

令和6年度岡崎市教育研究大会レポート

1	16	学校保健
---	----	------

岡崎市立生平小学校 中村さくら

2 研究テーマ

歯みがきの大切さを知り、 生活の中で自分に合った歯みがきを実践できる児童の育成 —学校歯科医・歯科衛生士と連携した取組を中心に—

3 研究概要

(1) 主題設定の理由

本校は毎年、学校歯科医と連携しながら歯と口の健康教育を進めており、学校歯科医による指導や歯科衛生士によるブラッシング教室を行ってきた。しかし、新型コロナウイルスの流行により、それらの中止を余儀なくされた。給食後のはみがきやフッ化物洗口は、感染防止対策を行いながら続けてきたものの、表1にあるように、歯科検診において、むし歯がある児童の割合はほとんど変わらないのに対し、軽い歯肉炎やみがき残しを指摘される児童の割合が増えているのが気になっていた。

	R4	R5	R6
むし歯	14%	15%	15%
歯肉炎	10%	39%	22%
歯垢の付着	10%	37%	28%

【表1】歯科検診の結果（R4～R6）

6月上旬に実施した歯みがきアンケート（3～6年生対象）によると、「学校の歯科検診以外で定期的に歯医者へ行き、口の中の健康状態をチェックしている」と回答した児童は、83%と高い。しかし、「自分の歯や歯茎の健康状態を知っている」と回答した児童は、46%と低かった。そこで、「定期健診は受けているが、自分の口の中の健康状態を知らない」と回答した児童に聞き取りを行ったところ、「指摘は受けたが、あまり興味がない」「教えてもらっても、どこの歯かわからない」ということが明らかになった。これらの結果から、みがき残しはむし歯や歯肉炎の原因となることや、健康な歯を保つためには歯みがきが大切であることを学んだり、ただ歯みがきをするのではなく、自分の口の中の健康状態を知って、それに合ったみがき方を身につけたりする必要があると考えた。

そこで、新型コロナウイルス感染症が5類になった今、以前のように学校歯科医や歯科衛生士と連携し、むし歯・歯肉炎の予防や歯みがきの大切さ、正しいブラッシングの方法について学ぶ機会を設ける。その中で、実際に染め出しを行い、自分の口の中の状態を、鏡を使って観察することで、自分の歯みがきの弱点（みがき残しの多い場所）を知ることができるようにする。そして、その弱点を克服するためのみがき方を自分自身で考え、生活の中で意識して実践することで、自分の口の中の状態に合ったみがき方ができるようになるだろう。また、そのみがき方を習慣化させるために、定期的にチェック活動（以下、シャカピカチ

チャレンジ)を行うことで、子供の成長を促していきたいと考え、本研究に取り組んだ。

(2) 研究の仮説と手だて

<仮説①>

発達段階に応じた歯や口に関する知識についての指導を行えば、子供たちは歯と口の健康づくりに興味をもち、健康な歯を保つためには、みがき残しのない歯みがきの大切だと気づくことができるだろう。

【手だて①】身体測定時の保健教育の実施

養護教諭が、身体測定時に発達段階に応じた保健教育を実施し、歯と口の健康づくりに必要な知識を身に付けさせる。また、ワークシートに歯科検診の結果を記入して配付したり、鏡を用いて口の中を観察する活動を行ったりすることで、自分の口の中の状態に興味をもつことができるようにする。

<仮説②>

家庭や外部講師と連携した取り組みや自己の姿を見つめるチェックカードの取り組みをすれば、子供たちは鏡を使って口の中を観察しながら、自分の口の中の状態に合ったみがき方を考え、それを生活の中で実践することができるだろう。

【手だて②】学校歯科医・歯科衛生士と連携した取り組み

歯科検診において、歯みがきが上手にできている児童を「歯みがき名人」に認定してもらったり、学校保健委員会の場を活用し、歯と口の健康についての講話やブラッシング教室を実施したりして、歯みがきへの意欲を高め、むし歯・歯肉炎の予防や正しいブラッシングの仕方を学ぶ機会を設ける。

【手だて③】チェック活動「シャカピカチャレンジ」の実施

歯垢の染め出しの結果や、日常生活での自分の歯みがきについて振り返りから、みがき残しが多い場所を知り、それをなくすためのみがき方を考え、習慣化させるために、目標を立てて歯みがきに取り組む活動を定期的に行う。

(3) 研究の計画

時期	取り組み
6月	実態調査①（歯みがきアンケート） 身体測定時の保健教育 学校保健委員会「歯っぴーシャカピカ大作戦ー合言葉はイ〜ハ〜ー」 シャカピカチャレンジ①
7月	全校レク「歯みがきクイズ&パズルチャレンジ」
夏休み	シャカピカチャレンジ②（家庭での染め出し）
9月	実態調査②（歯みがきアンケート）
11月	歯科衛生士によるブラッシング指導 シャカピカチャレンジ③
12月	実態調査③（歯みがきアンケート）

(4) 抽出児童 A

抽出児童 A（6年生）は、6月上旬に行った歯みがきアンケートで、「学校の歯科検診以外に歯医者で定期健診をうけている」が、「自分の歯や歯茎の健康状態は知らない」と回答した児童の一人である。歯科検診では、6年間むし歯0という

結果ではあるものの、2年生のときから歯垢の付着を指摘されているのにも関わらず、自分の歯みがきは完ぺきであると思っているところが気になっていた。児童Aには今回の活動を通して、自分の歯みがきについて振り返り、みがき残しがあることに気付き、それをなくせるような歯みがきを実践できるようになってほしいと願っている。

4 実践

(1) 身体測定時の保健教育の実施【手だて①について】

6月の身体測定時に、養護教諭が学校保健委員会の事前指導として、発達段階に応じた歯と口の健康に関する保健教育を実施した。1・2年生は「歯の王様 第一大臼歯を守ろう」、3・4年生は「歯に付いている汚れの正体を解き明かそう」、5・6年生は「歯や歯肉を守ろう」を学習課題として進めた。加えて、5年生は全国小学生歯みがき大会にも参加した。また、すべての学年において、養護教諭が事前にワークシートにむし歯や要観察歯の有無、歯垢の付着や歯肉の状態など、今年度の歯科検診の結果を記入して配付し、その結果と照らし合わせながら、鏡を用いて口の中を観察する活動を取り入れた。

資料1は、今年度の児童Aの歯科検診の結果である。今年度、児童Aは歯や歯肉の健康状態は良く、歯垢の付着の指摘も受けなかった。これを見た児童Aは、「歯科検診前に歯医者さんに行ったから。」と誇らしげだった。指導の中で、数年の間でみがき残しや歯肉炎のある子が増えている現状や、奥歯の噛み合わせや歯と歯の間、歯と歯茎の境目にみがき残しが多いことを伝えると、「自分の歯みがきは完ぺきなんだけどな。」とつぶやいたが、指導の最後に、学校保健委員会で歯垢の染め出しを行うことを伝え、その際に色が付きそうな場所について考えるように指示すると、児童Aは鏡で自分の口の中を観察しながら、資料2にあるように、「奥歯、歯と歯ぐきの間、前歯の後ろ、1番と2番の間」と記入した。その理由について、児童Aに聞いてみたところ、資料3

むし歯	あり	・	なし
むしほにやひかけの歯	あり	・	なし
みがきのこし	あり	・	なし
歯ぐき(歯肉)の様子	健康	・	歯肉炎あり

【資料1】児童Aのワークシート① (6/3)

予想 (みがき残しが多そうな場所、歯ブラシが届いていないような場所など)

奥歯、歯と歯ぐきの間、前歯の後ろ

1番と2番の間

意識してみがかないと、忘れそうなところだね。さて、結果は...?

【資料2】児童Aのワークシート② (6/3)

T: さっき、自分の歯みがきは完ぺきだって言っていたけど、意外といっぱいみがけていないと思うところがあったんだね。
 児童A: 歯科検診の結果では、むし歯もみがき残しもないって言われたけど、鏡で自分の口の中を確認したら、歯並びがデコボコしているところがあって、意識したことがなかったし、歯と歯ぐきの間も、みがき残しが多いなんて知らなかったから、みがけていないと思った。

【資料3】児童Aとのやりとり (6/3)

を確認したら、歯並びがデコボコしているところがあって、意識したことがなかった」「歯と歯ぐきの間も、みがき残しが多いなんて知らなかった」と、実際に鏡

で自分の口の中の状態を観察したことで、今まで意識していなかった歯並びについて興味をもち、みがき残しの多い場所を予想しながら指導で学んだことを活用して、自身の歯と口の健康づくりについて考えることができた。

(2) 学校歯科医・歯科衛生士と連携した取り組み【手だて②について】

ア 歯科検診時の「歯みがき名人」認定の取り組み

歯みがきについての意欲を高めるために、学校歯科医に協力してもらい、歯科検診時に歯みがきが上手にできている子を「歯みがき名人」として、各学年一人ずつ認定してもらった。歯科検診前の指導やほけんだよりで取り組みについて事前に周知したり、担任による呼びかけを行ったため、どの学年でも給食後の歯みがきを一生懸命頑張る姿がみられた。歯みがき名人に認定された子については、歯科検診の結果と一緒に「歯みがき名人認定証」(資料4)を渡した。



【資料4】歯みがき名人認定証

イ 学校保健委員会「歯っぴーシャカピカ大作戦 - 合言葉はイ〜ハ〜 -」の開催

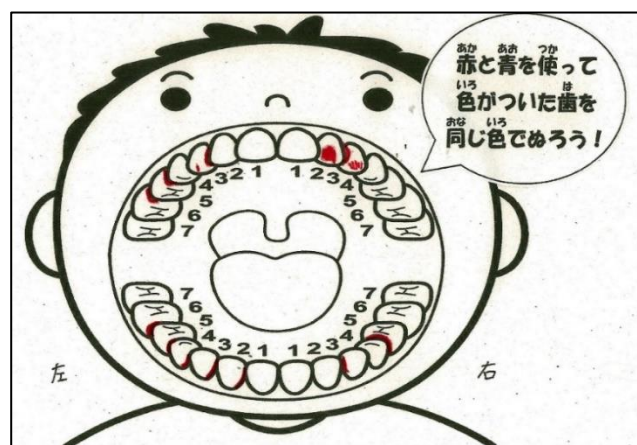
学校保健委員会では、学校歯科医の丸山健先生と歯科衛生士4名を講師に招き、むし歯・歯肉炎の予防や正しいブラッシングの仕方について学ぶ機会を設けた。まず最初に、健康な歯でいるために自分たちができることについて、丸山先生より講話をしていただいた。次に、2学年ずつ教室に分かれ、古い歯垢は青色、新しい歯垢は赤色に染まるジェルを使用して歯垢の染め出しを行い、自分の口の中の様子を鏡を用いて観察し、染め出しの結果をワークシートに記入した。その後のブラッシング教室では、学校歯科医と歯科衛生士から正しいブラッシングの3つのポイント(①歯ブラシをまっすぐ当てる②歯ブラシを小さく動かす③軽い力でみがく)について学んだ(写真1)。



写真1



写真2



児童Aは、染め出しを行った結果、写真2のように歯垢が染まり、

資料5のように結果をワークシートに記入した。その際に「青いところはないけど、意外と赤くなったな」とつぶやいた児童Aは、その後の歯みがきで、鏡で確認しながら赤く染まったところを注意深くみがいていた。また、学校保健委員会後の感想にも、資料6のように、

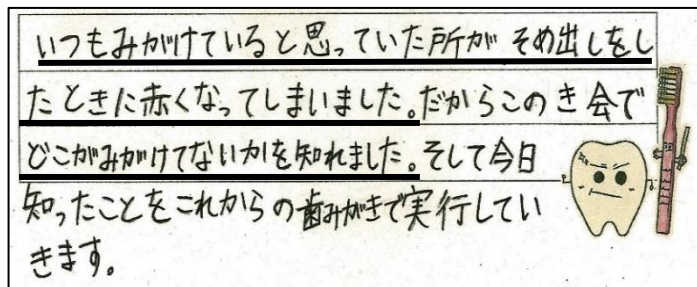
「いつもみがけていると思っていた所が、そめ出しをしたときに赤くなってしまいました。」

「どこがみがけてないかを知れました。」と、歯垢の染め出しを行い、みがき残しの多い場所を知ったことで、完ぺきだと思っていた普段の自分の歯みがきの不十分さを実感したようだ。会の最後には、学校歯科医から1人1本ずつ歯鏡が配られ、歯ブラシが届きにくい場所は鏡で確認することの大切さを教えていただいた。

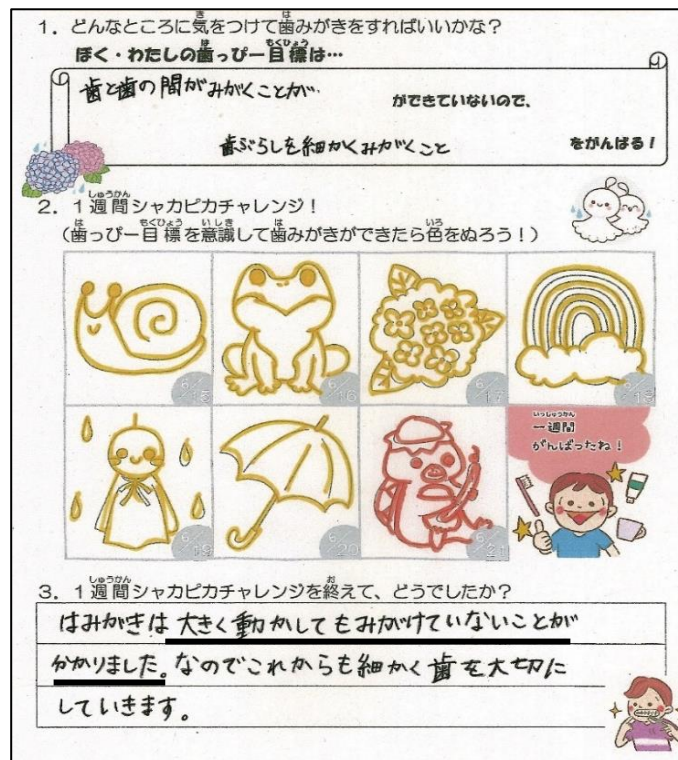
(4) チェック活動「シャカピカチャレンジ」の実施【手だて③について】

学校保健委員会での学びを活かし、明らかとなった自分の歯みがきの弱点（みがき残しが多い場所）をなくすための歯みがきを実践するために、学校保健委員会後の1週間に「シャカピカチャレンジ」を実施した。

資料7は、児童Aのチャレンジカードである。学校保健委員会での歯垢の染め出しの結果から、児童Aは特に「歯と歯の間をみがくこと」ができていないので、学校保健委員会で学んだ正しいブラッシングの3つのポイントのうち、「歯ブラシを細かく（動かして）みがく」ことを目標に、シャカピカチャレンジに取り組んだ。朝と夜の家での歯みがきや給食後の歯みがきにおいて、毎日自分でたてた目標を意識して取り組めたようだ。チャレンジを終えた感想には、下線部にあるように、「大きく動かしてもみがけていないことが分かりました。」と、歯ブラシを細かく動かしてみがくことの大切さを実感した様子うかがえた。また、資料8にあるように、「歯ブラシを大きく動かしたら、本当にみがけていなかった」「細かくみがいた後で触ってみたら、表面がツルツルしていた」と、学校歯科医から教わったことを実践したことで、その大切さに気付き、自分自身でも



【資料6】児童Aの学校保健委員会後の感想（6/14）
会の最後には、学校歯科医から1人1本ずつ歯鏡が配られ、歯ブラシが届きにくい場所は鏡で確認することの大切さを教えていただいた。



【資料7】児童Aのチャレンジカード（6/15～6/21）

T：どうして「大きく動かしてもみがけていない」ってわかったの？

児童A：染め出しの後にみがいたときに、歯ブラシを大きく動かしたら、本当にみがけていなかったんだ。だから細かく動かしてみがくことが大切だとわかったよ。細かくみがいた後で触ってみたら、表面がツルツルしていたよ。

【資料8】児童Aとのやりとり（6/21）

その成果について、実際に触って確認することで実感することができた。

5 研究の成果と課題

(1) 仮説①の検証

【手だて① 身体測定時の保健教育の実施】

発達段階に応じた保健教育を行うことで、歯や口の健康課題を自分のこととして捉えることができていた。また、指導の中で一人一人に歯科検診の結果を伝えたり、鏡を用いて口の中の状態を観察したりしたことで、自分の口の中の状態に興味をもち、乳歯から永久歯へ生え変わる様子や状態の変化を感じながら、自身の健康課題について考えることができた。

(2) 仮説②の検証

【手だて② 学校歯科医・歯科衛生士と連携した取り組み】

毎年、本校の子供たちの健康状態を見てくださっており、身近な存在である学校歯科医や歯科衛生士から直接学ぶことで、歯と口の健康に関する学習がより興味をもてるものとなった。また、歯垢の染め出しを行ったことで、みがき残しが視覚的にわかり、ブラッシング教室では、鏡を見ながら染まった箇所をなくすために、歯ブラシをどう当てて、どのように動かせばいいのかを考え、子供たちは自分の歯みがきについての課題を知ることができた。

【手だて③ チェック活動「シャカピカチャレンジ」の実施】

シャカピカチャレンジを通して、自分のレベルに応じた目標をたて、達成に向けて1週間取り組むことができた。特に5・6年生の児童は染め出しの結果や学校歯科医からの助言をもとに、具体的な目標をたて、みがき残しをなくすためのみがき方を実践した子が多かった。短期間だからこそ、最後まで努力を続け、達成感を得ることができたと考える。しかし、歯や口の健康状態、態度や習慣などには個人差があるため、より実態に合わせた個別指導の重要性や、習慣化に向けて継続して取り組むことの必要性を感じた。

(3) 児童Aの変容

児童Aは最初、むし歯・歯肉炎も歯垢の付着もないことから、自身の歯みがきは完ぺきだと自己評価していたが、鏡で口の中の様子を観察したり、歯垢の染め出しを行ったりしたことで、歯並びがデコボコしていることや、みがき残しがあることに気付くことができた。また、学校保健委員会やシャカピカチャレンジでは、みがき残しをなくすために、歯ブラシを細かく動かすという目標をたてて、工夫してみがく姿がみられたことから、普段の自分の歯みがきを見直し、健康課題解決のためのみがき方を考え、実践することができた。

(4) おわりに

本研究を通して、子供たちが自分の口の中の状態に興味をもち、みがき残しのない歯みがきが大切であると気付くことができた。また、自分の歯みがきについて振り返り、みがき残しのないみがき方を実践することができた。小学生は、乳歯と永久歯が生え変わる大切な時期であり、発達段階によって、みがき残しの多い部分も変化してくるだろう。そして、子供の歯と口の健康に対する望ましい態度と習慣の育成には、家庭との連携も大切になってくるだろう。今後も歯垢の染め出しやシャカピカチャレンジを繰り返しながら、みがき残しのないみがき方がより一層定着できるように指導を続けていきたい。