: none"> ○8020運動について知る。 ○歯周病の原因と進み方について知る。 ○歯周病とからだの病気について学ぶ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・8020運動、歯周病の進み方、歯周病が全身に与える影響に関するpp資料等 ・ワークシート2(P24) 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯を失う主な原因はむし歯と歯周病であり、歯周病は自覚症状がないまま進むことを伝える。[T2] ・生活習慣病（肥満、糖尿病、動脈硬化など）、喫煙、肺炎や、胎児の低体重などと歯周病の関係について説明する。[T2] ・歯肉炎の予防が将来の歯周炎予防や、様々な病気の予防につながることに気付くようにする。[T2] 	知識・技能
	<ul style="list-style-type: none"> ○手鏡を使って自分の歯肉を観察する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・手鏡 ・ワークシート3(P25) 	<ul style="list-style-type: none"> ・生活を個別の配置に直させる。[T3] ・身体からのサインを見付けることが生涯の健康に重要であることを強調する。[T3] 	知識・技能
	<ul style="list-style-type: none"> ○歯ブラシ、デンタルフロスの使い方を模型によるデモンストレーションで学ぶ。 ○グループで学んだことを生かして、参考資料のデータを見て考える。（ブレインストーミング） ○考えた結果をグループでまとめ、全体に発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯ブラシ、デンタルフロス、歯の模型 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯の大型模型を使用して、歯ブラシ、デンタルフロスの使い方を説明する。[T3] ・セルフケアとともに定期的なプロフェッショナルケアが予防に大切であることを伝える。[T3] 	知識・技能
		<ul style="list-style-type: none"> ・平成28年歯科疾患実態調査データ、付箋、サインペン、A3版用紙 	<ul style="list-style-type: none"> ・机をグループに戻させる。[T1] ・事前課題のインタビューの回答も参考にしよう助言する。[T1] ・他のグループの意見もメモ②に記録するよう助言する。[T1] 	思考・判断・表現
まとめ 5分	全身の健康につながる歯肉炎の予防に、今日から取り組もう！			
	<ul style="list-style-type: none"> ○個人での振り返り活動 ○今日の感想と、これからの健康行動目標を決める。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート3 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート1・2やメモに記録したことを参考にしよう助言する。[T1] ・今日からできること、継続してできることを具体的にあげるよう指示する。[T1] 	主体的態度

保護者通知文（例）

□□年□□月□□日

保護者様

□□□立□□□中学校

校長 □□ □□

第2学年主任

□□ □□

歯科保健教育の実施について

日頃より、本校の教育活動にご理解ご協力いただきましてありがとうございます。

さて、この度、子供たちの「歯・口腔の健康習慣」の育成を目指し、歯科保健教育『元気な歯肉でいよう！』を下記のとおり実施いたします。ご家庭におかれましても、持ち物のご用意をはじめ、望ましい生活習慣や食事後・就寝前の歯みがきおよび歯科医の定期受診など、歯・口腔の健康習慣の育成にご協力いただきますようお願い申し上げます。

記

- 1 日 時 □□年□月□日（□）午後□時□分～□時□分
- 2 場 所 □年□組教室
- 3 対 象 □年□組生徒
- 4 指導者 学級担任・養護教諭・学校歯科医等
- 5 学習テーマ 「元気な歯肉でいよう！」
- 6 学習目標

全身に影響をおよぼす歯周病について学び、その初期段階である歯肉炎の予防を継続して行っていくことが健康につながることを理解するとともに、自身が歯肉炎の予防のために今からできる健康行動目標を設定する。

7 持ち物

- 手鏡（学習後、給食後の歯みがきに使用していきます）
- 事前課題ワークシート（別紙）

8 その他

- 歯・口の健康に長く付き合っている身近な大人の方に、事前課題にてご質問させていただきます。ご無理のない範囲で回答にご協力ください。
- 保護者の方の参観も可能です。

以上

【担当】保健主任 □□ □□

TEL □□□-□□□□

☆事前課題 ー身近な大人にインタビュー！ー

家族・親戚・地域の方、習い事の先生など、歯・口の健康と長く付き合っている方に聞いてみよう！

Q1 おいくつですか？よろしかったら教えてください。

Q2 ご自身の歯は何本ありますか？よろしかったら教えてください。

Q3 おいしくごはんを食べるためにしていることは何ですか？

メモ①

メモ②

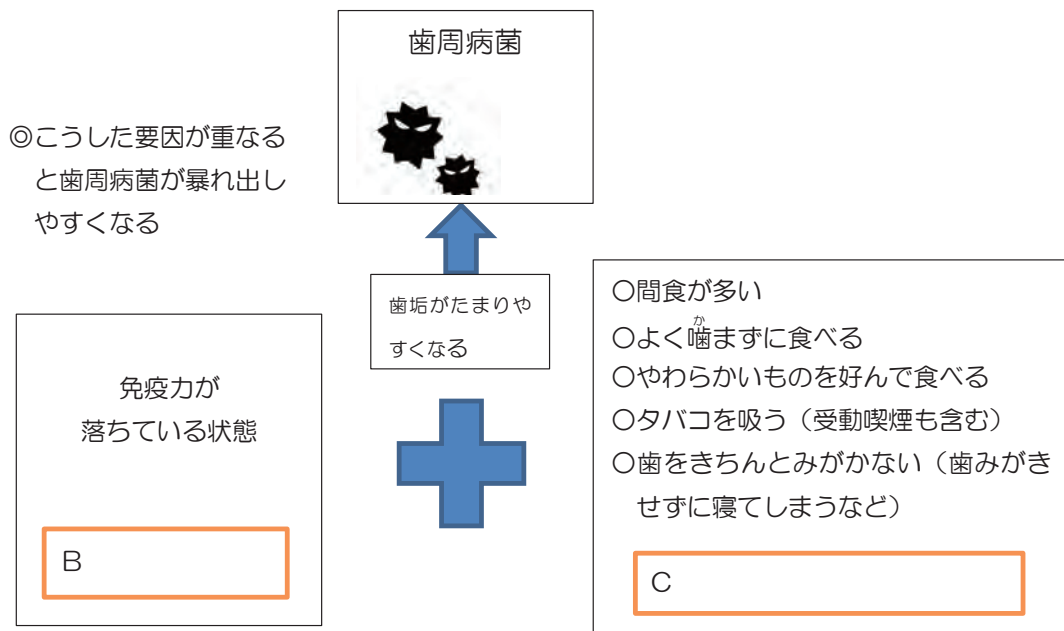
ワークシート2

2年組番名前()

1 歯周病とは? に記入しよう。

歯周病を起こす原因は、歯と歯肉の間にたまった A
の中にある歯周病菌。歯周病菌が歯肉にダメージを与え、少しずつ歯を支える組織を破壊していき、痛みなど自覚症状がほとんどないため、気付かないうちにひどくなるケースが多い。

2 歯周病を起こしたり、悪化させたりする要因を に記入しよう。



「からだの健康は歯と歯ぐきから」(財団法人 8020 推進財団) より改編

3 以下の中で、歯周病に関係のある症状や病気すべてに○をつけよう。

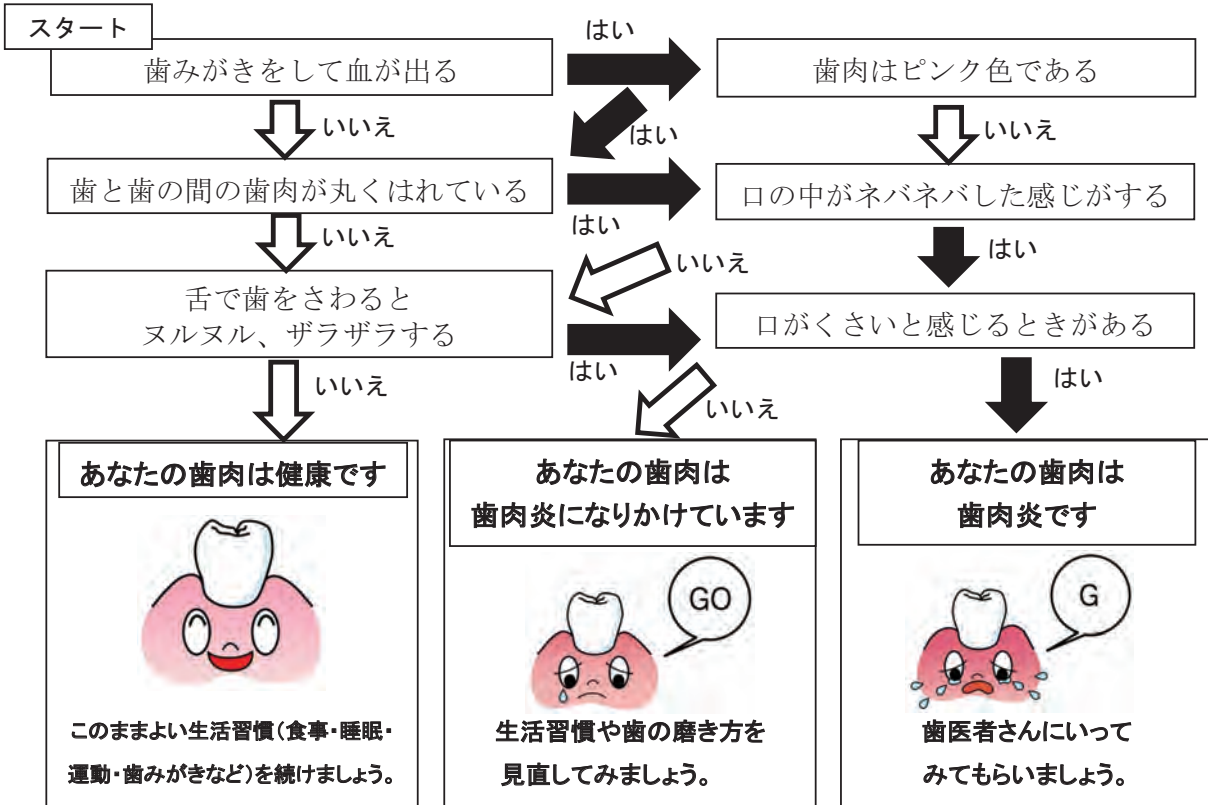
ひまん 肥満	・	とうようびょう 糖尿病	・	どうみやくこうか 動脈硬化	・	のうそっちゅう 脳卒中
きょうしんしょう 狭心症	・	しんきんこうそく 心筋梗塞	・	にんちしょう 認知症	・	リウマチ
たいじ ていだいじゅう 胎児の低体重	・	こえんせいはいえん 誤飲性肺炎				

ワークシート3

元気な歯肉でいよう

2年 組 番 氏名()

1 歯肉をチェックしてみよう。



2 歯肉炎の予防には、歯ブラシやデンタルフロスなどを使って自分で行う **A** と、歯科医による **B** が大切です。

3 今日の感想

4 全身の健康につながる歯肉炎の予防に、今日から取り組もう！

私は元気な歯肉でいるために

をがんばります。

平成28年歯科疾患実態調査

「平成28年歯科疾患実態調査」の結果（概要）より

3. 歯肉の状況

4mm以上の歯周ポケットを持つ者の割合は、高齢になるにつれ増加しており（表20、図20）、年次推移を見ると、今回調査ではほぼ全ての年代で高値を示した（表21、図21）。

歯肉出血を有する者の割合は、15歳以上の年齢階級で30%を超え、30歳以上55歳未満で40%を超える（表22、図22）。

表20 歯周ポケットの保有者の割合、年齢階級別

(%)

年齢階級（歳）	4mm未満	歯周ポケット（4mm以上）のある者			対象歯のない者
		総数	4mm以上6mm未満	6mm以上	
15~19	93.9	6.1	6.1	—	—
20~24	74.3	25.7	25.7	—	—
25~29	68.6	31.4	31.4	—	—
30~34	66.9	33.1	30.2	2.9	—
35~39	60.5	39.5	33.7	5.8	—
40~44	55.1	44.9	39.4	5.5	—
45~49	55.4	44.6	40.6	4.0	—
50~54	45.5	54.1	44.5	9.5	0.5
55~59	50.6	47.8	37.5	10.3	1.6
60~64	38.7	57.9	43.6	14.3	3.4
65~69	34.9	60.5	42.3	18.2	4.6
70~74	36.9	53.6	40.4	13.2	9.5
75~79	30.2	55.3	40.3	15.1	14.5
80~84	30.6	47.7	35.6	12.2	21.6
85~	19.1	44.1	31.6	12.5	36.8

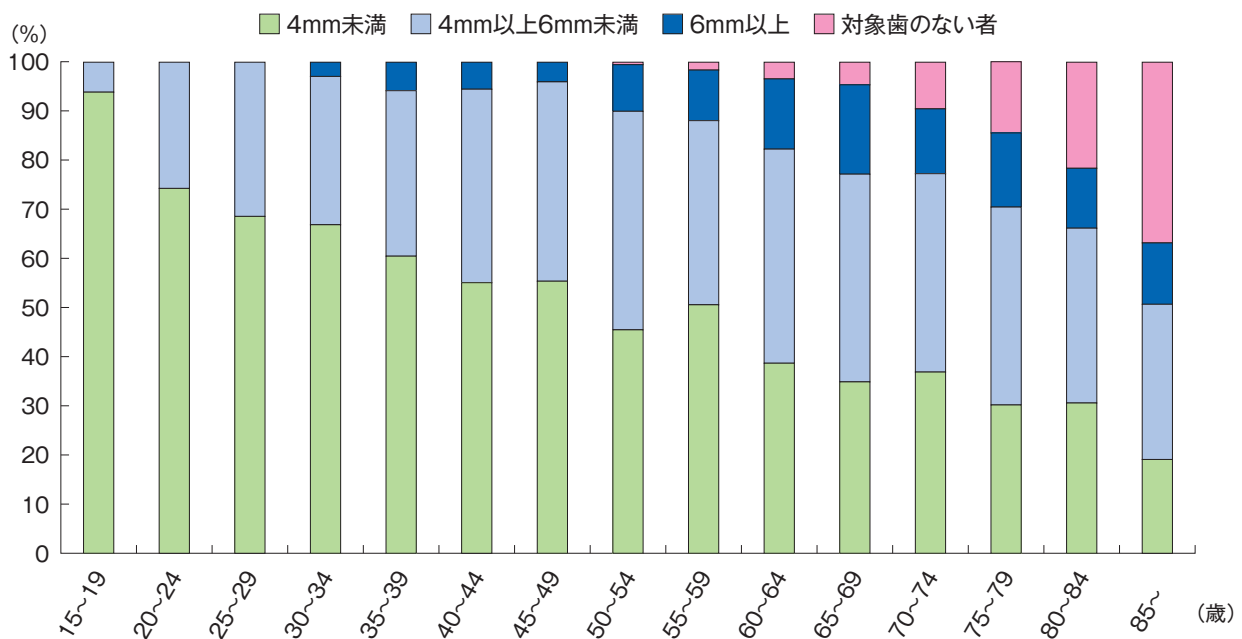


図20 歯周ポケットの保有者の割合、年齢階級別

表21 4mm以上の歯周ポケットを有する者の割合の年次推移

(%)

年齢階級 (歳)	1999(平成11年)	2005(平成17年)	2011(平成23年)	2016(平成28年)
15~24	10.4	7.2	8.5	17.6
25~34	21.5	21.6	17.8	32.4
35~44	31.5	26.6	24.3	42.6
45~54	43.4	42.2	33.2	49.5
55~64	50.0	49.8	47.0	53.7
65~74	45.5	48.9	46.5	57.5
75~	28.0	36.5	44.9	50.6

注1) 平成11年(1999年)と平成17年(2005年)以降では、1歯あたりの診査部位が異なる。

注2) 被調査者のうち対象歯を持たない者も含めた割合を算出した

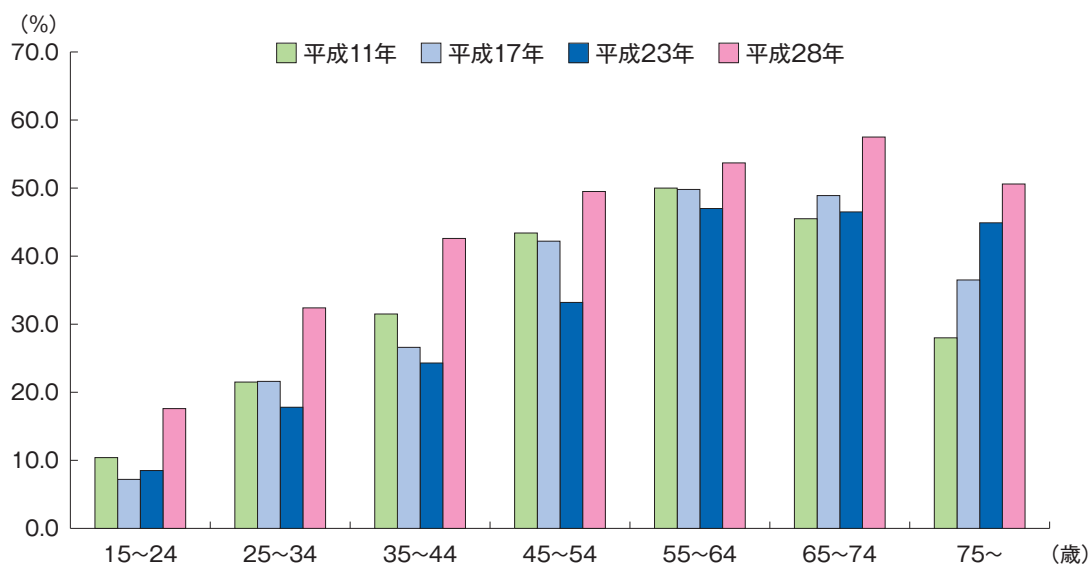


図21 4mm以上の歯周ポケットを有する者の割合の年次推移

主題 「五感を意識した食べ方—おいしさを脳にインプット—」

1 主題設定の背景

人は食物を「口」から取り込み、十分に咀嚼することによって身体の栄養のみならず、五感を通じた味わいやくつろぎなど心の栄養を得る。中高生の時期から歯・口の健康を保ち、しっかり噛んで五感を使っておいしさを味わう食習慣を身に付けることは、生涯にわたる健康の基盤となり、やがては健康寿命の延伸につながると考える。

2 学習目標

食事時に感ずる感覚を認識し、よく噛むことの習慣形成を目指すとともに、五感を意識した食べ方を実践していく。

3 対象者

中学生(高校生)

4 指導者

学級担任・養護教諭と外部講師(学校歯科医等)によるT.T(ティーム・ティーチング)

5 指導方法・形態

5～6人のグループを編成し、五感の体験学習を通じて学び合う。

6 指導時間(場所)

1単位時間50分(教室)

7 教材・使用機器等

ワークシート、スライド資料、ガム(シュガーレス)、グミ(3～5種類)、せんべい(ぬれせんべい・焼きせんべい)、紙皿

8 評価の観点

- (1) 咀嚼の効果と五感との関連性について理解できたか。
- (2) 五感を意識した食べ方を実践しようとしているか。

9 備考

- (1) 教材・使用機器類は事前にセッティングしておく。
- (2) 事前の職員会議で「学習指導案」を提案し、管理職はじめ全教職員の理解のもとで実施する。
- (3) 生徒・保護者に事前に通知文を配付しておく。
- (4) 食材を用いた体験学習に際しては、事前に食物アレルギーの有無を確認し、該当する場合は別の食材を用意する。
- (5) 体験学習は、生徒の発達段階や授業の進行状況に応じて、体験数を調整する。

10 参考文献・資料等

- 「歯科からアプローチする食育支援ガイドブック」食育支援ガイドブック作成委員会(医歯薬出版)
- 「健全な口腔機能の育成のための指針」平成18年8月(一般社団法人日本学校歯科医会)
- 「味覚とおいしさの科学～和の味を子供たちに伝えるために～」平成26年3月(一般社団法人東京都学校歯科医会)
- 「歯科衛生だより」平成26年6月1日 Vol.21(公益社団法人日本歯科衛生士会)

展開例

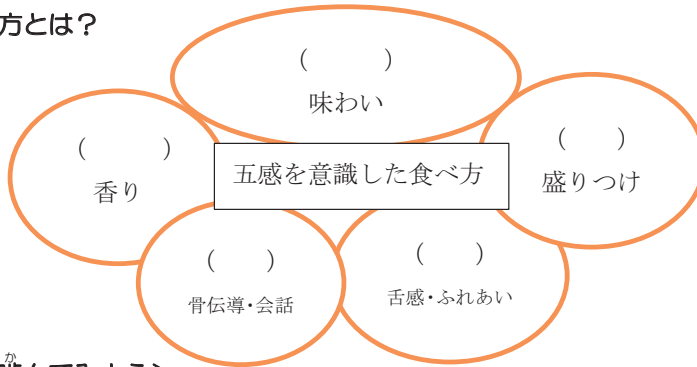
T1: 学級担任・養護教諭 T2: 学校歯科医等

時間	学習内容・生徒の活動	教材・使用機器	指導上の留意点	評価の観点
導入 2分	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">食べ物を食べる時の器官と五つの感覚を考えよう！</p> <ul style="list-style-type: none"> ○“食べる”時に必要な器官を挙げる。 ○五感について考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ホワイトボードまたは黒板 ・スライド資料1～2 	<ul style="list-style-type: none"> ・拳がったものを板書する。T1 ・五感について紹介する。T1 ・五感を司る器官について、考えるよう促す。T1 	思考・判断・表現
展開 35分	<ul style="list-style-type: none"> ○五感と“食べる”との関連性を体験する。 ・「視覚」と“食べる”との関連性を体験する。 ・「視覚」「味覚」「嗅覚」と“食べる”との関連性を体験する。 ・“食べる（咀嚼する）”ことによって起こる歯・口の中の変化を体験する。 ・「触覚」「聴覚」と“食べる”との関連性を体験する。 ○咀嚼の効果や、咀嚼と五感との関連性について理解する。 ○しっかり噛んで、五感を意識して食べることで、おいしさが脳に効率的にインプットされることを知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・スライド資料3～8 ・ワークシート（P30） ・スライド資料9～15 ・グミ、紙皿 ・スライド資料16～17 ・ガム（シュガーレス） ・スライド資料18～20 ・ぬれせんべい、焼きせんべい、紙皿 ・スライド資料21～25 	<ul style="list-style-type: none"> ・T1は、展開におけるワークシートの記入や、グループ内での意見の共有を促す。 ・「視覚」による認識は、色や形などから、食べるかどうかを決定するために重要で、おいしさを判断するためにも大切な因子となることを知らせる。T2 ・同じ食材を、鼻をつまんで食べたときと、つままずに食べたときの違いを体験し、ワークシートに記入するよう助言する。T2 ・食材を咀嚼して起こる歯・口の中の変化を、ワークシートに記入するよう助言する。T2 ・同じ材料・味で、異なる二つの食材を咀嚼して、テクスチャーや聞こえてくる音をワークシートに記入するよう助言する。T2 ・咀嚼の効果、咀嚼することで感じる香りや味、音、形や触感の変化について説明する。T2 ・脳においしさが伝わる仕組みも伝える。T2 	知識・技能
まとめ 13分	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">よく噛み、五感を意識した食べ方を実践していこう！</p> <ul style="list-style-type: none"> ○よく噛み、五感を意識した食べ方をしていくために、自分で工夫できることを考える。 ○グループ内で出た意見をまとめ、グループの代表者は、学級全体に発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート 	<ul style="list-style-type: none"> ・一人一人が実践可能な工夫を考え、ワークシートに記入するよう助言する。T1 ・発表者から出された工夫を、一人一人が参考に促す。T1 	思考・判断・表現

「五感を意識した食べ方ーおいしさを脳にインプットー」

年 組 番氏名 ()

☆五感を意識した食べ方とは？



☆体験学習1 <グミを噛んでみよう>

①いろいろな色のグミから1つ選んで食べてみよう！

グミの色 グミの味

②食べたい色のグミを選んで食べてみよう！

グミの色 グミの味

③ ②で選んだグミを今度は鼻をつまんで食べてみよう！10秒後につまんだ手を放した時の変化は？

鼻をつまんで食べた時の味
 つまんだ手をはなした時の味
 どこで味を感じましたか？

☆体験学習2 <よく噛んでみよう>

ガムを60回噛んだ時、歯・口にどんな変化があったかな？あてはまるものに○をしよう。

- ・歯の表面のようす (ヌルヌルしてきた・変化はなかった・ツルツルしてきた・その他)
 ※その他→ ()
- ・口の中の感じ (ベタベタした感じになった・変化はなかった・さっぱりした感じになった・その他)
 ※その他→ ()
- ・唾液のようす (出なくなった・出る量が少なくなった・変化なし・たくさん出てきた)

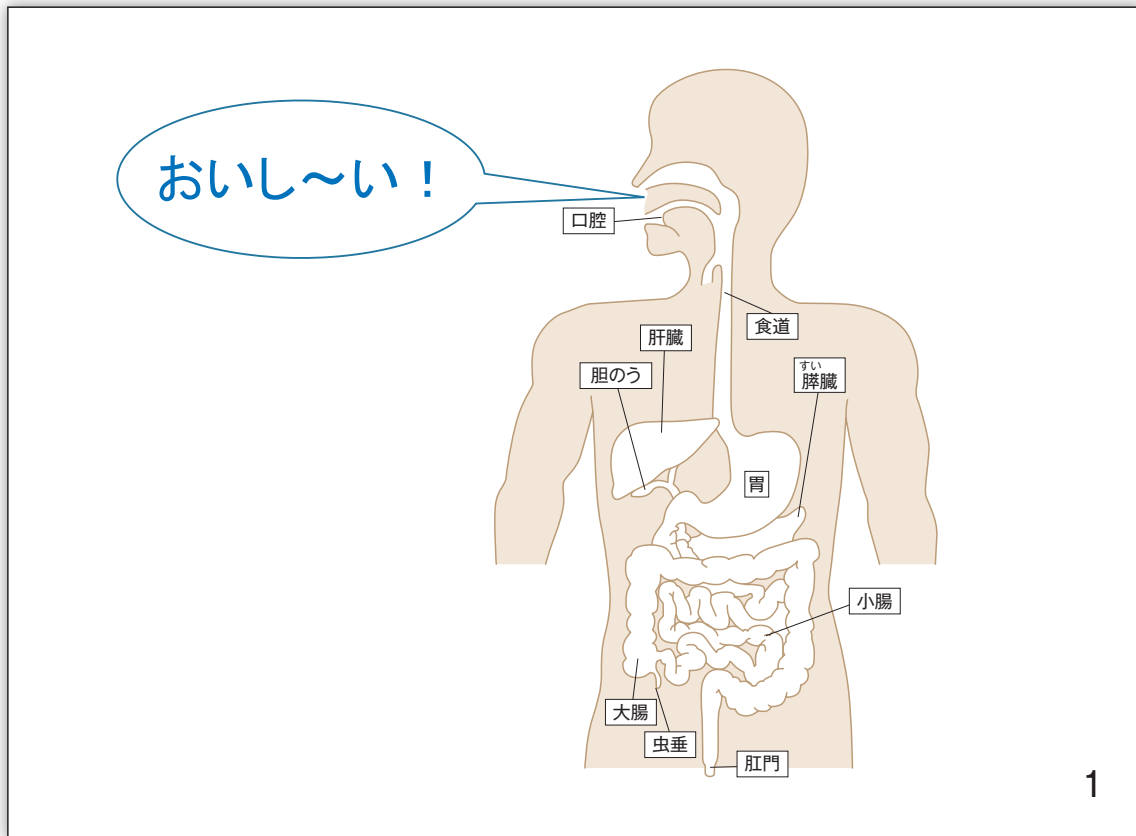
☆体験学習3 <よく噛んで比べてみよう>

	噛み応え	音	噛むことで起こる変化
ぬれせんべい			
焼きせんべい			

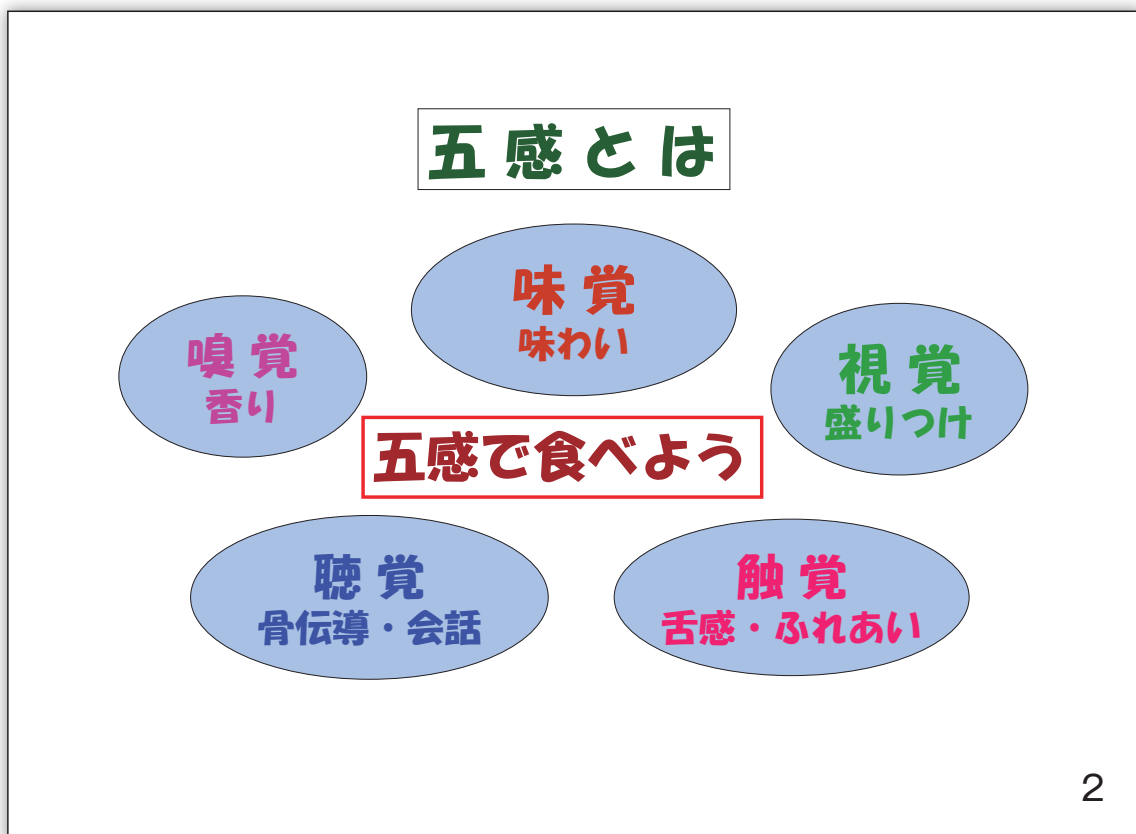
☆咀嚼(よく噛むこと)の効果とは？

- ①食物の () 能率を高める。
- ② () 分泌を促進する。
- ③口腔内を () する。
- ④ () を発現させる。
- ⑤ () や () を感じる。
- ⑥食物中の () を認知する。
- ⑦ () の発育を促す。

☆よく噛み、五感を意識した食べ方をしていくために自分でできる工夫を考えよう！



1



2



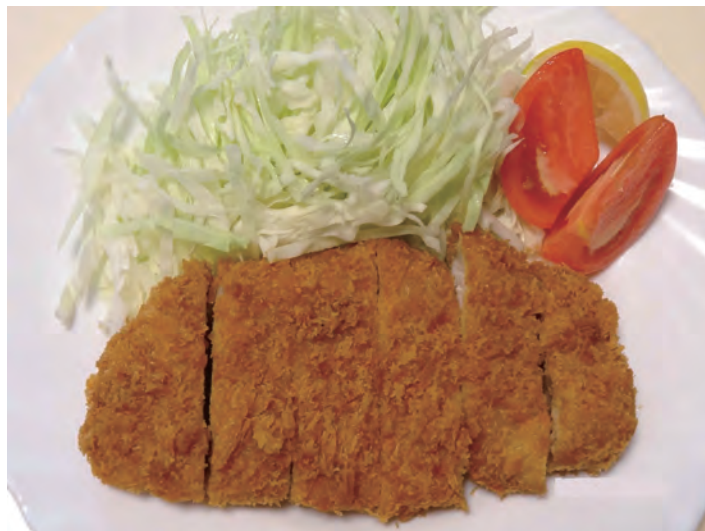
3



4



5



6



7



8

みんなでグミを
か
噛んでみましょう

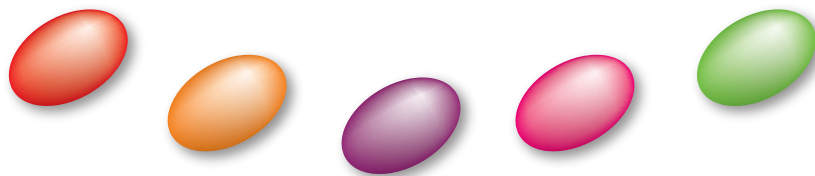
赤・オレンジ・紫・ピンク・緑

どの色でもかまいません。

よくか
噛んで味わってください。

何味でしたか？

9

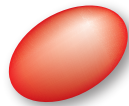


赤・オレンジ・紫・ピンク・緑,

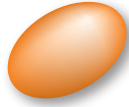
それぞれの味を

感じ取ることができました？

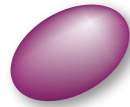
10



アップル



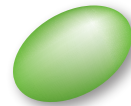
オレンジ



グレープ



ピーチ



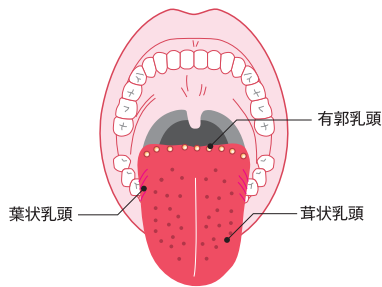
マスカット

各色の味がわかったので
では、もう一度

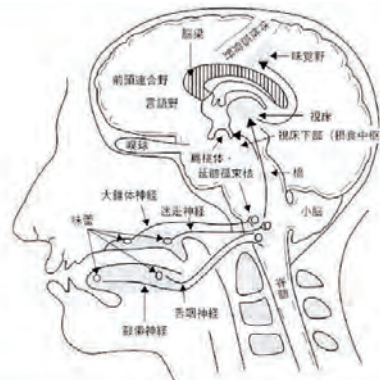
みんなでグミを
か
噛んでみましょう

しっかりと味わうことができましたか

美味しくか
噛めましたか？
どんな味がしましたか？



苦味, 酸味, 塩味,
甘味, 旨味



味覚情報の流れ

では、もう一度
みんなでグミを
噛^かんでみましょう

ただし、今度は鼻をつまんで食べてください。

私の指示があるまでは
鼻をつまんだままでいて下さい。

13

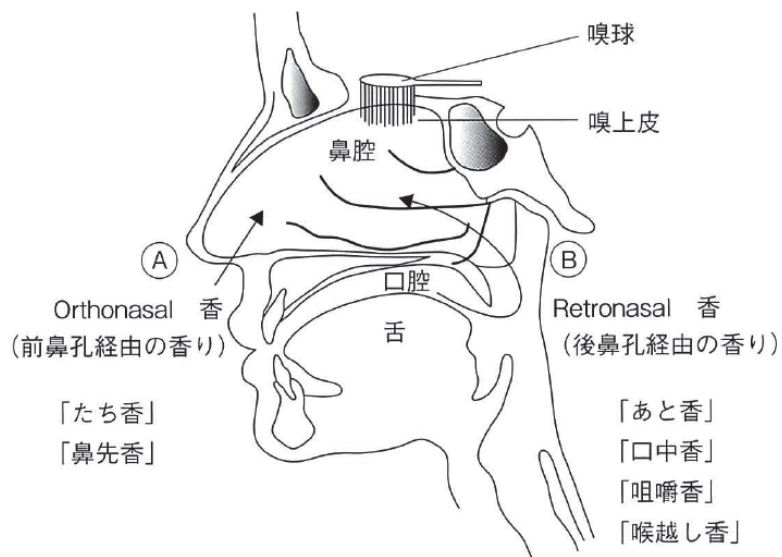
では、鼻をつまんで食べてください

1, 2回目に噛^かんだときと
同じ味がしますか？

鼻をつまむのを止めてください。

1, 2回目に噛^かんだときと
同じ味になりましたか？

14



においを感じる2つの経路

東京都学校歯科医会 味覚とおいしさの科学より引用

ガムを^か噛んでいるときの 観察ポイント

歯・口のようす

- ① 歯の表面
- ② 口の中
- ③ 唾 液

60回^か噛んだとき、
ガムにどんな変化があったかな？

歯・口のようす

① 唾 液 :

② 口 の 中 :

③ 歯の表面 :

17

ぬれせんべいを

^か噛んでるときの感覚(食感)は

焼きせんべいを

^か噛んでるときの感覚(食感)は

どのように表現しますか？

18

せんべい^かを噛んでるとき どんな音が聞こえましたか？

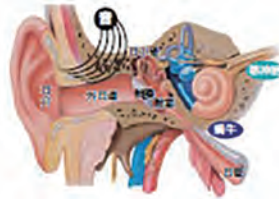
「空気を伝える音」(気導音)

音源は周りの空気を振動させ、それが空気を伝わり耳に入り、鼓膜を振動させます。この振動が蝸牛などの聴覚器官を通り、聴覚神経を伝達して音として認識されます。



「頭蓋骨を伝える音」(骨導音)

音源の振動が空気を介さず人間の骨を伝わって、直接聴覚器官に伝達され、音として認識されます。



歯・口の健康と食べる機能Ⅱ 日本学校保健会 より引用

19



20

そしゃく
咀嚼の意義：口腔内への影響

- ・食物の消化, 吸収能率を高める
- ・唾液分泌を促進する
- ・口腔内を洗浄する
- ・味覚を発現させる
- ・歯ざわりや舌ざわりを感じる
- ・食物中の異物を認知する
- ・あご・顔面の発育を促す

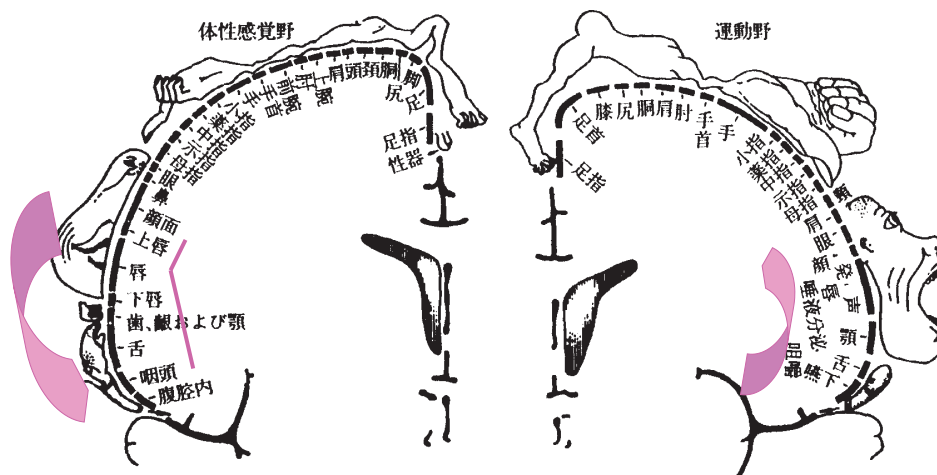
21

そしゃく
咀嚼の意義：全身への影響

- ・精神状態を安定させる
- ・血液循環を助ける
- ・脳の発育や働きを促す
- ・身体の老化を防ぐ
- ・肥満を予防する
- ・癌を予防する
- ・自律神経調節作用

22

ペンフィールドの脳地図



手や口は巧みな動きが要求されるため、発達して広い面積を占めている

歯科からアプローチする食育支援ガイドブック 医歯薬出版より引用

23

食材 → 調理 → 食べ物 → ? → 消化・吸収

バリバリ, パリパリ
ポリポリ, シコシコ
シャキシャキ
コリコリ, ツルツル
ゴリゴリ, ……

甘味, 酸味
塩味, 苦味
旨味

歯・口

かみ切り, かみ砕き
味わい, 飲み込む

歯応えがある, 歯触りが良い
舌触りが良い, 舌打ち, 舌鼓

幸福感, ゆとり

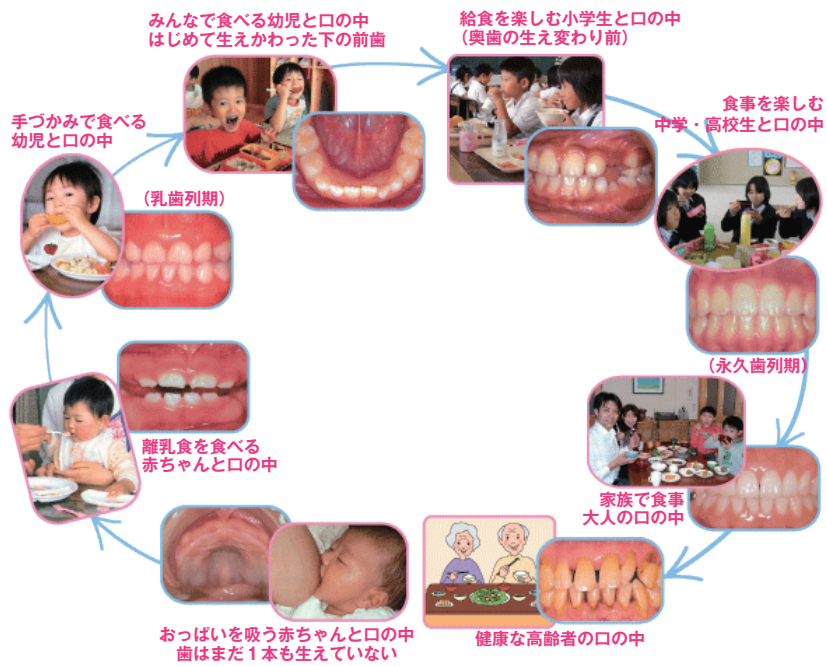
歯科からアプローチする食育支援ガイドブック 医歯薬出版より改変引用

24



生涯を通じた歯・口の健康と食べる機能

「食べる」ことから健康な生活を考える ライフステージに応じた歯・口の健康と食べる機能



人の一生は「食」とともにあるといえましょう。その食の場が口であり、種々の食物を体に摂取しやすく、またおいしく味わいやすく粉砕するのが歯の主な役割です。吸う、かむ、のみ込む、そして味わう…人は生まれた直後からライフステージに応じた食生活を営みます。生涯を通じて生活を豊かに過ごすためには、歯・口の健康とより良く食べる機能の獲得がたいへん重要です。生きる力をはぐくむ学校歯科保健は、その基盤づくりです。

主題 「健康診断でハッピースマイル〇〇中生！（△△高生！）」

1 主題設定の背景

歯科健康診断は、生徒自身の歯・口の状態を知るための貴重な機会であるが、歯科健康診断用語について健診時に質問を受けることも多い。また「報告書」では、「脱灰・再石灰化」という言葉を知っている中高生は約15%にとどまっており、要観察歯を改善するための行動につなげることができないことが推測される。

そこで、生徒保健委員会による啓発活動を行うことで、歯科健康診断用語の知識の定着と、健康課題の解決に向けた具体的な方法について学ぶ機会を設けたいと考えた。さらに、健康行動の実践意欲向上につなげたい。

2 学習目標

歯科健康診断の目的・用語を理解するとともに、自分の健康課題の解決に向けた健康行動の実践意欲を高める。

3 対象者

中学生（高校生）

4 指導者

(A) 学校歯科医、養護教諭 (B) 生徒保健委員

5 指導方法・形態

(A) 生徒保健委員会活動 (B) 保健委員による啓発活動

6 指導時間（場所）

特別活動 (A) 生徒会活動 50分間（教室）
(B) 学級活動・HR活動 10分間（教室）

7 教材・使用機器等

パソコン、プロジェクター、スライド資料、ワークシート、プレゼンテーション台本

8 評価の観点

- (1) 生徒保健委員が、「学校保健のリーダー」という自覚の下、歯科健康診断に関する知識を主体的に啓発しようとしたか。
- (2) 生徒保健委員会の啓発活動により、生徒一人一人が歯科健康診断の目的・用語を理解するとともに、主体的に健康診断を受け、健康課題を解決しようとする意欲を高めることができたか。

9 備考

- (1) 生徒保健委員会活動の活性化を図り、望ましい自尊感情や自己有用感を培う機会と捉える。
- (2) 生徒保健委員による啓発活動実施後、ワークシートの回収・評価については学級担任や養護教諭が行い、歯科健康診断における事前健康調査としても活用する。

10 参考文献・資料等

- 「児童生徒等の健康診断マニュアル 平成27年度改訂」（公益財団法人日本学校保健会）
- 「学校歯科医の活動指針」平成27年3月（一般社団法人日本学校歯科医会）
- 『『生きる力』をはぐくむ学校での歯・口の健康づくり』平成23年3月（文部科学省）

展開例

(A) 生徒保健委員会活動

時間	学習内容・生徒の活動	教材・使用機器	指導上の留意点	評価の観点
導入 10分	歯科健康診断マイスターになろう！			
	<ul style="list-style-type: none"> ○歯科健康診断マイスターとは？ <ul style="list-style-type: none"> ・保健委員として、歯科健康診断の目的や用語を理解しておくことの必要性を知る。 ○本校の昨年度の歯科健康診断結果を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・本校や自治体の歯科健康診断結果データ（プリント、pp資料など） 	<ul style="list-style-type: none"> ・養護教諭が、保健委員は「学校保健のリーダー」であることを強調する。 ・養護教諭が昨年度の歯科健康診断結果について、自治体のデータと比較しながら分かりやすく伝える。 	知識・技能
展開 30分	<ul style="list-style-type: none"> ○歯科健康診断の目的・流れを知り、セルフチェックを行う。 ○歯科健康診断用語について学ぶ。 <ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートで用語をチェックする。 ○それぞれの所見に対して、自分たちができることを考える。 ○歯科健康診断に関する保健委員会活動の内容について理解する。 <ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートを活用したクラスメイトへの啓発活動の手順について理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート（P46） ・健康な歯肉、GO、G（P17） ・脱灰・再石灰化のイラストpp資料（P53） ・プレゼンテーション資料 	<ul style="list-style-type: none"> ・養護教諭が歯科健康診断の目的を知らせる。 ・学校歯科医が歯科健康診断用語について解説する。 ・学校歯科医が、各所見に対して必要なことや生徒自身ができることのヒントを伝える。 ・歯科健康診断でワークシートを使用すること、回収は教師が行い保健委員はワークシートを見ないことを伝える。 	知識・技能 思考・判断・表現
まとめ 10分	学んだ知識について、自信をもってクラスメイトに発信しよう！			
	<ul style="list-style-type: none"> ○学んだ用語についてワークシートで確認する。 ○ハッピースマイル中学生（高校生）にいるために、自分を取り組めることを考える。 ○歯科健康診断を受けるにあたっての準備を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートのクイズの解答を知らせる。 ・マナーと正確な診断のために、歯科健康診断前の歯みがきが大切であることを伝える。 ・クラスメイトに啓発活動を行うことを伝える。 	思考・判断・表現

(B) 保健委員による啓発活動（※台本参照P49）

時間	学習内容・生徒の活動	教材・使用機器	指導上の留意点	評価の観点
導入 3分	<ul style="list-style-type: none"> ○歯科健康診断の目的・流れと昨年度の結果を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・昨年度のデータ 	<ul style="list-style-type: none"> ・事前に保健委員2人で、役割分担しておく。 	
展開 5分	<ul style="list-style-type: none"> ○セルフチェックを行う。 ○歯科健康診断用語を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート ・資料や写真 	<ul style="list-style-type: none"> ・保健委員はワークシートを見ないことを伝える。 	知識・技能
まとめ 2分	<ul style="list-style-type: none"> ○「歯ッピースマイル」のためにできることを考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートは学級担任が回収する。 	思考・判断・表現

健康診断で歯っピースマイル〇〇中生！

Q1 やってみよう、お口のセルフチェック！（あてはまる方に○をしよう）

- ①口を開け閉めした時に、音がすることがありますか？ (はい・いいえ)
- ②口が開きにくかったり、口を開くときに痛みを感じることがありますか？ (はい・いいえ)
- ③歯並びが気になりますか？ (はい・いいえ)
- ④歯肉から血が出ますか？ (はい・いいえ)
- ⑤歯が痛んだり、しみたりしますか？ (はい・いいえ)
- ⑥食べ物が飲み込みにくいことがありますか？ (はい・いいえ)
- ⑦お口のおいが気になりますか？ (はい・いいえ)

学校歯科医の先生に相談したいこと

Q2 歯・口の健康に関わる用語を知ろう！（あてはまるものをア～サから選びカッコに記入しよう）

- ①歯垢が石のように硬くなったもので、歯ブラシでは取れないもの ()
- ②歯垢の中のむし歯菌が、食物中の糖を取り込み、分解して酸を出し歯の表面を溶かすこと ()
- ③永久歯への生えかわりに注意が必要な乳歯 ()
- ④歯肉に軽い炎症があり経過観察が必要 ()
- ⑤あごの関節に何らかの異常がある ()
- ⑥歯のかみ合わせに異常がある ()
- ⑦歯の表面に付くネバネバしたもので細菌の塊 ()
- ⑧そのまま放置するとむし歯になるかもしれない歯 ()
- ⑨歯肉炎（歯肉に炎症がある）()
- ⑩むし歯 ()
- ⑪歯の表面から溶け出た成分が再び歯の表面に戻って、溶けた歯の表面を修復する働き ()

ア C イ CO ウ G エ GO オ 不正咬合 カ 顎関節症
キ 歯垢（プラーク） ク 歯石 ケ 要注意乳歯 コ 脱灰 サ 再石灰化

Q3 ここでイメージしてみよう！もしも健康診断でCO・GOといわれたら・・・

私は歯っピースマイル目指して

をがんばります。

健康診断で歯ッピースマイル〇〇中生！

プレゼンテーション台本

導入

☆明日は、学校歯科医〇〇先生にお越しいただき、定期歯科健康診断が実施されます。保健委員から、みなさんが健康診断を活用して、歯ッピースマイルでいるために話をします。

☆こちらのpp（またはプリント資料）を見てください。〇〇中学校全体では、昨年度むし歯の人は〇〇%、東京都（各自治体）のデータ△△%と比較すると、多かった（少なかった）です。

※以下同様に、CO、G、GOデータも紹介する。

☆今年健康診断では、どのような結果が出るでしょうか？

健康診断の前に、一人一人歯・口の様子をチェックしてみましょう。

ワークシートのQ1のあてはまる方に〇をしてみましょう。

また、学校歯科医の先生に相談したいことがある人は、四角の中に書いてください。なお、このワークシートは、健康診断の時に、調査票として学校歯科医の先生に見ていただけます。また、私たち保健委員が見ることはないの、安心して正確に記入してください。-記入時間を1分とる-

展開

☆明日の歯科健康診断は、自分の歯・口の状態を知り、異常や病気など課題があれば、歯みがきをていねいにしたり、早めに歯科受診したりして少しでもよい状態にする、また、健康な状態であったら、よい状態を保つために定期受診をするなど、自分自身で健康につながることを実践していくためにいきます。

☆それでは、歯、口の健康に関わる用語について説明します。ワークシートのQ2のカッコにあてはまるものを四角の中のA～Sから選び記入してください。AのCは、⑩-むし歯のことです。IのCOは、⑧-このまま放置するとむし歯になるかもしれない歯です。

※以下同様に⑪まで説明する。

脱灰・再石灰化については、イラストを示す。歯の表面が「脱灰」したものがむし歯で、そのごく初期の状態がCOであること。また、「再石灰化」という、溶けた歯の表面を修復する働きが口の中にはあり、歯垢を歯みがきで取り除く、食べ物や飲み物の質（砂糖の量）を考えて食べる、食事や間食の時間を決めて食べる、唾液には歯が酸に溶かされるのを防ぐ働きがあるため、よく噛んで食べて唾液をたくさん出す、フッ素入りの歯みがき剤を使うことなどが「再石灰化」を進めることを伝える。

G、GOについては、健康な歯肉とともに写真を示し、健康な歯肉との違いを説明する。G、GOの場所では歯垢中の細菌と体を守る白血球との戦いがそこで起こっており、毎日歯肉の状態を観察しながら歯垢を歯みがきで取り除くこと、規則正しい生活を送り抵抗力を落とさないようにすることが大切であることを伝える。

まとめ

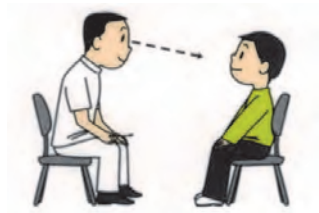
☆ワークシートのQ2の答えを確認します。①-ク、②-コ、③-ケ、④-エ、⑤-カ、⑥-オ、⑦-キ、⑧-イ、⑨-ウ、⑩-A、⑪-Sでした。

☆それでは、Q3にこれから受ける歯科健康診断の自分の結果について、イメージして書いてみてください。もしもCO・GOといわれたら、みなさんはどんな行動をとって、歯ッピースマイルを目指しますか？四角に記入してみてください。-記入時間を1分とる-

☆最後に、歯科健康診断を受けるにあたって、お願いがあります。礼儀正しいあいさつなど健康診断でのマナーを守り、また、正確な診断のためにも歯みがきを忘れずに行き、さわやかな息で受診しましょう。これで保健委員の話を終わります。

歯科健康診断の流れと要点

- ① 歯科医の正面に姿勢を正して座りましょう。
顎・顔面・口(くちびる)の状態を検査します。



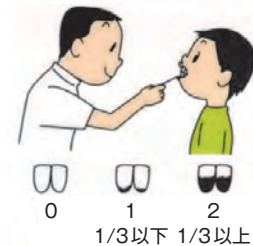
- ② 口を開閉させて顎の関節の状態を検査します。



- ③ 口を開閉させて歯並びと噛み合わせの状態を検査します。



- ④ 噛み合わせた状態で前歯の歯垢の付着状態を検査します。



- ⑤ 噛み合わせた状態で前歯の歯肉の状態を検査します。



小窩裂溝 平滑面



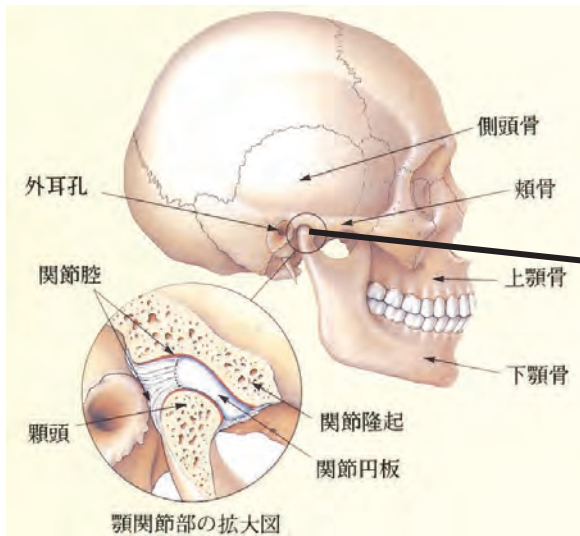
CO { 着色・白濁・白斑・粗造面

- ⑥ 口を開けて歯の状態を検査します。

- ⑦ 粘膜などの口の中の状態を検査します。

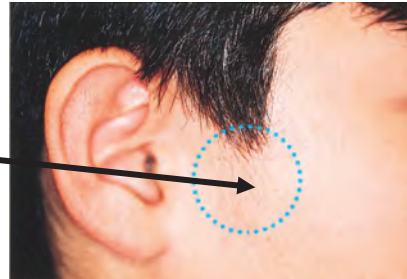
- ⑧ 歯・口のことで困っていることがあれば歯科医の先生に相談しましょう。

顎関節



顎関節症の症状

- 口が開けにくい
- 口を開けると音がある
- 口開けると痛い



歯・口腔の健康診断パネル⑤ 日本学校歯科医学会より 改変引用

1

正常な歯並びと噛み合わせの状態



上顎第二大臼歯より前方永久歯口腔内萌出



下顎第二大臼歯より前方永久歯口腔内萌出



13歳の咬合状態

Chair side Panel V 歯列・咬合の発育 東京都歯科医師会 より引用

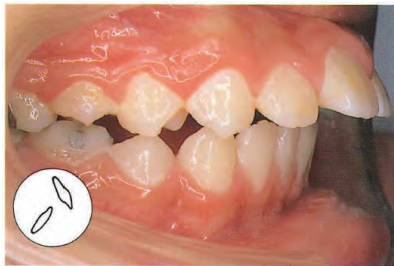
2

不正咬合

かいこう
開咬



じょうがくぜんとつ
上顎前突



かがいこうごう
過蓋咬合



東京都学校歯科医会 歯・口腔の健康診断パネル③ より改変引用

3

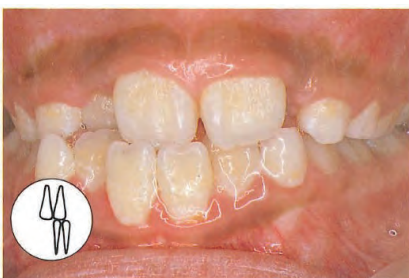
かがくぜんとつ
下顎前突



そうせい
叢生



こうさこうごう
交叉咬合



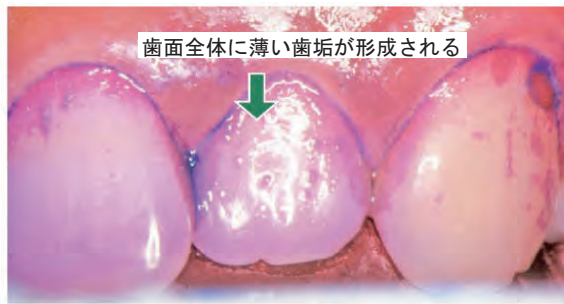
くうげき
空隙 (り開)



東京都学校歯科医会 歯・口腔の健康診断パネル③ より改変引用

4

歯垢
(プラーク)



歯面全体に薄い歯垢が形成される

4日間食事のみ（歯口清掃なし）



厚いコロニー状の歯垢が形成される

砂糖使用キャンディーを4日間摂取（歯口清掃なし）

口腔衛生学2018
一世出版 より引用

5

表2 健康な歯肉と炎症のある歯肉の見分け方

	健康な歯肉	歯肉炎
色	・薄いピンク色	・赤っぽい赤紫色
触	・引き締まり硬い	・腫れてプヨプヨしている
形	・歯と歯の間にしっかりと入り込んで三角形に見える	・丸く厚みを持って膨らんでいる
出血	・出血しない	・歯みがき程度の軽い刺激で出血する



図9 健康な歯肉



図11 歯肉炎（進行した場合）

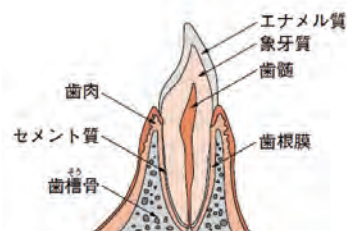


図10 下の前歯の断面図

「生きる力」をはぐむ学校での歯・口の健康づくり 文部科学省 より引用

6

要注意乳歯



口腔衛生学2018 一世出版より引用

「要注意乳歯」とは
永久歯との交換時期に脱落せず口腔内に残存し、後から生えてくる永久歯や
歯列に障害を及ぼす恐れのある状態の乳歯のことです。

C,COについて
COとは

適切な処置によって
健全歯に回復する状態
にある歯

- 口腔環境の改善
- 生活習慣の見直し
- 継続的観察
- 健康相談
- 保健指導
- 保健教育
- 歯科医療機関
での継続的管理



平滑面に見られる白濁(CO)



隣接面に見られる白濁(CO)



着色小窩裂溝(CO)



隣接面にむし歯が疑われる(CO)

治療が必要な
むし歯(C)



「生きる力」をはぐくむ学校での歯・口の健康づくり
クイックマニュアルⅡ 日本学校歯科医会 より引用

G GO について

GOとは
適切な歯磨きで健康な歯肉に回復する
状態にある人



健康な歯肉



清掃不良部の歯肉

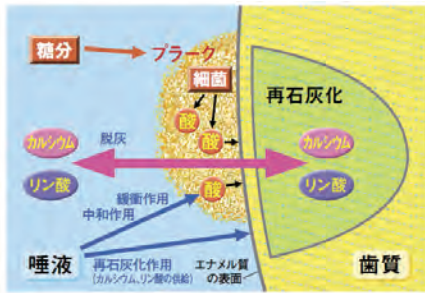
軽度の歯肉の発赤や腫れ

Gとは
精密検査や治療が必要な歯周疾患が認められる者、歯石沈着を伴う歯肉炎の者



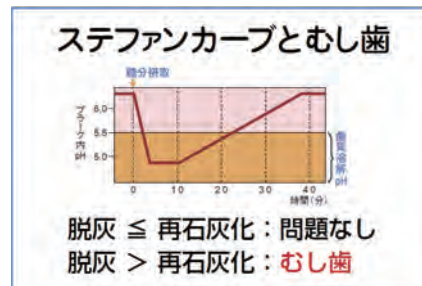
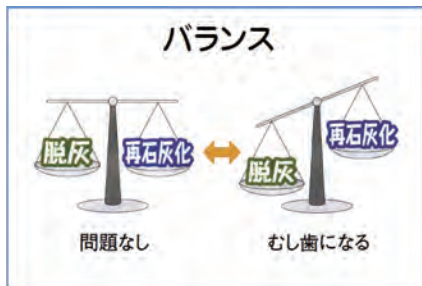
「生きる力」をはぐむ学校での歯・口の健康づくり
クイックマニュアルⅡ 日本学校歯科医会 より引用

脱灰と再石灰化



だっ かい さい せつ かい か
脱灰と再石灰化

- 歯をとかすはたらき → 脱灰
- 歯をまもるはたらき → 再石灰化



学校歯科医が行う総合的な学習の時間に対応する講話例 東京都学校歯科医会 より引用

主題 「デジタルチェック歯肉炎！」 タブレットPC使用編

1 主題設定の背景

思春期はホルモンの影響で歯肉炎が発生しやすい。また、生涯にわたる生活の質（QOL）向上のために、自律的な健康行動を確立させておきたい重要な時期である。

そこで、ICTを活用することで視覚的な「気付き」を促し、自らの生活習慣を省みるとともに、健康課題解決に向けた歯肉炎予防や改善、および健康的な生活習慣に関する知識・意識を高めさせ、健康行動の実践化へつなげたい。

2 学習目標

口腔状態をタブレットPCによるカメラ撮影によつて的確に把握し、健康課題に気付くとともに生活習慣との関連にも着目させ、歯みがきをはじめとした健康的な生活習慣を実践しようという意欲を高める。

3 対象者

高校1年生（健康診断時にG、GOでピックアップされた生徒）

4 指導者

養護教諭、学校歯科医

5 指導方法・形態

歯科健康診断時に、G、GOとスクリーニングされた生徒に「番号カード」を配付し別室に集合させグループ指導および個別指導

6 指導時間（場所）

歯科健康診断日の放課後30分間、および一週間後と二週間後の放課後20分間（教室）

7 教材・使用機器等

歯科健康診断個票、タブレットPC、生活習慣アンケート結果（レーダーチャート化した個人データ）（P64～67）、歯肉炎・健康な歯肉・歯垢の写真データ資料、チークリトラクター（開口器）、番号カード

8 評価の観点

- (1) 自分の歯科健康診断結果と口腔写真から健康課題を的確に気付き、把握することができたか。
- (2) 継続的な個別指導を主体的に取り組むことができたか。
- (3) 健康的な生活習慣の重要性について理解を深めるとともに、実践意欲を高め、実践することができたか。

9 備考

- (1) 歯科健康診断の一週間前に実施した「生活習慣アンケート」や歯肉炎等の写真データ資料は、タブレットPCにデータ入力しておき、口腔写真と生活習慣データとして生徒の個人ホルダーに累積保存する。
- (2) 「番号カード」は前年度の結果を参考に複数用意しておく。また、対象者数に応じて使用教室を確保する。
- (3) チークリトラクターの準備・貸与・滅菌消毒等の管理は、学校歯科医が行う。

10 参考文献・資料等

- 「思春期の学校歯科保健推進委員会報告書」平成26年3月（公益財団法人日本学校保健会）
- 「児童生徒等の健康診断マニュアル 平成27年度改訂」（公益財団法人日本学校保健会）
- 「学校歯科医の指導指針 平成27年度版」（一般社団法人日本学校歯科医会）
- 「中学校学習指導要領解説（平成29年告示）保健体育編」（文部科学省）

展開例

(1) 展開例（歯科健康診断当日）

T1：養護教諭

T2：学校歯科医

時間	学習内容・生徒の活動	教材・使用機器	指導上の留意点	評価の観点
導入 2分	<ul style="list-style-type: none"> ○自分の健康診断結果を把握する。 <ul style="list-style-type: none"> ・歯科健康診断結果と、学習目標を確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯科健康診断個票 	<ul style="list-style-type: none"> ・本時のねらいについて説明する。 T1 	
展開 25分	<ul style="list-style-type: none"> ○自分の歯肉の状態を理解する。 <ul style="list-style-type: none"> ・チークリトラクターを口腔にセットして、「イー」と言いながらポーズをとる。 ・自分の口腔写真や他の写真資料を見比べて、自分の歯肉の現状を理解する。 ○生活習慣の重要性について考える。 <ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣の反省点に気付く。 ・歯肉炎と生活習慣の関連について理解して考えを深める。 	<ul style="list-style-type: none"> ・タブレットPC、チークリトラクター（P68～69） ・歯肉炎、歯垢等の写真データ資料 ・事前の生活習慣アンケート結果レーダーチャート 	<ul style="list-style-type: none"> ・T1は生徒の口腔写真を撮影し、生徒の個人ホルダーに入力する。 ・T2は口腔写真や資料等の解説をする。 	<p>知識・技能</p> <p>思考・判断・表現</p>
まとめ 3分	<ul style="list-style-type: none"> ○生活習慣で改善すべき点を決める。 		<ul style="list-style-type: none"> ・これから健康的な生活習慣を実践し、今後も継続指導を行う旨を伝える。T1 	主体的態度

(2) 展開例（一週間後・二週間後）

時間	学習内容・生徒の活動	教材・使用機器	指導上の留意点	評価の観点
導入 5分	<ul style="list-style-type: none"> ○生活習慣アンケートを行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・タブレットPC 	<ul style="list-style-type: none"> ・タブレットPCのアンケート画面に入力するよう促す。T1 	
展開 10分	<ul style="list-style-type: none"> ○自分の歯肉の状態を理解する。 <ul style="list-style-type: none"> ・前回同様にチークリトラクターを口腔にセットする。 ・前回の自分の口腔写真と見比べて、歯肉の現状を理解する。(P64～67参照) ○自分の生活習慣を振り返るとともに、健康的な生活習慣の重要性を再認識する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・タブレットPC、チークリトラクター ・前回の個人写真や歯肉炎写真資料等のデータ ・前回のアンケート結果と比較できるレーダーチャート 	<ul style="list-style-type: none"> ・T1は生徒の口腔写真を撮影し、すぐに本人に見せて、生徒の個人ホルダーに入力する。 ・T1も一緒に確認する。改善があれば褒める。もし、改善が見られなくても励ます。 ・健康的な生活習慣について、個に応じたアドバイスを行う。T1 	知識・技能
まとめ 5分	<ul style="list-style-type: none"> ○生活習慣の改善策について考える。 ○次回の指導日程を知る。 		<ul style="list-style-type: none"> ・必要に応じて、改善策へのアドバイスを行う。T1 ・次回の日程を伝える。T1 	思考・判断・表現

※備考 ・チークリトラクターは、事前に学校歯科医より借りておき、使用後すぐに返却する。

主題 「デジタルチェック歯肉炎！」 デジタルカメラ使用編

1 主題設定の背景

思春期はホルモンの影響で歯肉炎が発生しやすい。また、生涯にわたる生活の質（QOL）向上のために、自律的な健康行動を確立させておきたい重要な時期である。

そこで、歯科健康診断時にICTを活用することで視覚的な「気付き」を促し、自らの生活習慣を省みるとともに、健康課題解決に向けた歯肉炎予防や改善、および健康的な生活習慣に関する知識・意識を高めさせ、健康行動の実践化へつなげたい。

2 学習目標

口腔状態をデジタルカメラ撮影によつて的確に把握し、健康課題に気付くとともに生活習慣との関連にも着目させ、歯みがきをはじめとした健康的な生活習慣を実践しようという意欲を高める。

3 対象者

高校1年生（健康診断結果時にG、GOでピックアップされた生徒）

4 指導者

養護教諭、学校歯科医

5 指導方法・形態

歯科健康診断時に、G、GOとスクリーニングされた生徒に「番号カード」をを配付し別室に集合させグループ指導および個別指導

6 指導時間（場所）

歯科健康診断日の放課後30分間、および一週間後と二週間後の放課後20分間（教室）

7 教材・使用機器等

歯科健康診断個票、ノート型PC、デジタルカメラ、生活習慣アンケート結果（レーダーチャート化した個人データ）（P58～59）、歯肉炎・健康な歯肉・歯垢の写真データ資料、チークリトラクター（開口器）、番号カード

8 評価の観点

- (1) 自分の健康診断結果と口腔写真から健康課題を的確に気付き、把握することができたか。
- (2) 継続的な個別指導を主体的に取り組むことができたか。
- (3) 健康的な生活習慣の重要性について理解を深めるとともに、実践意欲を高め、実践することができたか。

9 備考

- (1) 歯科健康診断日の一週間前に実施した「生活習慣アンケート」結果資料は、紙媒体で生徒に配付するとともに、ノート型PCに入力しておき、口腔写真と生活習慣データとして生徒の個人ホルダーに累積保存する。
- (2) 「番号カード」は前年度の結果を参考に複数用意しておく。また、対象者数に応じて使用教室を確保する。
- (3) チークリトラクターの準備・貸与・滅菌消毒等の管理は、学校歯科医が行う。

10 参考文献・資料等

- 「思春期の学校歯科保健推進委員会報告書」平成26年3月（公益財団法人日本学校保健会）
- 「児童生徒等の健康診断マニュアル 平成27年度改訂」（公益財団法人日本学校保健会）
- 「学校歯科医の指導指針 平成27年度版」（一般財団法人日本学校歯科医会）
- 「中学校学習指導要領解説（平成29年告示）保健体育編」（文部科学省）

展開例

(1) 展開例 (歯科健康診断当日)

T1: 養護教諭

T2: 学校歯科医

時間	学習内容・生徒の活動	教材・使用機器	指導上の留意点	評価の観点
導入 2分	口腔の健康課題を確認し、改善しよう！			
	<ul style="list-style-type: none"> ○自分の健康診断結果を把握する。 <ul style="list-style-type: none"> ・歯科健康診断結果と学習目標を確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯科健康診断個票 	<ul style="list-style-type: none"> ・本時のねらいについて説明する。 T1 	
展開 25分	<ul style="list-style-type: none"> ○自分の歯肉の状態を理解する。 <ul style="list-style-type: none"> ・チークリトラクターを口腔にセットして、「イー」と言いながらポーズをとる。 ・自分の口腔写真や他の写真資料を見比べて、自分の歯肉の現状を理解する。 ○生活習慣の重要性について考える。 <ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣の反省点に気付く。 ・歯肉炎と生活習慣の関連について理解して考えを深める。 	<ul style="list-style-type: none"> ・デジタルカメラ、チークリトラクター、ノート型PC ・歯肉炎、歯垢等の写真データ資料 ・事前の生活習慣アンケート結果レーダーチャート 	<ul style="list-style-type: none"> ・T1は生徒の口腔写真を撮影し、すぐに本人に見せた後、ノート型PCに入力する。 ・T2は口腔写真や資料等の解説をする。 	知識・技能 思考・判断・表現
まとめ 3分	歯肉炎の改善に向けて、健康的な生活習慣を実践しよう！			
	<ul style="list-style-type: none"> ○生活習慣で改善すべき点を決める。 		<ul style="list-style-type: none"> ・これから健康的な生活習慣を実践し、今後も継続指導を行う旨を伝える。T1 	主体的態度

(2) 展開例 (一週間後・二週間後)

時間	学習内容・生徒の活動	教材・使用機器	指導上の留意点	評価の観点
導入 5分	<ul style="list-style-type: none"> ○生活習慣アンケートを行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣アンケート用紙 		
展開 10分	<ul style="list-style-type: none"> ○自分の歯肉の状態を理解する。 <ul style="list-style-type: none"> ・前回同様にチークリトラクターを口腔にセットする。 ・前回の自分の口腔写真と見比べて、歯肉の現状を理解する。(P64~67参照) ○自分の生活習慣を振り返るとともに、健康的な生活習慣の重要性を再認識する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・デジタルカメラ、チークリトラクター ・ノート型PC内の個人ホルダー ・前回のアンケート結果と比較できるレーダーチャート 	<ul style="list-style-type: none"> ・T1は生徒の口腔写真を撮影し、すぐに本人に見せる。 ・T1も一緒に確認する。改善があれば褒める。もし、改善が見られなくても励ます。 ・健康的な生活習慣について、個に応じたアドバイスを行う。T1 	知識・技能 思考・判断・表現
まとめ 5分	<ul style="list-style-type: none"> ○生活習慣の改善策を考え、発表する。 ○次回の指導日程を知る。 		<ul style="list-style-type: none"> ・必要に応じて、改善策へのアドバイスを行う。T1 ・次回の日程を伝える。T1 	思考・判断・表現

※備考 ・チークリトラクターは、事前に学校歯科医より借りておき、使用後すぐに返却する。
 ・デジタルカメラで撮影した口腔写真は、ノート型PC内の生徒個人ホルダーに保存する。

思春期の生活習慣アンケート

年 組 番 名前

次の各アンケート項目の中で該当するものを一つ選び、○をつけてください。

1. 朝すっきり目が覚める日は、週に何日ありますか？

- A. 週に0～2日
- B. 週に3～5日
- C. 週に6～7日

2. 朝食をとっている日は、週に何日ありますか？

- A. 週に0～2日
- B. 週に3～5日
- C. 週に6～7日

3. 朝出かける前に歯をみがく日は、週に何日ありますか？

- A. 週に0～2日
- B. 週に3～5日
- C. 週に6～7日

4. 朝食・昼食・夕食をおおむね定まった時間にとっている日は、週に何日ありますか？

- A. 週に0～2日
- B. 週に3～5日
- C. 週に6～7日

5. 帰宅時に毎回忘れずにうがい、手洗いをしている日は、週に何日ありますか？

- A. 週に0～2日
- B. 週に3～5日
- C. 週に6～7日

6. 家族と話したり楽しんだりする時間がある日は、週に何日ありますか？

- A. 週に0～2日
- B. 週に3～5日
- C. 週に6～7日

7. 歯をみがく時に鏡で確認している日は、週に何日ありますか？

- A. 週に0～2日
- B. 週に3～5日
- C. 週に6～7日

8. 歯みがきした時に、歯ぐきから出血する日は、週に何日ありますか？

- A. 週に7～6日
- B. 週に5～3日
- C. 週に2～0日

9. 夜寝る前に歯をみがく日は、週に何日ありますか？

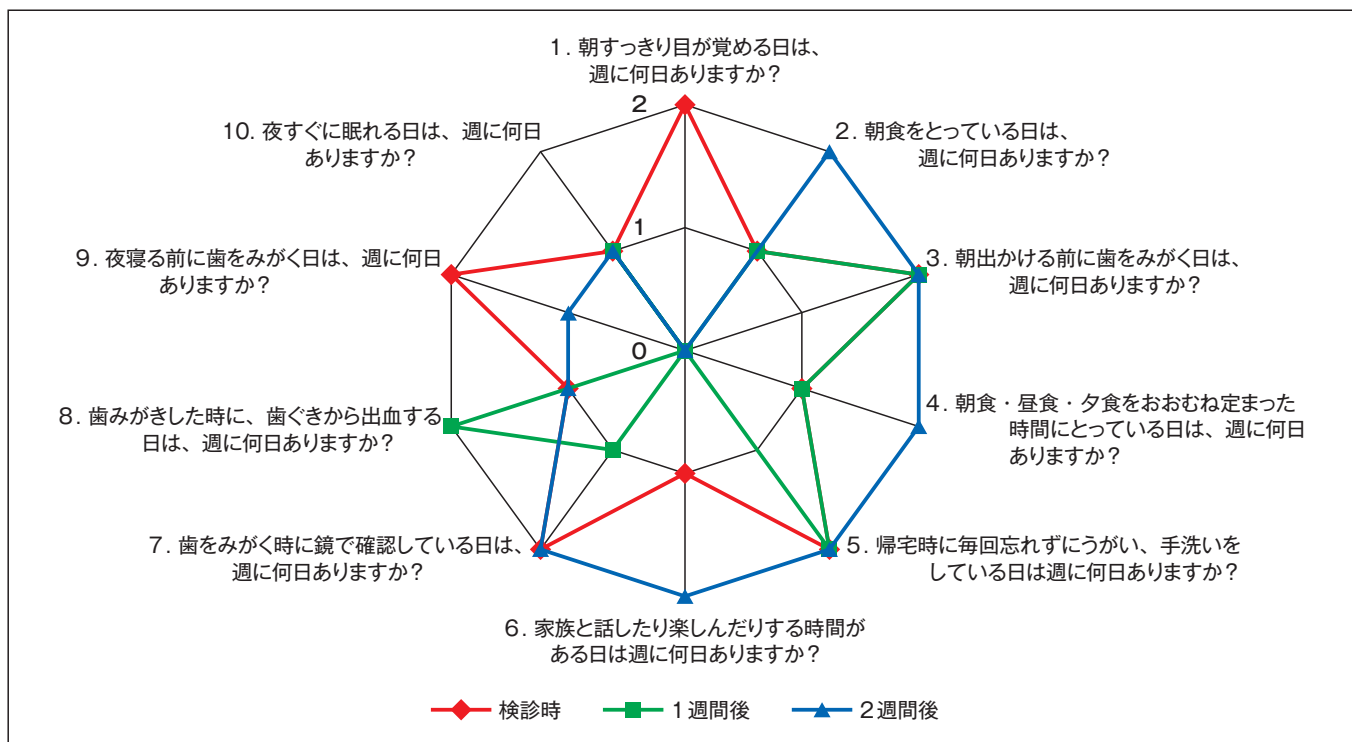
- A. 週に0～2日
- B. 週に3～5日
- C. 週に6～7日

10. 夜すぐに眠れる日は、週に何日ありますか？

- A. 週に0～2日
- B. 週に3～5日
- C. 週に6～7日

思春期の生活習慣アンケートに答えて、それぞれチェックした項目のアドバイスを読み、レーダーチャートにその結果を毎週決まった曜日に書き込んでみましょう！

外側に行くほど、生活習慣を見直す必要があります。



	1回目	2回目	3回目
1. 朝すっきり目が覚める日は、週に何日ありますか？	2	0	0
2. 朝食をとっている日は、週に何日ありますか？	1	1	2
3. 朝出かける前に歯をみがく日は、週に何日ありますか？	2	2	2
4. 朝食・昼食・夕食をおおむね定まった時間にとっている日は、週に何日ありますか？	1	1	2
5. 帰宅時に毎回忘れずにうがい、手洗いをしている日は週に何日ありますか？	2	2	2
6. 家族と話したり楽しんだりする時間がある日は週に何日ありますか？	1	0	2
7. 歯をみがく時に鏡で確認している日は、週に何日ありますか？	2	1	2
8. 歯みがきした時に、歯ぐきから出血する日は、週に何日ありますか？	1	2	1
9. 夜寝る前に歯をみがく日は、週に何日ありますか？	2	0	1
10. 夜すぐに眠れる日は、週に何日ありますか？	1	1	1

思春期の生活習慣アンケートへの アドバイス

1 朝すっきり目が覚める日は週に何日ありますか？

1、Good morning! 気持ちよく目覚めるには、睡眠時間をしっかりとろう。

- A. 24時までには寝て、脳の情報整理のために6時間を確保しよう。
- B. 楽しい時間はすぐに過ぎます。夜は時計を見ることも忘れずに。
- C. 朝から気持ちいい時間が過ごせているね。早寝、早起き、朝ごはん！

2 朝食をとっている日は、週に何日ありますか？

2、朝ごはんを食べて Wake up! あなたの脳を活動させるには、朝ごはんが不可欠です。

- A. ぼんやり登校は危ないよ。朝ごはんを食べて脳にエネルギーを！
- B. 急いでいるときこそ気をつけて登校しましょう！
- C. 朝の目覚めは一日の始まりです。続けよう！もぐもぐモーニング。

3 朝出かける前に歯をみがく日は、週に何日ありますか？

3、朝、少し早く起きて、いい息を Get! きっといい一日がスタートするでしょう。

- A. 朝は口臭が気になりますね。歯みがきをして息をリフレッシュ。
- B. 毎日みがいて気持ちのいい息だと友達と近くでおしゃべりできるよ。
- C. このまま気持ちのいい息を続けよう。

4 朝食・昼食・夕食をおおむね定まった時間にとっている日は、週に何日ありますか？

4、健康イズムは生活 rhythm! まずは、規則正しく食事をとってみよう。

- A. 生活のリズムは乱れていませんか？ 朝・昼・晩と食事の時間を意識することから。
- B. 健康づくりは規則正しい生活から。毎日の食事の時間を決めて体調を整えよう。
- C. この調子で、規則正しい生活を続けましょう。

5 帰宅時に毎回忘れずにうがい・手洗いをしている日は、週に何日ありますか？

5、毎日の手洗い・うがいは病気の予防に効果的！清潔習慣も大切だね。

- A. 病気（インフルエンザや風邪）の予防に心がけましょう。
- B. 毎日続けると病気（インフルエンザや風邪）の予防に効果的です。
- C. 病気（インフルエンザや風邪）の予防は手洗い・うがいにプラス「咳エチケット」。

6 家族と話したり楽しんだりする時間がある日は、週に何日ありますか？

6、みんなで一緒にrelax! 緊張をほぐしてゆっくと。

- A. 家族の会話はあいさつから。声かけから始めてみよう。
- B. みんなで団らん。相談事は家族にも聞いてもらおう。
- C. 和気あいあい。仲良く生活できているね。

7 歯をみがくときに鏡で確認している日は、週に何日ありますか？

7、自分の健康は自分でチェック! By myself! For myself!

- A. 定期的な健康チェックを心がけましょう。
- B. 簡単にできる健康チェックを実践しましょう。
- C. 家族のチェックもしてみましょう。

8 歯みがきしたときに、歯ぐきから出血する日は、週に何日ありますか？

8、Let's do brushing! 歯ブラシを歯と歯肉の境目にしっかりあてましょう。

- A. 歯科できれいにクリーニング。きれいな歯と歯肉（歯ぐき）を手に入れよう。
- B. 歯肉（歯ぐき）が赤くなったり、腫れたりしているところはないかな？
- C. 体調によって、出血することもあるので気をつけましょう。

9 夜寝る前に歯をみがく日は、週に何日ありますか？

9、お口もすっきりクレンジング! 歯肉炎や歯周炎の予防には夜の歯みがきが大切です。

- A. その日の汚れはその日のうちに。一日の汚れは落としてから寝ましょう。
- B. 毎日さっぱりしてから寝ましょう。
- C. このまま、気持ちよく寝られるように続けましょう。

10 夜すぐに眠れる日は、週に何日ありますか？

10、Good night! 体と一緒に心もリラックスすることが大切です。

- A. 体を動かしストレス解消! ストレッチも有効です。
- B. 部活などでいい汗かいたら、体もゆっくり休ませよう。
- C. 心も体もリフレッシュしています。

思春期の生活習慣アンケートに関する解説、 および参考文献等

1. 朝すっきり目が覚める日は、週に何日ありますか？

文部科学省実施の調査から、「朝すっきりと目が覚めた」児童生徒は「就寝時間が決まっている」あるいは「すぐに眠りについた」と解答しており、睡眠の状態を判断するための1つの材料となるとしている。また、中島らの研究では、朝登校までに時間がある児童はう蝕経験と関連しているとの報告がある。

2. 朝食をとっている日は、週に何日ありますか？

「朝食をとっている」と回答した生徒は、「朝食をとっていない」と回答した生徒と比べ、歯肉・歯垢の状態ばかりでなく、G、GOと有意差を認めた。また、高梨らの研究よりう蝕との関連性も指摘されている。また、食生活指針においても、朝食の重要性がうたわれている。さらに文部科学省の調査から、高校生は就寝時間が遅く、夜食を食べ、朝食を欠食する傾向が強いと指摘されている。鈴木らの研究では、朝食を摂取していない児童は、朝歯みがき、夕食孤食、不規則な生活といった悪い生活習慣の割合が多いと報告している。

3. 朝出かける前に歯をみがく日は、週に何日ありますか？

「朝歯みがきをしている」と回答した生徒は、「朝歯みがきをしない」と回答した生徒と比べ、歯肉・歯垢の状態、G、GOと有意差を認めた。

4. 朝食・昼食・夕食をおおむね定まった時間にとっている日は、週に何日ありますか？

「おおむね定まった時間にとっている」と回答した生徒は、「定まった時間にとっていない」と回答した生徒と比べ、歯垢の状態、CO保有と有意差を認めた。また、文部科学省実施の調査から、「夕食の時刻が決まっている」と回答する生徒は、「家族そろって食事をする」と回答する生徒が多く、個人の生活リズムの確立ばかりでなく、副次的な効果も指摘されている。金子らの研究では、食生活が好ましい生活習慣として定着している生徒は、ストレス対処において積極的対処行動が有意に多いことが報告されている。

5. 帰宅時に毎回忘れずにうがい、手洗いをしている日は、週に何日ありますか？

「うがい、手洗いをしている」と回答した生徒は、「うがい、手洗いをしない」と回答した生徒と比べ、歯垢の状態と有意差を認めた。また、風邪やインフルエンザなどの口や鼻などからの感染予防に効果的であるのは周知の事実である。特に新型インフルエンザの流行が危惧されるなか、感染の予防には、帰宅時のうがい・手洗いなどの生活習慣の獲得が大きな意味を持つ。

6. 家族と話したり楽しんだりする時間がある日は、週に何日ありますか？

文部科学省の調査から、「話したり、楽しむ時間がある」と回答した生徒は、「話したり、楽しむ時間がない」と回答した生徒と比べ、家族への相談や、保護者から注意を受けるなど、保護者や養育者のサポートの重要性が指摘されている。食生活指針においても、家族の団欒を求めている。

7. 歯をみがくときに鏡で確認している日は、週に何日ありますか？

ハイリスクグループと判断された生徒のうち「鏡で確認している」と回答した生徒は、「鏡で確認していない」と回答した生徒と比べ、歯肉・歯垢の状態に有意差を認めた。

8. 歯みがきしたときに、歯ぐきから出血する日は、週に何日ありますか？

「歯みがきの際に出血する」と回答した生徒は、「歯みがきの際に出血しない」と回答した生徒と比べ、G、GO、歯肉・歯垢の状態と有意差を認めた。歯周病の初期段階から歯みがきの際の歯肉の出血が認められることは周知の事実である。

9. 夜寝る前に歯をみがく日は、週に何日ありますか？

「夜寝る前に歯みがきをする」と回答した生徒は、「夜寝る前に歯みがきをしない」と回答した生徒と比べ、CO保有、G、GO、歯肉・歯垢の状態と有意差を認めた。

10. 夜すぐに眠れる日は、週に何日ありますか？

文部科学省の調査から、「夜すぐに眠れる」と回答した生徒は、「夜すぐに眠れない」と回答した生徒と比べ、日常の運動を行っていることが報告されている。また「夜すぐに眠れる」と回答した生徒は、「朝すっきりと目が覚める」、「家族や友人と会話をする」と回答しているとの報告から、日常生活においても良好な影響を与えていることが推察されている。金子らの研究では、睡眠習慣が好ましい生活習慣として定着している生徒は、ストレス対処において積極的対処行動が有意に多いことが報告されている。

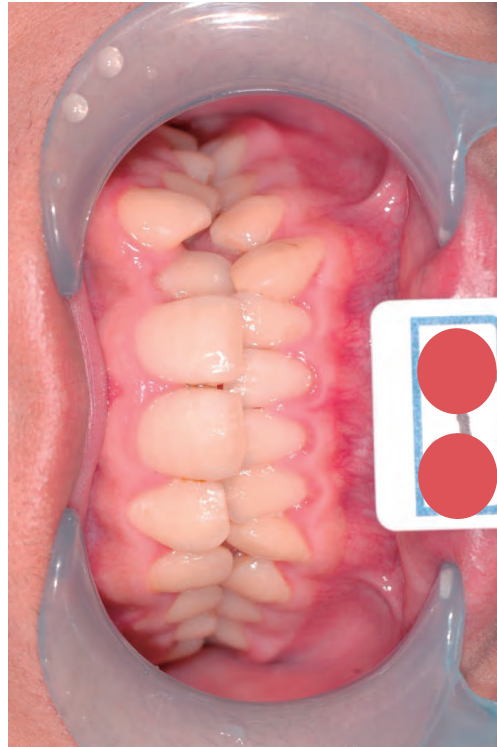
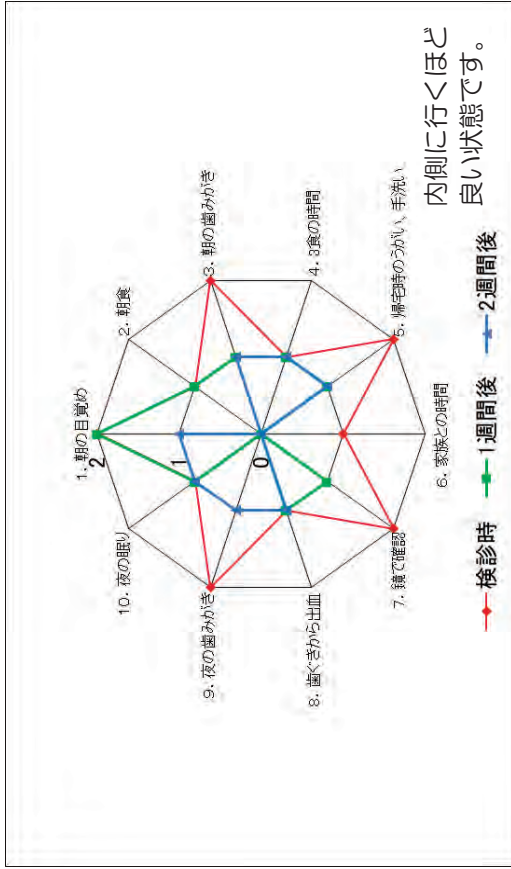
■参考文献

1. 文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課 「児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査報告書」
2. 厚生労働省・農林水産省・文部省 「食生活指針」
3. 中島伸広ら 児童における一日の生活リズムとう蝕経験 学校保健研究
4. 鈴木恵美子ら 小学生の朝食欠食が生活習慣や健康状態に及ぼす影響 福岡女子大学人間環境学部紀要
5. 金子恵一ら 高校生の生活習慣とストレス対処および攻撃受動性に関する研究 東海学校保健研究

高校1年 女子 ○○ ○○

先生から一言

○○さん、1週間前からいうと、かなり下の前歯の歯ぐきの炎症がひいて良い状態になっていますね。歯みがき頑張っているんですね。これからも歯と歯ぐきの境目をみがくように意識してみてくださいね。鏡で歯ぐきチェック！



1週間後



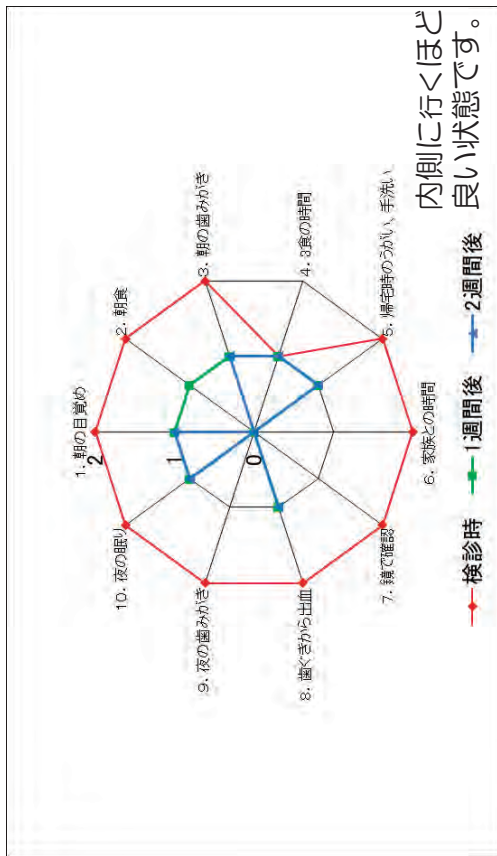
2週間後



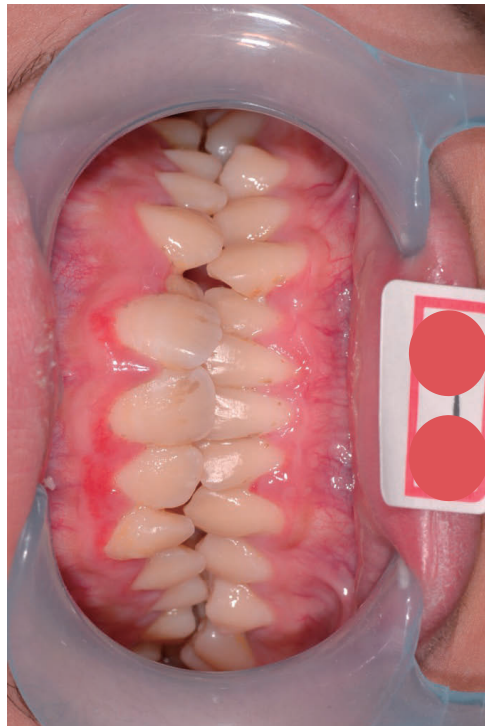
高校1年 男子 ○○ ○○

先生から一言

○○さん、鏡でお口の中をみるようになったのですね。とても良いことですね。すぐ歯ぐきの状態も良くなりましたね。歯医者さんで歯石もとってもらって、自分でも頑張っ歯みがきしましたんですね。これからも健康な歯ぐきを目指して頑張ってください！



検診時



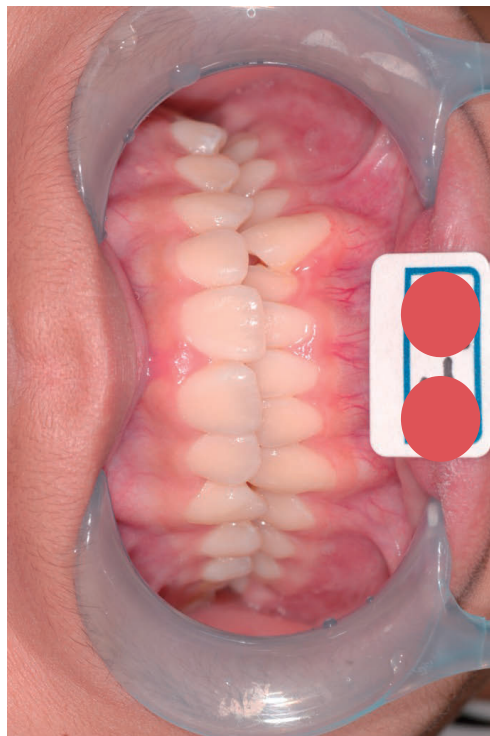
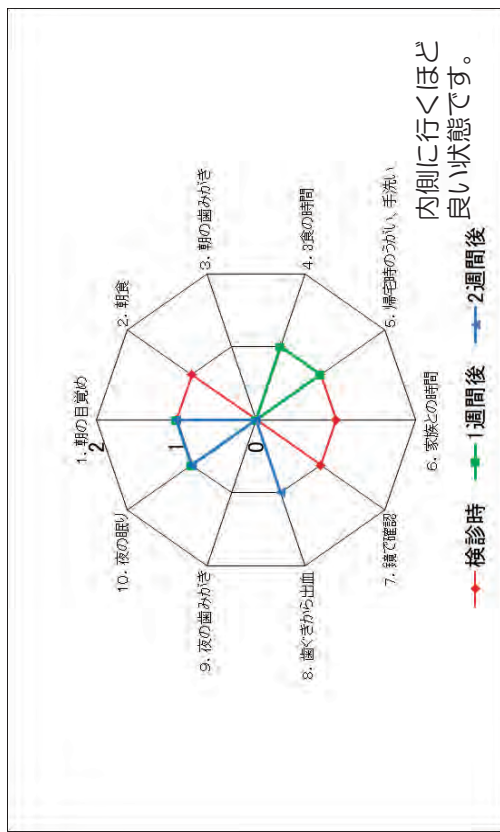
2週間後

高校1年 女子

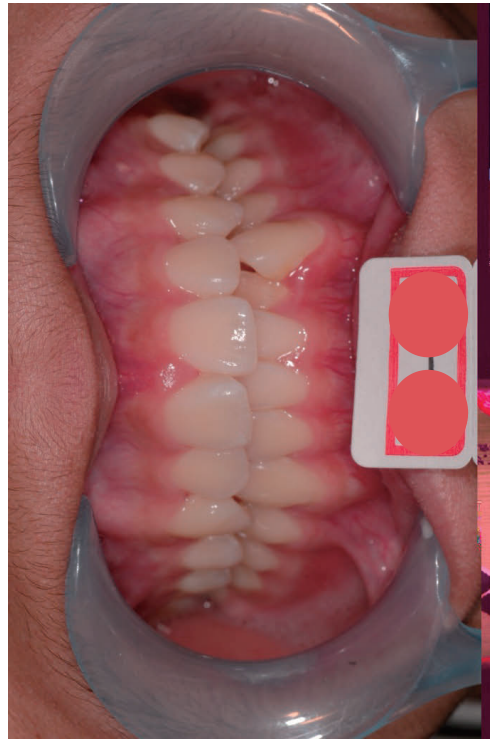
〇〇 〇〇

健診医から一言

〇〇さんはむし歯〇ですね。すごいですね☆
 毎日朝晩の歯みがき頑張ってますね。左下前歯の歯並びが少しがたついているので磨きづらいですよ。そこが要注意です。鏡でチェック！
 これからもずっとむし歯〇 & 健康な歯ぐきを目指して！



検査時

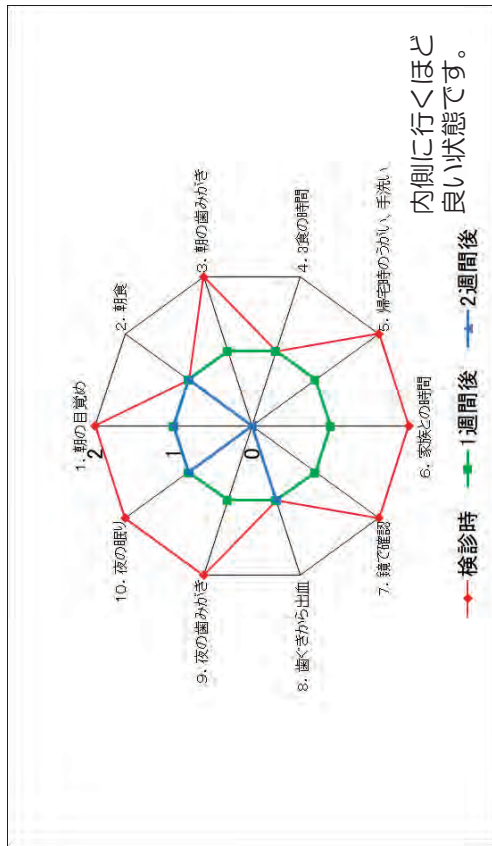


2週間後

高校1年 女子 ○○ ○○

先生から一言

歯みがきの回数が多くなったのですね。
この調子で、頑張ってくださいね！
特に夜の歯みがきを念入り
にね♪ 甘いものにはご用心！



内側に行くほど
良い状態です。



1週間後



2週間後

タブレットPCで撮影確認



本書は、日本学校保健会ポータルサイト『学校保健』の「デジタルアーカイブ」ページ (<https://www.gakkohoken.jp/books>) に掲載しています。本書にあるスライド等の参考資料は、そこからダウンロードが可能です。(ダウンロードには、Adobe Acrobat Readerなどのソフトが必要です)

*ただし、上記HPからのダウンロードは、個人・学校での使用に限ります。

チークリトラクターをセットして タブレットで撮影

ペンシルで歯肉炎を確認
してコメントを記載して
みました。



MEMO

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

MEMO

Handwriting practice area consisting of multiple horizontal dotted lines for text entry.

本書は、文部科学省補助金（健康教育振興事業費補助金）により、下記の公益財団法人日本学校保健会に設置した「思春期の学校歯科保健推進委員会」で作成したものである。

「思春期の学校歯科保健推進委員会」

(◎印委員長・五十音順・敬称略)

野村圭介	一般社団法人日本学校歯科医会 常務理事
平澤規子	東京都足立区立第十中学校 主幹教諭
福田雅臣	日本歯科大学生命歯学部 教授
◎安井利一	明海大学 学長
山本康子	東京都荒川区立第三中学校 主幹教諭

なお、本書の作成にあたり、

横嶋剛 文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課 健康教育調査官
に多大な援助と御助言をいただきました。

実践!! 思春期の歯・口の健康づくり
～実践事例集～

平成31年3月20日発行

平成31年4月25日2刷

発行者

公益財団法人 日本学校保健会

〒105-0001 東京都港区虎ノ門2-3-17

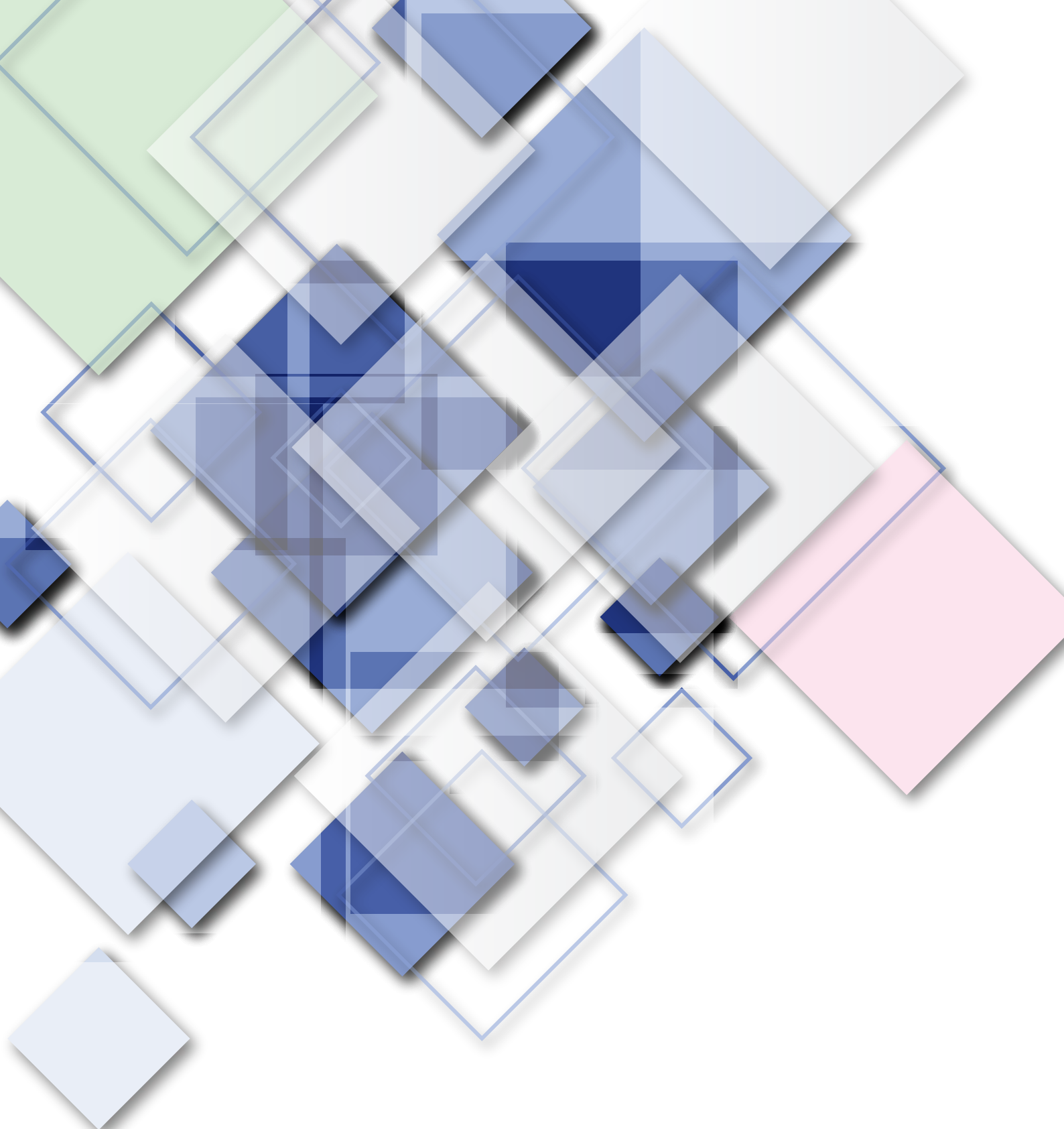
虎ノ門2丁目タワー6階

TEL 03-3501-2000

FAX 03-3592-3898

印刷・製本 勝美印刷株式会社

本書の無断複写・複製・転載・デジタルデータ化を禁じます。



定価（本体 1,000 円 + 税）