

自分の体に向き合い、「気付き，考え，行動に移す」子供の育成 ～歯と口の健康づくりの指導をとおして～

伊佐市立平出水小学校 養護教諭 森 美佳子

目 次

1	研究主題・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	2
2	研究主題設定の理由・・・・・・・・・・・・・・・・	2
	(1) 学習指導要領から	
	(2) 令和6年度における本校の子供たちの歯科検診結果から	
	(3) 本校の実態から	
3	研究目標・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	2
4	研究仮説・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3
5	研究の実際・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3
	〈仮説1の視点〉	
	(1) 学級活動における保健指導の充実	
	(2) 児童会活動を生かした保健指導の充実	
	(3) 養護教諭による個別指導の充実	
	(4) 学校歯科医による個別指導の充実	
	〈仮説2の視点〉	
	(1) 職員研修における取組の充実	
	(2) 家庭教育学級・学校保健委員会の充実	
6	研究のまとめ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	10
	(1) 子供の歯と口の健康づくりへの意識の変容	
	(2) 仮説1について	
	(3) 仮説2について	

参考文献

- 文部科学省『小学校学習指導要領（平成29年告示）』
- 文部科学省（2011）『「生きる力」をはぐくむ学校での歯・口の健康づくり』
- 日本学校保健会（2020）『「生きる力」を育む学校での歯・口の健康づくり（令和元年度改訂）』

1 研究主題

自分の体に向き合い、「気付き、考え、行動に移す」子供の育成
～歯と口の健康づくりの指導をとおして～

2 研究主題設定の理由

(1) 学習指導要領から

学習指導要領では、「生きる力」の育成を目指す中で、小学生期における基本的な生活習慣の確立を図るためには、子供に自ら健康に対する課題意識をもたせ、それらの課題を自立的に解決していこうとする態度を育成することが重要であると示されている。

これらのことから、子供に、「生きる力」を確実に身に付けさせるためには、これまで以上に自分の体に興味や関心を抱かせ、健康を損なわないような生活習慣を身に付けさせていくための指導を行っていく必要がある。特に、「歯と口の健康づくり」の取組は、子供にとって変化が見えやすく、毎日の生活に密接に関連するものである。生涯にわたり健康づくりの基本として、特に大切な観点であるため、指導の中心として重点化を図ることが大切であると考えた。

(2) 令和6年度における本校の子供たちの歯科検診結果から

右の表は、本校の子供たちを対象とした歯科検診結果の推移である。むし歯保有者の割合は、昨年度の治療率が低かったことから、増加することは想定内であった。しかし、歯垢の付着と歯肉の腫れについては、大きく増加していることが明らかになった。原因を考えると、これまでの歯科検診は、午後に実施していたが、今年度は午前中に実施したことが関係しているのではないかと考えられた。これは、家庭における朝晩の子供の歯みがき習慣が確立されていないこと、正しい歯みがきのスキルが定着していないことが起因しているのではないかと考えられる。

歯科検診結果	令和3年度 (19人)	令和4年度 (21人)	令和5年度 (23人)	令和6年度 (25人)
むし歯保有者	52.6%	57.1%	26.1%	44.0%
歯垢 (少量付着+要受診)	52.7%	28.6%	17.4%	60.0%
歯肉 (軽度腫れ+要受診)	5.3%	28.6%	13.0%	44.0%
むし歯治療率	90.0%	83.3%	16.7%	

【歯科検診結果の推移】

そこで、歯みがきスキルの向上と歯みがき習慣の確立を重点指導項目に掲げ、積極的な保健教育を進めていくことが大切であると考えた。

(3) 本校の実態から

保護者の送迎によって登校している子供たちの中には、車内で朝食を食べることにより、朝の歯みがきができていない状況が見受けられる。しかし、給食後の歯みがきについては、歯ブラシ・コップの準備が整い、一斉に歯みがきに取り組んでいる姿が見られる。このことから、学校での給食後の歯みがきの機会を最大限生かし、効果的な取組を実践する必要があると考えた。

また、むし歯の治療については、治療を苦手に行っている子供もおり、継続的な治療が進まない現状もある。保護者を対象に実施した歯と口の健康に関するアンケートでは、病院受診が必要な子供の保護者は、「歯みがきは子供にまかせている。」「むし歯治療は、子供が行きたがらない。」と回答していた。一方、むし歯のない子供の保護者は、「定期的に歯科受診をしている。」と回答していた。その結果から、保護者の歯と口の健康づくりへの意識の差があることが明らかとなった。歯みがきの習慣化を目指すには、年間をとおした保護者から子供への関わりが鍵となるため、保護者への啓発を意図的に設定することが大切であると考えた。

3 研究目標

子供が自分事として歯と口の健康づくりに向き合えるような場面を設定し、子供に自分の歯と口の課題に気付かせ、どのように対応していけばよいか考えさせ、行動に移すことができるまでの保健教育の在り方を深める。

4 研究仮説

	仮説	視点
仮説 1	保健指導において、子供が自分の歯と口の状態を捉える場を設定すれば、子供が自分の歯と口の健康課題に気付き、課題解決のための行動意欲を高めることにつながるのではないかな。	(1) 学級活動における保健指導の充実 (2) 児童会活動を生かした保健指導の充実 (3) 養護教諭による個別指導の充実 (4) 学校歯科医による個別指導の充実
仮説 2	教職員と保護者が子供の歯と口の健康状態に問題意識をもち、子供への関心や関わりが変わったならば、子供の歯と口の健康づくりへの習慣化が期待できるのではないかな。	(1) 職員研修における取組の充実 (2) 家庭教育学級・学校保健委員会の充実

5 研究の実際

〈仮説 1 の視点〉

(1) 学級活動における保健指導の充実

6 月の歯と口の健康週間では、全学級 1 時間ずつ担任・養護教諭の T T で指導を行った。歯科検診の結果と子供の実態、課題に応じた内容を考慮し、授業を計画した。具体的には、子供一人一人の歯と口の状態に合わせて養護教諭が机間指導を行うなどの指導形態の工夫、授業後の歯みがきへの意欲が高まるような実践化に向けた工夫を取り入れるなどし、補充・深化を図った。

ア 1・2 年生「口の中を知ろう」

導入は、絵本「はははのはなし」の読み聞かせを行い、歯を大切にしようという気持ちをもたせた。展開は、自分の歯を鏡で見せながら、第 1 大臼歯の萌出と前歯の生え替わる時期であることを理解させ【資料 1】、みがき残しの多いところを考えさせた【資料 2】。終末は、自分の歯を守るための歯みがきの仕方について考えさせ【資料 3】、ブラッシングを行わせた。



【資料 1：口の中を確認する様子】



【資料 2：みがき残しの多いところを発表する様子】

6月4日(火)1・2年生

はとくちのけんこうきょうしつ

めあて

けんこうな は とくち のために、なにができるか かんがえよう。

みがきのこし(おしば)が おおそうなところに まるをつけましょう。

なまえ

は、

けんこうな は とくち のために、

ゆ。く。り。は。みがき

をがんばります。

〈ふりかえり〉

けんこうな は とくち をまもるために たいせつなことがわかりましたか。

◎:よくわかった ○:わかった △:わからない

☒
☐
☐

【資料 3：1・2 年生のワークシート】

イ 3・4年生「おやつや飲み物のえらび方」

導入で、絵本「むしばくん だいすき？」の読み聞かせを行い、主人公の生活習慣の課題を出し合い、自分と類似しているところはないか問題意識をもたせた。展開は、7種類のおやつカードを「むし歯になりやすいおやつ」と「むし歯になりにくいおやつ」にグループ分けをさせた【資料4, 5】。グループ・全体で意見交換をした際、悩んだカードについて意欲的に意見を交わしていた。個々に考えをもたせたことで、養護教諭の解説では、児童から様々な反応があった【資料6, 7】。終末は、「むし歯になりやすいおやつ」の特性をヒントに、おやつや飲み物の選び方について意思決定させた【資料8】。



【資料4：考えをまとめる様子】



【資料5：ワークシート】

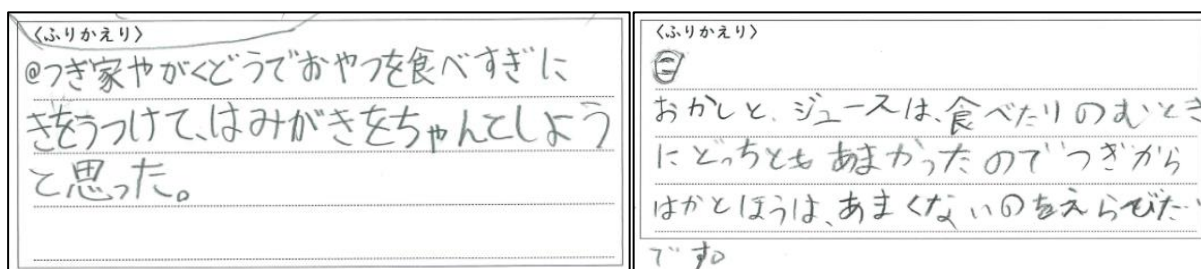


【資料6：意見交換をする様子】

グループ、全体ともに意見が分かれたカードが1枚あった。養護教諭による解説を行ったときには、「なんで?」、「やっぱり。」などの声が聞かれた。



【資料7：全体交流の様子】



【資料8：ワークシート】

ウ 5・6年生「歯周病の原因と進み方」

歯科検診の結果、学級の子供たちの80%が歯垢の付着や歯肉の腫れがあったため、導入で、自分の口腔状態について確認させ、問題意識をもたせた。展開は、高学年から急増する歯周病を理解させるため、健康な口腔状態の写真と歯周病の写真の2枚を提示し、比較させながら、ワークシートに自分の言葉で違いを記入させた。違いに気付かせるために、一人で考える時間を十分確保した。その後自由に意見交換させ、友達に分かりやすいと思った言葉を書き足しながら、最終的には学級全体でセルフチェックのポイントの表を完成させた【資料9, 10】。終末は、セルフチェックのポイントの表を活用して、自分の歯肉の状態を確認させ【資料11】、歯と口の

セルフチェックのポイント		
状態	健康	不健康
		
歯ぐきの色	色 ピンク	色 赤
状態	状態 健康で歯ぐきが赤みはない。	状態 腫れてよく出血している。歯と歯のすきまがある。
状態	状態 " " " " " "	状態 " " " " " "
形	形 V	形 U

歯みがきポイント

- 歯と歯のすきまに歯垢や歯石がたまることがあるから、歯と歯のすきまをしっかりとみがく。
- 歯と歯のすきまに歯垢や歯石がたまることがあるから、歯と歯のすきまをしっかりとみがく。

歯肉炎や歯周病がどうやてできるかや、どうやてななるか
かが分かつた。写真を見て、いろんなことに気付けた。
これから、しうが落ろるように、ていねいに、
菌みがきをしたいなと思つた。

(2) 児童会活動を生かした保健指導の充実

```

graph LR
    A[歯と口の健康] --- B[歯のケア]
    A --- C[口のケア]
    A --- D[歯の予防]
    A --- E[歯の治療]
    A --- F[歯の審美]
    B --- B1[歯磨き]
    B --- B2[フロス]
    B --- B3[歯垢の除去]
    C --- C1[舌のケア]
    C --- C2[口の乾燥]
    D --- D1[定期的な検診]
    D --- D2[歯のクリーニング]
    E --- E1[歯の補綴]
    E --- E2[歯の矯正]
    F --- F1[歯の漂白]
    F --- F2[歯の美容]
  
```

- 5 -

り組みやすいように
写真を取り込むなど
タブレット端末を活
用していた【資料 14】。

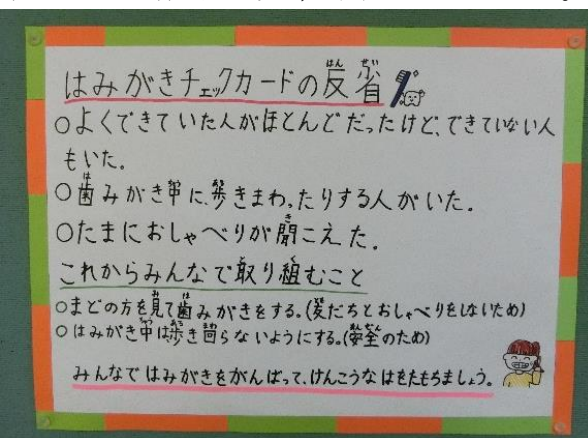
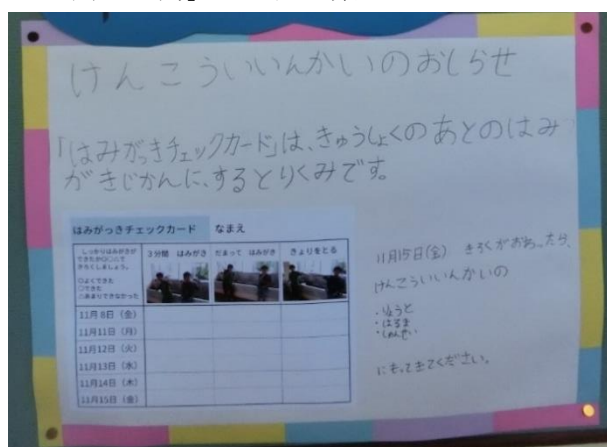
また、「歯みがきに
集中する週間」の取
組については、校内
放送で呼びかけてい
た【資料 15】。取組
の最終日には、カード
を回収し、ふり返りとこれから取り組むことをまとめて【資料 16】、掲示したり
【資料 17】、代表委員会の場で全体に周知を図ったりしていた。「いい歯ニッコリ平
出水週間」の企画立案からふり返りまで子供たちが主体的に考え、取組を進めていた。



【資料 15：放送をする様子】



【資料 16：ふり返りをする様子】



【資料 17：取組のお知らせとふり返りの掲示物】

(3) 養護教諭による個別指導の充実

6月の「歯と口の健康週間」に合わせて約1か月間、1日一人のペースで給食後の歯みがき指導を行った。

指導の際、子供たちに手作りの歯の模型を渡し、みがき残しがあるところを確認しながら、歯の模型に記入させた【資料 18】。

その後、みがき残しに当たるように歯ブラシの動かし方を説明し、鏡を見ながら歯みがきをさせた。

(4) 学校歯科医による個別指導の充実

歯科検診の際、高学年の子供たちを対象に、検診の結果と照らし合わせた個別指導を依頼した。

歯みがきが不十分なため歯肉炎に進行することを具体的に説明し、注意が必要な歯を鏡で確認させながら指摘してくださり、子供たちは自分の歯みがきの課題に気付くことができた【資料 19】。



【資料 18：記録する様子】



【資料 19：個別指導の様子】

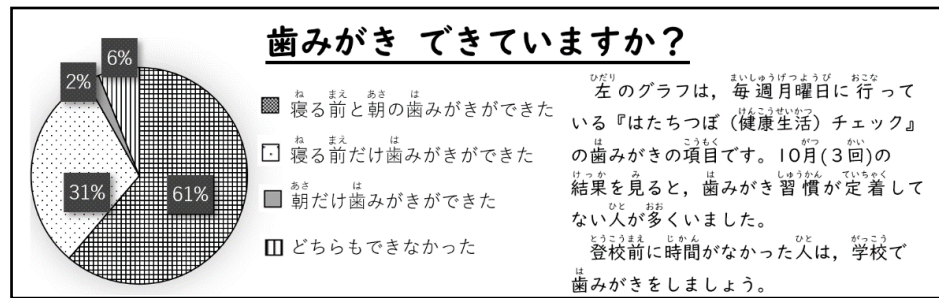
〈仮説 2 の視点〉

(1) 職員研修における取組の充実

年度初めは、全職員で歯科保健の概要について共通理解を図り、共通実践への意識化を目指した。

さらに、定期健康診断終了後は、個々の子供の歯と口の状態や未処置歯数、ブラッシングの現状など情報共有した。

また、定期的に保健だより【資料 20】や連絡会などで、子供たちの歯みがき状況の集計結果を伝え、保健教育への協力を求めた。

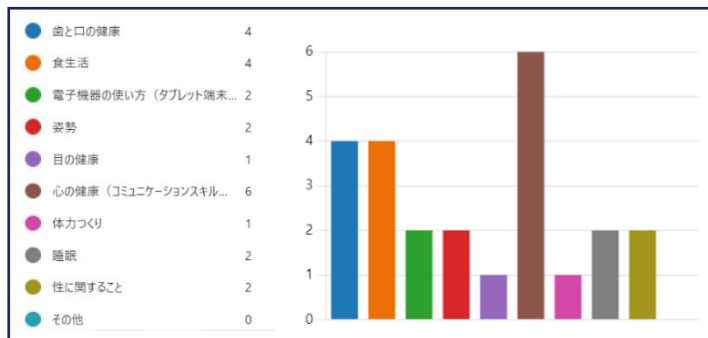


【資料 20：保健だより（11 月発行）に掲載した内容】

(2) 家庭教育学級・学校保健委員会の充実

ア 家庭教育学級（5 月）

昨年度末保護者から要望の多かった、保健面で取り組んでほしい内容【資料 21】と本年度の子供たちの健康課題が重なり、問題意識をもたせるうえでも効果的であると考え、食生活を含む、歯と口の健康づくりについてテーマを絞り発信した【資料 22】。



【資料 22：家庭教育学級の様子】

【資料 21：保健教育について調査した集計結果】

イ 第 1 回学校保健委員会（7 月）

学校歯科医による歯科講話を親子で聴く機会を設定した。

学校歯科医に講話を依頼する際、保護者から要望があった講話内容【資料 23】と歯科検診の結果、子供の口腔状態を送付した。

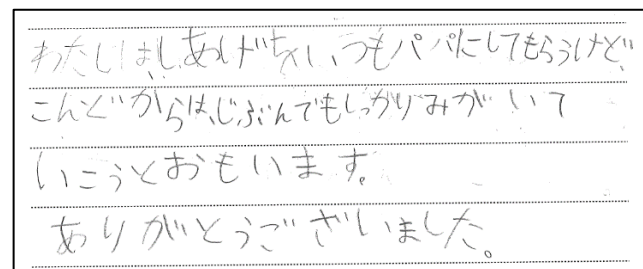
当日は、多くの保護者が出席し、子供と話し合ったり、子供の口の中を確認したりしていた【資料 24】。



【資料 24：講話の様子】

家庭での歯磨き特に休み期間の継続が大切です。
0 歳からの（生後 6 ヶ月から）歯科受診。親の意識改革。
寝る前には丁寧な歯磨きをする
自閉症の子の治療が得意な病院等を教えて欲しい。対策等も
学校の歯科検診も人数が多くて一人にかかる時間もあまりないと思いますが、小さな虫歯が見逃されている時があったりするのでしっかり診て意味のあるものにしてほしいです。
フッ素洗口などの虫歯予防。歯磨き後のキシリトール。

【資料 23：講話内容の要望】

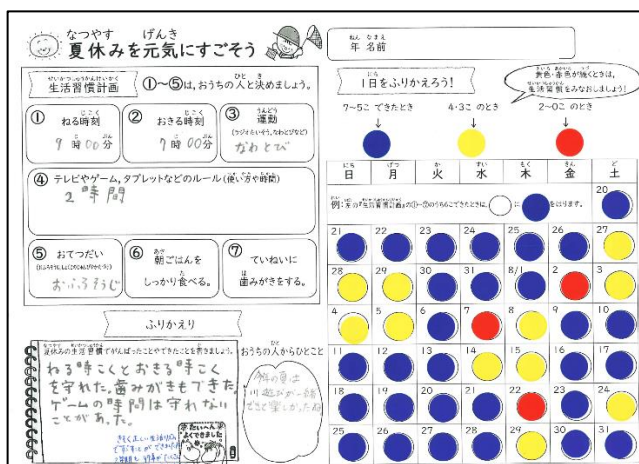
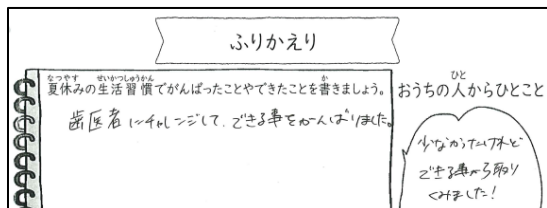


【資料 25：子供の感想】

〈保護者の感想〉

- ・ 普段接することのない歯医者さんからの話を聞いて、子供も歯に関して興味をもったと思います。また、先進国の歯の健康の状況を聞いて、見習わなければと思いました（夜の歯磨き後のうがいの仕方など）。定期的に歯科に通院しようと思いました。
- ・ 学校歯科医としての取組がよく分かりました。
- ・ むし歯を作らないための検診の大切さと日頃の歯磨きの大切さを改めて感じました。
- ・ 歯と口の健康づくりのために、歯科検診の意味と方法を知ることが出来てとても良かったです。
- ・ 今回、親子でお話を聞けて家庭でも歯を守る意識が高まりました。今後もこのように親子で聞ける講演会があるといいと思いました。

併せて、1学期末の保健だよりで夏休み期間中の生活習慣チェックカードへの意識化を図り、課題であった家庭での歯みがきの実践化に向けて保護者に協力を依頼した【資料26】。



【資料26：児童と保護者のふり返り】

ウ 家庭教育学級「歯みがき教室」(12月)

保護者が子供の歯みがきのスキルを把握し、日々の歯みがきの実践化につながるよう、内容を検討した。

事前に学校歯科医には、指導にあたっての助言をいただいた上で、保護者へ歯垢染めだし液を使用する旨の理解を文書で求めた【資料27】。

当日は、まず全体会を行い、養護教諭が歯みがき教室のねらいを説明し、学習の課題を確認した【資料28】。

その後、各教室に分かれて行った分科会では、事前にロイロノートに送っていた資料【資料29】を参考にしながら保護者と子供が一緒に、歯垢の染めだしと記録【資料30,31】、歯みがきの仕方を動画で確認し、各

御質問や御意見がありましたら、御記入ください。

磨き残れを知ることで歯みがきの方法を考へるよい経験になると
思います。よろしくお願いいたします。

【資料27：染めだし液使用について保護者の反応】



【資料28：全体会の様子】



【資料29：ロイロノートの資料】

自で歯みがきを行った【資料 32】。

まともは、再度全員で集まり、ふり返りの発表【資料 33】や健康委員会の子供からのまとめ問題をクイズ形式で行った。



【資料 30：保護者が子供の口の中の状態を記録する様子】



【資料 31：タブレット端末で口の中の状態を撮影する様子】



【資料 32：動画を見ながら、歯みがきをする様子】



【資料 33：ふり返りを発表する様子】

は ぎょうしつ
歯みがき教室 5 年 なまえ

1 今日の朝、歯みがきをしましたか。あてはまるほうに○をつけましょう。
(☒ 歯みがきをした ☐ 歯みがきをしていない)

2 (1) 歯の染めだしをしましょう。
赤い色がついたところは、歯ブラシが当たっていない(みがき残し)ところです。
(2) 赤い色がついたところを記録しましょう。

3 自分の口の中にあった歯みがきができるようになります。
※ ロイノートの『歯みがきカード』を見ながら、歯ブラシを上手に動かして、みがき残しがないようにしましょう。

4 歯みがき教室のふりかえりをしましょう。
わかったことやこれからがんばること
はくきと、歯のみぞにしうがおおかた、
しっかりみがかないとしうがおちにく
いことが分かった。
おうちの人から (お子さんへのメッセージでもいいです)
奥歯がズレてきているので、奥歯をしっかりとみがこうね。

は ぎょうしつ
歯みがき教室 5 年 なまえ

1 今日の朝、歯みがきをしましたか。あてはまるほうに○をつけましょう。
(☒ 歯みがきをした ☐ 歯みがきをしていない)

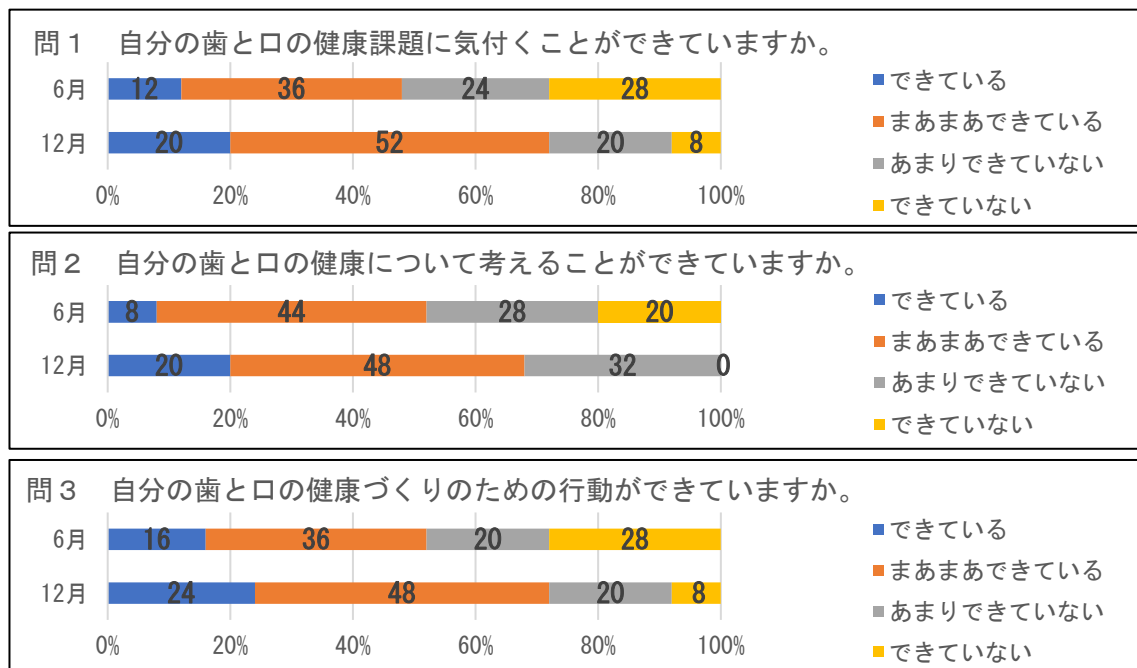
2 (1) 歯の染めだしをしましょう。
(2) 口の中の写真をとって、はりましょう。○○
赤い色がついたところは、歯ブラシが当たっていない(みがき残し)ところです。
(3) 特に赤い色がついたところに○を書きましょう。

3 自分の口の中にあった歯みがきができるようになります。
※ ロイノートの『歯みがきカード』を見ながら、歯ブラシを上手に動かして、みがき残しがないようにしましょう。

4 歯みがき教室のふりかえりをしましょう。
わかったことやこれからがんばること
自分でよし、カリ歯をみがくことができてきていると思った
けど、意外と残っていたので、今日ならったやり方を
参考に、してみがいていきたいです。
おうちの人から (お子さんへのメッセージでもいいです)
今日みたいに、家でも、しっかり時間をかけてみがきましょう!!

6 研究のまとめ（○：成果 ●：課題）

(1) 子供の歯と口の健康づくりへの意識の変容



(2) 仮説1について

- 保健指導において、子供自身が課題に気付くことができる場面を設定したことで、自分事として考え、行動意欲を高めることができた。
- 健康委員会の子供たちが、主体的に取り組を進めたことで、給食後の歯みがきに集中して取り組めるようになりつつある。
- 学校歯科医や養護教諭の個別指導により、子供一人一人の実態と歯と口の状態に合わせたきめ細かな歯みがき指導が行えた。
- 歯と口の健康づくりが、心身の健康にも影響することを理解し、主体的に健康づくりへの行動意欲を高めるために保健指導を継続する必要がある。
- 歯と口の健康づくりの行動に対しての評価の機会を設定し、習慣化を目指した見届けまでを計画する必要がある。

(3) 仮説2について

- 家庭教育学級「歯みがき教室」で、保護者が子供と一緒に、歯垢の染めだしを実施したことで、子供の歯みがきスキルの現状やみがき残しの多さに気付く機会となった。
- 保護者の意識が高まり、低迷していたむし歯治療や歯科受診が進み、むし歯治療済みが63.6%、治療途中が9.1%、相談中が9.1%（令和7年1月8日時点）である。
- これまで歯科受診できなかった子供と保護者が専門医に相談し、治療方法などについて検討しており、今後の見通しをもつことができている。
- 歯と口の健康づくりをとおして、健康面全般の課題を抱える子供への支援のために関係機関との連携を図る機会が増えた。
- 歯みがき習慣を定着させるために、学校と家庭が連携を図り、補完的に取り組む必要がある。
- 歯科受診については、子供だけで解決できないため、機会を捉えて保護者への啓発を積極的に行う。