

生涯にわたり、歯・口の健康を適切に管理できる生徒の育成
～「生きる力を育む歯・口の健康づくり推進事業」2年間の取組を通して～

鹿屋市立鹿屋東中学校 養護教諭 平山 恵美

目 次

1	研究主題	1
2	研究主題設定の理由	1
	(1) 歯・口からはじめる健康教育	
	(2) 生きる力を育む歯・口の健康づくり推進事業	
3	研究の構想	2
4	研究の仮説	2
5	研究の実際	2
	(1) 歯科治療勧告の流れ	
	(2) 生活習慣についてのアンケート実施	
	(3) 歯・口に関する健康相談	
	(4) 保健だより	
	(5) 歯・口に関する掲示物	
	(6) 生徒保健委員会の取組	
	(7) デジタル教材等の活用	
	(8) 学校保健委員会	
	(9) 地域との連携	
	(10) 研修	
6	成果と課題	8
7	おわりに	9

〔引用・参考文献〕

- | | | |
|-----------------------------------|---------------|------|
| ・『「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』 | 日本学校保健会 | 令和2年 |
| ・『第88回全国学校歯科保健研究大会冊子』 | 日本学校歯科医会 | 令和6年 |
| ・『令和6年度全国学校保健・安全研究大会冊子』 | 宮崎県実行委員会事務局編集 | 令和6年 |
| ・『お口の健康が子供たちにできること』 | 日本学校歯科医会 | 令和4年 |
| ・『自分の歯で一生おいしく食べるために』 | 8020推進財団 | 令和2年 |
| ・『令和5年度学校保健統計調査確報』 | 文部科学省 | 令和6年 |

1 研究主題

生涯にわたり、歯・口の健康を適切に管理できる生徒の育成
 ～「生きる力を育む歯・口の健康づくり推進事業」2年間の取組を通して～

2 研究主題設定の理由

(1) 歯・口からはじめる健康教育

私たちの生涯を通じた健康づくりは、乳幼児期の「他律的な健康づくり」から、自らの意思決定・行動選択による成人期の「自律的な健康づくり」へと移行していく。(図1) 学齢期は他律から自律への転換期に位置付いており、自己健康管理能力の育成に極めて重要な時期である。

生涯にわたる健康づくりを実践するためには、自分の健康に関心を持ち、自分の健康課題を把握し、解決していくことができる資質や能力を育てることが大切である。特に、歯・口の健康づくりは、生徒自身が鏡を見て状態や変化を観察できること、さらに、「歯垢を除去すれば歯肉炎が改善する」等の経験が「自分で気を付けて、大切にすれば、自分の体は応えてくれる」という実感を与えることが大切である。この一連の気付きと学習が問題発見・解決型学習であり、生徒が自分で自分を管理する能力を育てることにつながり、生涯にわたる健康管理の基盤となる。



(『お口の健康が子供たちにできること』より引用)

【図1 生涯にわたる健康づくりからみた学齢期の重要性の概念図】

(2) 文部科学省後援事業「生きる力を育む歯・口の健康づくり推進事業」

「生きる力を育む歯・口の健康づくり推進事業」は、昭和53年から文部省（現文部科学省）で実施してきた「むし歯予防推進指定校」等の取組を発展させたもので、平成19年度から日本学校歯科医会が実施している助成事業である。本校は令和5・6年度の2年間委嘱をされた推進校であり、以下のような流れで事業を行ってきた。

【事業1年目】 令和5年度	5月：事業計画予算書提出，連絡協議会 1年目の事業展開 10月：生活習慣アンケート実施 3月：事業中間報告書提出 2年目事業計画及び予算書提出
【事業2年目】 令和6年度	5月：推進学校・地域との意見交換会 2年目の事業展開 10月：生活習慣アンケート実施 12月： <u>日学歯HP「推進校なう！」で紹介</u> 3月：事業報告書及び決算書提出 教員対象アンケート実施

令和5・6年度生きる力を育む歯・口の健康づくり推進学校 鹿児島県

**自他の心身の健康課題に気付き、
健康を適切に管理できる生徒の育成**

本校は全校生徒977人の大規模校です。むし歯保有率は全国や県と比較し歯治療率に課題があるため、「むし歯治療率の向上」を学校経営の重点課題100%を目指す取組を行っています。

歯科治療報告の流れ(年度当初)

治療報告書の配付
や健康相談等の時期を色別に図示

フッ化物洗口(毎週火曜)

自由に合わせて1分間実施
フッ化物洗口希望者91%

<https://www.nichigakushi.or.jp>

本事業は歯みがきや食習慣等を主体的に改善できる資質や能力等「生きる力」を身に付け、生涯を通じて健康で活力のある生活を送る基礎を培うことをねらいとしている。

本校は生徒数977人、学級数32、職員数68人の大規模校で、健康診断に基づく疾病の早期治療特にむし歯治療を促進し、健康管理や疾病予防への意識の高揚や行動の変容を図っている。

3 研究の構想

学校教育目標		
向学の意気に燃え、心身ともに健康でたくましく生き抜く生徒を育成する。 ＜本年度の重点＞「むし歯治療率」の向上 ⇒ 治療率100%を目指す取組		
学校保健目標		
自他の心身の健康課題に気付き、健康を適切に管理できる生徒を育成する。		
めざす生徒像		
自他の健康に心がけ安全に努める生徒		
歯科保健行動：健康診断の結果、むし歯を治療したり、定期検診を受けたりすることができる。		
歯科健康診断結果 (○：よい点, ●：改善点) ○ むし歯保有率6.6%で全国より低い。 ● むし歯治療率67%で市・県を上回っているものの課題がある。		生徒・家庭・地域の実態 (○：よい点, ●：改善点) ○ 定期的に歯科受診をさせる家庭も多い。 ○ 校区内だけで20か所の歯科医院がある。 ● 受診や治療に至っていない生徒がいる。
＜実践1＞保健指導・保健管理 歯科健康診断 健康相談、保健指導 歯・口に関する掲示物	＜実践2＞生徒会の主体的取組 生徒会活動 標語やポスター、動画作成 生活リズムアンケート	＜実践3＞家庭との連携 保健だより 各種お知らせ文書 学校保健委員会

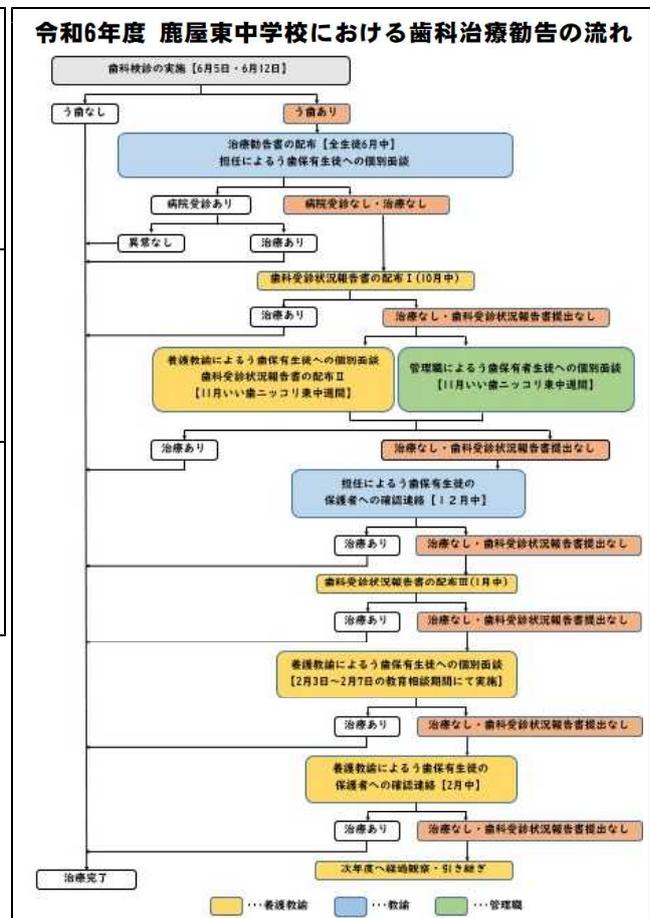
4 研究の仮説

仮説1 (保健指導) 健康相談や保健指導等を工夫することによって、知識や技能が身に付くとともに、自他の健康課題に気付き、生徒の主体的な健康づくりにつながるのではないだろうか。
仮説2 (生徒会の取組) 生徒会から生徒へ情報を発信することで、歯・口の健康に関心をもち、健康課題を自分事として捉え、適切な歯科保健行動がとれるのではないだろうか。
仮説3 (家庭との連携) 家庭と連携することによって、自他の健康について意識し、考える機会が増え、健康を適切に管理できる生徒が育つのではないだろうか。

5 研究の実際

(1) 歯科治療勧告の流れ (図2)

年度始めの職員会議で「歯科治療勧告の流れ」を示し、全職員で共通理解を図った。これは、文書の配付や健康相談の時期等と役割をフローチャートにしたものである。



【図2 歯科治療勧告の流れ】

(2) 生活習慣についてのアンケートの実施

「生きる力を育む歯・口の推進事業」1年目と2年目の10月に歯・口の健康と生活習慣の関係について、実態の把握と問題点を整理する際の参考とするため、1年生と2年生にアンケートを実施した。

生活習慣等について	1年生(R5.10)	2年生(R5.10)
① 朝は自分で決まった時間に起きている。	61.9%	62.6%
② 夜、寝る時間は決まっている。	47.8%	48.4% ○
③ 毎日、テレビ、パソコン、スマホを2時間以上見ない。	37.7% ○	24.6% ○
④ 毎日、テレビゲームまたは携帯ゲームをしない。	37.2% ○	31.8%
食習慣等について	1年生(R5.10)	2年生(R5.10)
① 朝ご飯を毎日、またはだいたい毎日食べる。	91.5%	91.3%
② 食べ物の好き嫌いは少ない。	63.2%	66.1%
③ 食べ物をよく噛んで（一口30回くらい）食べる。	47.0%	45.0% ○
④ 間食をあまりしない。	44.5%	46.4%
⑤ 夕ご飯の後、寝るまでにおやつを食べない。	72.9%	75.1%
⑥ 清涼飲料水（甘い飲み物）を毎日飲まない。	88.7%	80.2%
⑦ 甘いものを毎日食べない。	72.1%	66.4%
⑧ テレビ番組を見ながら食事をしない。	25.9%	24.6% ▲
⑨ 食事中にメール、SNS、ゲームをしない。	82.6%	78.2%
歯みがき習慣等について	1年生(R5.10)	2年生(R5.10)
① 朝ご飯の後、歯みがきをする。	93.1%	92.4%
② 昼ご飯の後、歯みがきをする。	94.3% ○	90.3% ○
③ 夜ご飯の後、歯みがきをする。	87.0% ○	88.6% ○
④ 寝る前に歯みがきをする。	88.3%	85.8%
⑤ 歯・口のけがをしないように気を付けている。	81.8%	79.2%
⑥ フッ化物入りの歯みがき剤を選んでいる。	60.7% ○	63.0%
⑦ フッ化物洗口をしたり、歯科医院でフッ化物を塗ってもらったことがある。	78.9%	73.0%
⑧ 歯肉（歯ぐき）が、腫れることはない。	83.8%	89.3%
⑨ 歯をみがいても、歯ぐきから出血することはない。	85.8%	88.9%
⑩ 唾液の働きを知っている。	49.0% ▲	41.2% ▲
⑪ 定期的に歯科医院で口の中を診てもらっている。	51.0%	45.7%
⑫ 口臭はない。	81.0%	76.1%

○…推進校平均より5%以上、上回った項目 ▲…推進校平均より5%以上、下回った項目
 <考察> 昼ご飯や夜ご飯の後、歯みがきをしている生徒が90%前後であり、歯みがき習慣が定着している生徒が多かった。一方、唾液の働きを知らない生徒が多いことも分かった。

(3) 歯・口に関する健康相談

「いい歯ニッコリ東中週間」や教育相談週間で健康相談を実施することを職員会議で提案し、職員で共通理解した。

<目的>① むし歯の早期治療の重要性を理解させ、生徒一人一人の健康の保持増進を図る。

② 歯・口から健康の大切さに気付かせ、歯みがきや食習慣の改善など自律的な健康づくりをしようとする態度を養う。

<対象> 歯科健康診断の結果、むし歯があり治療が済んでいない生徒55人

<方法> 一人5分程度 放課後に養護教諭と個別面談(2・3学期)

教育相談週間に管理職と個別面談(3学期)

<手順> ① 今年度の歯科検診結果の説明(健康相談用紙活用)

② 口腔内の歯垢の確認(鏡, カリエスハンターを使用)

③ むし歯の部位や痛みの有無確認(冊子写真活用)

④ 治療が進んでいない理由, 部活動加入の有無を確認

⑤ 対象者の実態に合わせてアドバイスをする。



【カリエスハンター】
専用LEDライトを当てる。
赤色⇒むし歯や歯石・歯垢
◎染色錠を使わず, むし歯を視覚化できる。

<相談例> ① 部活動生⇒体のメンテナンスも大切であるため, 治療を優先させるように伝え, 「部活動休養日」や「テスト前部活動停止期間」を利用し, 治療を促進する。

② 保護者や本人が忙しい場合⇒自宅近くの歯科医院や土曜午後, 日曜診療の歯科医院を確認する。校区内の歯科医院なら2回目以降は生徒のみの受診も検討する。

③ 歯科受診に抵抗を感じている生徒⇒女性(男性) 医師がいる歯科医院を案内



【養護教諭による健康相談】



【管理職による健康相談】

【歯科健診のメリット】

- ・ 歯のトラブルを未然に防ぐ。
- ・ 早期発見, 早期治療につながる。
- ・ 軽度のうちに治療ができ, 通院日数も少なくなる。
- ・ 治療費用を抑えることも可能。(鹿屋市子ども医療費助成制度利用, 医療券申請発行)

(4) 保健だより【家庭との連携】

毎月発行する保健便りに「は・は・はの話」と題し, 歯・口の健康を保つための情報を掲載し, 生徒や保護者, 教職員へ配付し啓発を行った。(図3)

<p>＜これまで取り上げた内容＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 歯・口のけが ・ 中学生期の特徴, 気を付けたいこと ・ 歯みがき剤について ・ かむことの八大効用 ・ むし歯・歯肉炎と生活習慣の関係 ・ 災害時の歯・口腔への対応 ・ 市販清涼飲料水に注意 等 	<p>は・は・はの話 ① ～歯・口のけが～</p> <p>部 位: 上の前歯のけがが多い。+</p> <p>発生原因: 転倒, 人や物への衝突, 相手の手足などが当たる, ラケットやボールが当たる。+</p> <p>応急処置: ①歯が抜けたり, 折れたりした時は, その歯をさがして乾燥させないように歯の保存液(保健室に常備)に浸す。保存液がない場合, 歯根膜細胞が浸透圧で変性しないように牛乳でも代用可能。②口をぬるま湯で軽くすすぎ, 汚れや血液を流す。③歯を持って早めに歯科医院へ。+</p> <p>注意事項: △ 用具や施設・設備の点検はできていますか?+</p> <p>△ 安全な活動や用具の使用などに関するルールを守っていますか?+</p> <p>△ 疲れているとき, 体調が悪いときに無理をしていませんか?+</p> <p>△ 体の接触, ボールやバット・ラケットなどに当たること多い運動では, マウスガードの着用も検討しましょう。+</p> <p>スポーツ外傷を防ぐため, 主に上の歯に装着する樹脂でできた安全具+</p>										
<p>は・は・はの話 ④ ～歯みがき剤について～</p> <p>歯みがき剤を使用すると, 効率よく歯垢を除去できることや歯垢を付きにくくすることが実験で分かっています。また歯の白さを保ったり, 口臭の除去・防止もできます。+</p> <p>現在, 日本で市販されている90%以上の歯みがき剤には薬用成分が含まれており, 様々な効能・効果があります。自分の使用している歯みがき剤を確認してみましょう!+</p> <p>成分</p> <ul style="list-style-type: none"> 湿潤剤...ソルビトール液, PG 清 掃 剤...赤藻類水ケイ酸 粘着調整剤...無水ケイ酸 発 泡 剤...ラウリル硫酸Na 香 味 剤...香料(メチルカルトールミントタイプ)キシリトール 粘 結 剤...キシリタンガム 浸 透 剤...ポリエチレングリコール4000 薬 用 成 分...フッ化ナトリウム, ラウロイルサルコシナトNa(LSS), イソソルビトールメチルアミノール(IPMP), のびみ, カプロン酸(c-ACA) 清 涼 剤...8-メントール <p>湿潤剤 潤滑感や爽快感を与える。</p> <p>清掃剤 歯の表面を磨きつけて汚れを落とす。</p> <p>発泡剤 口中にハミガキを拡散させ, 汚れの除去を助ける。</p> <p>粘結剤 爽快な使用感を与える。</p> <p>浸透剤 成分の浸透を防ぎ適度な粘性を与える。</p> <p>薬用成分 虫歯予防をする。</p> <p>※ フッ素配合歯みがき剤の使用量目安: 小中学生1cm程度 成人1〜2cm程度(約1g)+</p>	<p>は・は・はの話 ⑤～むし歯・歯周病を防ぐ4つの習慣～</p> <p>歯科医院は歯が痛くなった時に通うものと思っている人が多いようですが, 治療はもちろん, 予防にも力を入れています。1学期の学校評価によると, 337人中319人(95%)の保護者の方が「子どもは定期的に検診を受けている」と回答していました。歯科検診の結果, むし歯のある人は治療のため, 受診が必要ですが, むし歯のなかった人も, むし歯や歯周病を防ぐ習慣として受診することが重要です。+</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>実行する4つの習慣</th> <th>習慣にする主な行動</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>① 食習慣</td> <td>①砂糖が口に残る食べ物を避ける。 ②よくかんで唾液を出す。 ③間食の回数や時間を減らす。 ④就寝直前の食事をやめる。</td> </tr> <tr> <td>② 歯みがき習慣</td> <td>①夜, 寝る前に必ず歯みがきをする。 ②フッ素配合歯みがき剤とデンタルフロスを使用する。+</td> </tr> <tr> <td>③ セルフケア習慣</td> <td>日常的に鏡で自分の歯と口の状態をチェックし, 小さな異変のうちに見つけて対策をとる。</td> </tr> <tr> <td>④ フロケア習慣</td> <td>歯みがきでは落とせない歯石の除去や, セルフチェックでは気付かない病気を早期に見つけて治療するため, 定期的に通うことで歯の健康を保持します。</td> </tr> </tbody> </table>	実行する4つの習慣	習慣にする主な行動	① 食習慣	①砂糖が口に残る食べ物を避ける。 ②よくかんで唾液を出す。 ③間食の回数や時間を減らす。 ④就寝直前の食事をやめる。	② 歯みがき習慣	①夜, 寝る前に必ず歯みがきをする。 ②フッ素配合歯みがき剤とデンタルフロスを使用する。+	③ セルフケア習慣	日常的に鏡で自分の歯と口の状態をチェックし, 小さな異変のうちに見つけて対策をとる。	④ フロケア習慣	歯みがきでは落とせない歯石の除去や, セルフチェックでは気付かない病気を早期に見つけて治療するため, 定期的に通うことで歯の健康を保持します。
実行する4つの習慣	習慣にする主な行動										
① 食習慣	①砂糖が口に残る食べ物を避ける。 ②よくかんで唾液を出す。 ③間食の回数や時間を減らす。 ④就寝直前の食事をやめる。										
② 歯みがき習慣	①夜, 寝る前に必ず歯みがきをする。 ②フッ素配合歯みがき剤とデンタルフロスを使用する。+										
③ セルフケア習慣	日常的に鏡で自分の歯と口の状態をチェックし, 小さな異変のうちに見つけて対策をとる。										
④ フロケア習慣	歯みがきでは落とせない歯石の除去や, セルフチェックでは気付かない病気を早期に見つけて治療するため, 定期的に通うことで歯の健康を保持します。										

【図3 保健だよりの一部】

(5) 歯・口に関する掲示物

生徒に健康に関する関心をもたせるため、実際に触れて学べる工夫を行った。昼休みや放課後月初めの掲示物を新しく替えた時等は保健室前の掲示板に多くの生徒が集まっている。



【図4 歯・口に関する掲示の様子】

(6) 生徒保健委員会の活動

ア 歯に関する標語募集

生徒保健委員会が全校生徒に健康に関する標語を募集し、各学級1点ずつ優秀な作品を選んで掲示を行った。また、鹿屋市学校保健会作品展にも応募した。(表1)

表1 歯に関する標語

1 年	<ul style="list-style-type: none"> ・ きれいな歯 ずっと使うよ 大切に ・ 白い歯は 一生分の 宝物 ・ 歯みがきで 未来もすてきな いい笑顔
2 年	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯みがきの あとにフロスも しっかりと ・ 丁寧な歯みがきで 80歳まで 健康な歯を ・ よくかもう 健康な歯に なるために
3 年	<ul style="list-style-type: none"> ・ 口臭・肥満・認知症 お口のケアで 防げるよ ・ 歯みがきで 心もお口も ピカピカに ・ 歯が痛い こうなる前に 歯医者へGO!



【図5 歯のポスター入賞作品】

イ 歯に関するポスター作成 (図5)

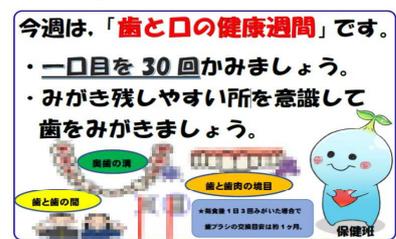
美術部が毎年「いきいき歯っぴいメモリアル」に合わせてポスターを作成している。令和4年度は鹿屋市長賞、鹿屋保健所長賞を獲得した。「80才まで残そう20本の歯」「Let's歯みがき」等のメッセージも生徒に伝わってほしいと願いをこめて掲示を行った。

ウ 「歯と口の健康週間 (前期6月) と「いい歯ニッコリ東中週間」 (後期11月) の取組

<目的>生徒一人一人の歯・口の健康意識の向上を図る。

<方法>各学級の生徒会保健班長が黒板に右の資料を掲示し、給食の一口目を30回噛むよう呼びかけた。

- ・ 校内放送の内容 (R6年度)



11/5 (火)	11/6 (水)	11/7 (木)	11/8 (金)	11/11 (月)
かむことの効用	むし歯予防	エチケット歯みがき	むし歯治療	歯肉炎予防

エ むし歯治療を促す動画作成と視聴（5分57秒）

生徒会保健委員会の3人がナレーションを担当し、本校のむし歯保有率が全国と比べて少ないことや「歯垢とは？」のクイズ等を交えた動画を作成した。各学級でフッ化物洗口後に視聴をしたため、歯・口を意識した状態で理解を深めることができた。（図6）



【図6 動画を視聴する様子】

オ 生活リズムアンケートの実施（毎年12月実施）

保健委員が考えた就寝時間や朝食摂取等の質問項目を全生徒にタブレット(Googleフォーム)で回答してもらった。生徒が考察し、「生活リズムだより」で睡眠と朝食の大切さを訴えた。

カ 歯に関する質問箱を保健室に設置（図8左）

(7) デジタル教材等の活用

ア 日本学校歯科医会教材～むし歯シミュレーター～

どんな食べ物・飲み物をどんなふうにとっていると、むし歯になってしまうリスクがあるのかを考えさせるデジタル教材を活用した（図7）。食習慣の振り返りがしやすく、生徒は昼休みや保健室来室時に楽しく取り組む姿が見られた。



【図7 むし歯シミュレーターを活用する様子】

イ 書籍の活用

歯の構造やむし歯の進行を示した書籍を購入し「いま、見えている部分がエナメル質」「むし歯が神経に近くなると冷たいものがしみたり、痛みが出たりする」等の説明を加えた。（図8右）



【図8 活用した書籍】

(8) 学校保健委員会【歯科医・家庭との連携】

本校では、校長をはじめ学校医、PTA執行部、各学級PTA保体部長、保健担当職員がメンバーとなり、年3回学校保健委員会を実施している。第1回で学校医から検診結果の説明や指導助言をいただいた。養護教諭からむし歯保有者の全国や県との比較、むし歯や処置歯、要観察歯が左右上下の第一大臼歯に多いこと、長期休業を利用した治療勧告や歯肉炎予防について説明・啓発し、各学級PTA保体部長から学級PTAで伝えてもらった。また、一昨年度の第3回では、以下のような歯・口に関する意見交換を実施した。

<p>【お子さんの歯・口の健康で気を付けていること】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・なるべく歯間ブラシや糸ようじを使わせている。 ・ジュースをだらだら飲ませないようにしている。 ・鏡を見ながらみがくように声かけをしている。 ・定期検診へ連れていくようにしている。 ・するめや小魚等の固い物を食事に取り入れている。 <p>【お子さんの歯・口の健康で困っていること】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・休日の歯みがき回数が減ること。 ・口を開けて寝ていること。 ・夏場の部活動で、スポーツドリンク等を多く摂取してしまい、熱中症予防とのバランスが難しかったこと。 ・中学生にもなれば、小さい頃のような仕上げみがきをしないため、むし歯チェックができないこと。 ・定期検診はどのくらいの頻度が理想的か。 ・ホワイトニングの効果について。 等 	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="917 1444 1173 1624"> <p>中学生の時期</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎生活習慣の変化により むし歯になりやすい ◎ホルモンバランスの影響により 歯肉炎になりやすい </td> <td data-bbox="1189 1444 1412 1624"> <p>学校評価</p> <p>おさんは、歯科予防のため自主的に定期検診を受診していますか？</p> <p>1学期 3.04 2学期 3.09 (+0.05)</p> <p>←かかりつけの歯科医院をつくりましょう</p> </td> </tr> </table> 	<p>中学生の時期</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎生活習慣の変化により むし歯になりやすい ◎ホルモンバランスの影響により 歯肉炎になりやすい 	<p>学校評価</p> <p>おさんは、歯科予防のため自主的に定期検診を受診していますか？</p> <p>1学期 3.04 2学期 3.09 (+0.05)</p> <p>←かかりつけの歯科医院をつくりましょう</p>
<p>中学生の時期</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎生活習慣の変化により むし歯になりやすい ◎ホルモンバランスの影響により 歯肉炎になりやすい 	<p>学校評価</p> <p>おさんは、歯科予防のため自主的に定期検診を受診していますか？</p> <p>1学期 3.04 2学期 3.09 (+0.05)</p> <p>←かかりつけの歯科医院をつくりましょう</p>		

【図9 意見交換や使用したPP資料と学校保健委員会の様子】

また、学校保健委員の内容は「学校保健委員会だより」で全保護者へ周知した。

(9) 地域との連携

ア 給食センターとの連携～かみかみメニューの紹介～

～おうちで作ってみませんか？歯と口の健康週間メニュー～

《 川口ナッツ(4人分) 》

<材料>
 田作り用油干し 25g
 細切りアーモンド 6g
 ロースト大豆 16g
 カシューナッツ 20g
 サラダ油 適量
 「三温糖 小さじ2
 A みるん 大さじ1/2
 うすくち醤油 小さじ1
 L 水 小さじ1

<作り方>
 ① 田作り用油干しは、フライパンで煎る。アーモンド、ロースト大豆、カシューナッツもフライパンで煎り、香りを出す。
 ② Aを加熱し、タレを作る。
 ③ ①②をフライパンでからめてできあがり。

《 切干大根の甘酢あえ(4人分) 》

<材料>
 切干大根 18g
 きゅうり 1本
 にんじん 1/8本
 すりこま 4g
 「三温糖 10g
 A 酢 10g
 L うすくち醤油 12g

<作り方>
 ① 切干大根は、水で戻して干切りにする。ポイルして冷やす。
 ② きゅうりと、にんじんも干切りにする。
 ③ Aでタレを作る。
 ④ ①、②、③を和えてできあがり。



カルシウムはどのくらい必要？

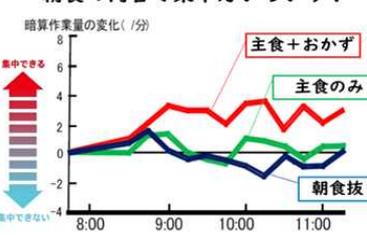
	男性	女性
12～14歳	1000mg	800mg
30～49歳	750mg	650mg

日本人的な食事摂取基準(2020年版)

給食の牛乳で摂れるカルシウムの量は227mg!!

朝食の内容で集中力がちがう！

暗算作業量の変化(1分)



＜ 食に関する指導 ＞

5月に総合的な学習の時間 1h
 1年生：成長期の中学生の食事を考えよう
 2年生：朝食で集中力アップを目指そう

【図10 かみかみメニューと給食の様子，食に関する指導】

栄養教諭からは学校保健委員会において朝食の大切さと朝食レシピ等の紹介もあった。

イ 小学校との連携

鹿屋東中学校区小中一貫教育研修会で年3回分科会を開き、三つの小学校と情報交換を行っている。令和6年度は「むし歯治療率の向上，早寝早起き朝ごはん運動，メディアコントロール」を共通実践事項とし、継続して取り組んだ。同分科会では、中学校のテスト時期に合わせて「生活リズムアンケート」を実施している小学校や各学校保健委員会の様子，むし歯治療勧告書をカラーペーパーや窓付き封筒で渡す等工夫したという意見が挙がった。このように、小・中学校が連携し、切れ目のない指導を積み重ねることが、自己管理能力の育成につながることを考える。

(10) 研修

ア 岡山県立倉敷天城中学校への研修視察 (R5. 8. 27)

令和3・4年度生きる力を育む歯・口の健康づくり推進事業指定校である「岡山県立倉敷天城中学校」へ、本校の養護教諭2人で視察に行き、情報交換を行った。

ICTを活用した生活習慣チェックシートや保健体育科による授業，地域推進委員会の開催等学校・家庭・地域が連携した取組を行っており，本校の歯科保健を推進する上で大変参考になった。



【図11 倉敷天城中学校視察の様子】

イ 全国学校歯科保健研究大会への参加 (R6. 10. 17)

長崎県で行われた研究大会には、多くの学校歯科医や歯科に関わる企業，大学関係者等が参加していた。

- ・ 自分の歯・口の健康に関心がある生徒⇒定期検診率が高い。
 - ・ 定期的に歯科受診をしている人⇒年間医療費が少ない。
 - ・ 学齢期にフッ化物洗口を実施⇒セルフケアでもフッ素入り歯みがき剤を使用⇒高齢期に歯数が残る健康維持に寄与。
- 等の研究発表や提言がなされた。

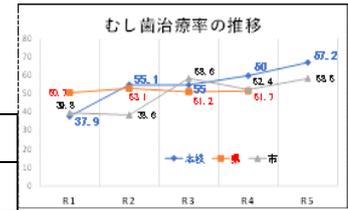


6 成果と課題

(1) 成果

ア むし歯治療率の向上（健康行動の変化） ※R7.3.10現在

年度	R1	R2	R3	R4	R5	R6
むし歯治療率(%)	37.9	55.1	55	60	67.2	66



※ 治療率⇒未処置歯保有者のうち、治療を完了した者の割合。 【図12 むし歯治療率の推移】

各家庭の状況に配慮しつつ、担任や部活動顧問、管理職等と連携を図りながら、学校全体で治療率向上に取り組んだ結果、県（52%）や市（54%）の平均を大きく上回った。

イ むし歯の減少（健康状態の改善）

年度	R1	R2	R3	R4	R5	R6	全国(R5)
フッ化物洗口実施			➔				
むし歯保有者(人)	102	76	79	55	58	71	—
むし歯保有率(%)	11.9	9.0	9.0	6.1	6.6	7.9	11.05
むし歯処置完了者(%)	10.5	14.4	13.1	13.4	16.0	17.1	—
むし歯のない生徒(%)	77.6	76.6	77.9	80.5	77.4	75	74.2
一人平均むし歯数(本)	0.4	0.4	0.6	0.3	0.2	0.4	0.55
要観察歯保有者	16.8	16.6	15.4	11.5	16.4	9.7	—
歯垢軽度付着(%)	11.4	9.5	12.9	9.8	9.3	6.1	—
歯垢相当付着(%)	1.3	1.2	0.7	0.3	0.6	0.2	4.11
歯肉要観察者(%)	6.6	7.7	7.4	4.5	6.2	3.9	—
歯肉要精密者(%)	1.3	0.8	0.9	0.3	0.3	0.1	3.67

健康診断の結果を見ると、むし歯保有率は全国と比較して低い。県教育振興基本計画では、むし歯のない生徒の割合をR10年度までに65%にする目標となっているが、本校は既に目標を達成している。むし歯保有率も全国と比較して低く、歯肉の状態も全国と比較すると良い。これは個人の歯みがき習慣やブラッシングの効果に加え、令和2年度から約9割の生徒が週1回実施している「フッ化物洗口事業」の効果も表れていると推察される。



【図13 フッ化物洗口の様子】

ウ 生徒の感想（健康管理の意識の変化）

健康相談の際、カリエスハンターでむし歯や歯垢の付着部位を可視化したり、模型を使ったみがき方の説明やオーラルpHテスト等を実施したりした。健康行動目標を立てさせたところ、以下のような反応があった。

【フッ化物の効用】

- ① エナメル質の強化
- ② むし歯菌の働き抑制
- ③ 初期むし歯の修復

【オーラルpHテスト】

試験紙に唾液を取り、pH値を測定。唾液の役割を確認でき、健康管理に役立つ。

歯肉炎は自分の行動で予防できることを知った。
今後は正しい歯みがきと食生活に気を付けたい。

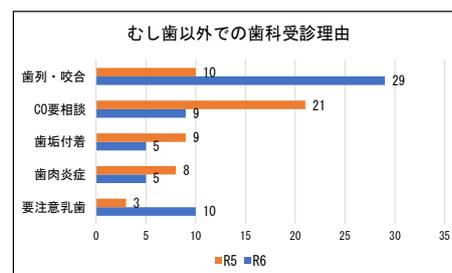
歯みがきやフロスなど自分でできることをしっかりと定期的に歯科医院へも行くようにしたい。

鏡を見ながら1本1本丁寧に歯みがきをしていきたい。

【図14 生徒の感想】

エ むし歯以外での歯科受診

図15は令和5・6年度むし歯治療以外で歯科医院を受診した理由別のグラフである。歯列咬合やC0要相談が上位を占めている。定期的な歯科受診等しっかりと自己管理ができている生徒も見られる。



【図15 むし歯以外での受診理由】

(2) 課題

ア 口腔環境の二極化

生徒への聞き取りから治療が進んでいない理由として「部活動や塾などで忙しい」「親の仕事が忙しい」等が挙げられる。一方で、保護者への聞き取りからは「治療勧告書が届いておらず、子どもにむし歯があることを知らなかった」「子どもが歯科医院へ行きたがらない」等の理由が挙げられた。中でも歯科受診につながらないケースとして、以下のようなものがある。

- ・ 歯科受診に苦手意識がある特別支援学級在籍の生徒
- ・ 保護者のむし歯治療に対する理解の低さまたは無関心（ネグレクト）

生活の自律化が進む中学生にあっても、保護者の健康に対する考えが治療に影響する場面が多い。保護者がむし歯を歯の病気と認識し、病気を治療することを理解させるべく、学級PTAや学校保健委員会等で粘り強く訴えていくほか、個別のアプローチを考えていく必要がある。

イ 学校評価から（歯みがき以外の歯科保健行動）

(生徒回答) 早寝, 早起き, 朝ごはんを心がけ, 遅くとも7時には起床し11時までには就寝していますか。	R4	R5	R6
	3.27	3.26	3.37
(保護者) お子さんは, 歯科予防のため自主的に定期検診を受診していますか。 ※回収率平均54.2%	3.09	3.13	3.49
	54.8%	51.7%	56.2%
(教職員) 健康診断の事後指導等, 保健指導を適切に行ったか。 ⇒むし歯治療を突破口に健康・生命重視の啓発	2.62	2.63	2.7

学校評価から保護者の歯科保健に対する関心は決して低くないと思われる。教職員の評価は厳しいが、おおむね達成に少しずつ近づいてきている。

4…十分達成
3…おおむね達成
2…やや不十分
1…不十分

ウ ICTの活用

- ・ 健康相談の対象をC0（要観察歯）がある生徒やG0（歯肉要観察者）の生徒へ広げ、タブレット等を活用して実施できれば、更にむし歯や歯肉炎予防に効果があがると考える。
- ・ 保護者に健康診断結果が届いていない場合があるため、今後は保護者宛の文書を生徒へ配付する際、学校メールでもお知らせし、確実に保護者へ文書が届くようにする。また、歯科受診状況報告書等が学校へ返ってこないことを想定し、二次元コードを活用して保護者に直接、治療中か受診予定であるか、受診が難しい理由等を入力してもらい把握する必要がある。

7 おわりに

『健口から健康へ』『全身の健康は口から』等と言われるように、歯・口の健康は全身の健康と深い関わりがあるため、生涯にわたる健康づくりの基礎は、歯・口の健康づくりにあると言って過言ではない。自分の健康を適切に管理することは決して容易なことではないかもしれないが、学齢期において学習した歯・口の健康づくりを基に「自分で自分の健康はつくることができる」ことを実感し、その後の「自律的な健康づくり」へと展開させてほしい。