



生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり推進事業

## 「自分の体に関心をもち、自ら健康な生活ができる児童の育成」

大館市立花岡小学校 教諭 佐々木 敏  
養護教諭 菊地 久美子

### 1 はじめに

本校は、平成23・24年度日本学校歯科医会から「生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり推進事業」委嘱校に指定され、2年間の研究を行ってきた。研究を進めるにあたり児童や保護者の実態を把握するためにアンケート調査を行った。結果から以下のような課題が浮かび上がった。

- 〈児童〉・寝る前に歯みがきをしない。 ・よく噛まないで食べる。
- ・ていねいに歯みがきをしない。 ・早寝早起きができない。
- ・好き嫌いをする。 ・朝ご飯を食べてこない。

- 〈保護者〉・子どもの歯みがきへの関心が薄い。
- ・基本的な生活習慣が身に付いていない子どもに十分に手をかけない。

これらの課題を受けて、具体的に目指す子ども像を次のように設定した。

- 1日3回ていねいに歯みがきをする子ども
- よく噛んで、好き嫌いをせずに食事をする子ども
- 自らの健康に関心をもち、特に早寝早起きなど規則正しい生活を心がける子ども
- 子どもの歯や食生活に関心をもち、積極的に声かけをする保護者  
(保護者の協力が不可欠)

### 2 研究の仮説

- 1 外部専門機関と連携しながら歯や口に関する指導を充実させることにより、児童は自らの課題に気付き、進んで健康づくりに取り組むようになるだろう。
- 2 日常生活において虫歯予防を意識させたり児童が自分の健康に関心をもてるような環境を充実させたりすることにより、児童は健康な生活への意識を高め、主体的に実践できるようになるだろう。
- 3 学校の取組を積極的に保護者に知らせることにより、保護者の健康への理解が深まり、望ましい生活習慣の定着につながるだろう。

### 3 研究の実際

#### (1) 仮説1について

- ① 学校歯科医による講話（年1回、上学年と下学年に分けて実施）
- ② 歯科衛生士による歯みがき指導（各学年1回ずつ）

## (2) 仮説2について

- ① フッ素洗口（週に1回、特にその日の歯みがきはていねいに行う。）
- ② 健康大好き委員会ミニ集会（噛むことについて「ひみこの歯がいーぜ」）
- ③ 一年生への歯みがき指導（健康大好き委員会）
- ④ 養護教諭による歯みがき指導（染め出しチェック）
- ⑤ 校内掲示物（ポスターなど）
- ⑥ ハピハピカード（歯みがき強調週間・長期休業）
- ⑦ ハピハピ集会  
（咬合圧測定・噛む力判定ガム・糖分量クイズなど）



## (3) 仮説3について

- ① P T A親子学習会（講話・むし歯菌判定テスト・染め出しチェックなど）
- ② P T A授業参観（糖分・噛むこと他）
- ③ 保護者ボランティア（歯みがき指導・集会補助など）
- ④ 学年懇談・保護者面談（情報交換）



## 4 成果と課題

### (1) 成果

- ① 歯みがきの仕方の向上

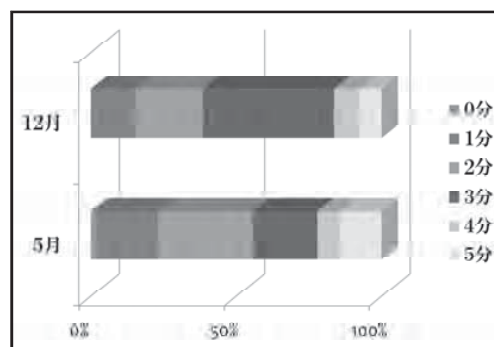
学校歯科医や歯科衛生士の方からの話をしっかり理解し、よりていねいな歯みがきをしようとする姿が見られるようになった。家庭での歯みがきもしっかり時間をかけて行うようになった。

- ② 食生活の改善

好き嫌いをする児童が減った。給食でもできるだけ残食を減らそうとする姿が目立った。

- ③ 児童一人一人の意識の高まり

歯と口の健康づくりで学んだ事を自身の生活に生かそうと取り組む姿が多く見られた。（規則正しい生活・よく噛んで食べること・糖分についてなど）



歯みがきの時間

### (2) 課題

- ① 生活習慣全体の改善

歯みがき指導や間食に対する指導などで、ある程度の習慣は指導できるが、早寝早起きや食習慣などを含めた全体の改善には至らず、学校での指導の限界を感じた。保護者を巻き込んだ指導の工夫が必要ではないか。

- ② 保護者の意識

朝ご飯を食べなかつたり夜遅くまで起きていたりする特定の児童に改善の様子が見られなかった。家庭での指導が見られない保護者の意識を高めるにはどのようにしていけばよいか。