

# 令和6年度岡崎市教育研究大会レポート

16

学校保健

岡崎市立根石小学校 泉 優子

## 2 研究テーマ

自分の「苦手」を知り、丁寧な歯磨きのできる子の育成  
～学年に応じた集団指導と、個に応じた指導を通して～

## 3 研究の概要

### (1) 主題設定の理由

昨年度の本校の歯科検診結果と岡崎市の健康診断結果を比較すると、未処置歯保有者の割合は学年によって多少の差はあるが全体としては大きな差はない。しかし、歯垢の付着や歯肉の炎症が見られる児童が明らかに多いことが分かった(資料①)。

また、昨年度の5月に新型コロナウイルス感染症が5類に移行されたことから、「歯と口の健康週間」に合わせて6月から給食後の歯磨きを再開する旨を保健だよりや学年通信で家庭に周知したが、実際に歯磨きをしている児童をあまり見ないことが気になっていた。

コロナ禍で給食後の歯磨きを中止していた期間に、校内で日課の見直しがあり、決まった時間に歯磨きの時間を設けることができなくなった。コロナ前は、給食後に音楽が流れ、それに合わせて各教室で着席して歯磨きを行っていたと聞いたが、本校に赴任した時には、まさにコロナ禍で実施されていなかった。現在は、給食を食べ終わった子から随時行うことになっており、給食を早く食べ終えることができ、やりたい子のみがやっているという現状である。

歯科検診で歯垢2、歯肉2が多かった要因として学校での歯磨きが下火になったことも一因かもしれないが、日常的な家庭での歯磨きがきちんとできていないということが推察される。そこで、学校での歯磨き指導を通して、普段の自分の歯磨きでは不十分であることを理解し、「きれいに磨けると気持ちがいい」という体験をすることで、学校だけでなく、自宅でも積極的に歯磨きに取り組んでほしいと願い実践を行った。



## (2) 研究の仮説と手立て

〈仮説1〉集団指導において、自分の口の中を観察したうえで歯磨きの実践に取り組むことで、歯磨きの大切さを知り、意欲的に歯みがきに取り組むことができるであろう。

### 手立て①歯磨きの指導に意欲的に取り組むための工夫

5年生の実践において、全国小学生はみがき大会の際、学校歯科医からの話を取入れることで、歯磨きの大切さについて理解し、意欲的に活動に参加できるであろう。

### 手立て②汚れを見える化して自分の歯磨きの苦手を知るための工夫

6年生の実践においては、古い汚れは紫、新しい汚れはピンクに染まる2色染めの染だし液を用いることで、より明確に自分の磨き残しに気付くことができるであろう。

〈仮説2〉個別指導において、一人一人の「歯磨きの苦手ポイント」を養護教諭と確認することで、「苦手なところ」を意識した歯磨きの実践ができるであろう。

### 手立て③「苦手」を意識させる指導の工夫

個別指導のワークシートに「自分の歯磨きの苦手なところ」を自分で記入させるだけでなく、養護教諭と一緒に汚れを確認し、汚れの残っている部分に合った歯ブラシの使い方の指導を行うことで個にあった歯磨きの実践ができるであろう。

### 手立て④個別指導での学びを継続させるための工夫

「苦手ポイント」が記載されたワークシートを自宅に持ち帰り、1週間歯磨きを実施して、保護者からサインをもらい提出させることで、歯みがきの実践の継続と、家庭への啓発活動ができるであろう。

## 4 実践

### 手立て① 5年生（4クラス）の実践

昨年度、4年生の学年主任の先生と相談して「全国小学生歯みがき大会」に応募し、6月に指導を行うことを計画し、事前に学校歯科医へ協力していただくよう依頼をしておいた。

今年度の歯科検診の際に具体的な内容を相談し、歯磨きの大切さについて歯科医の立場から児童へ伝えたいことの動画の撮影をお願いした。動画は、養護教諭が編集を行い各クラスで流した。画面に学校歯科医の映像が映ると「あっ、歯科検診の時の先生だ！」と児童から声が上がった。

学校歯科医の話の中で、「人間だけが道具を使って自分の歯を守ることでできる動物である」ということや、「将来、入れ歯でもいいと思っている子もいるかもしれないが、自分の歯にかなうものは決してない。」と話をしていただき、最後に「歯磨き、頑張ってください！応援しています！」というメッセージで締めくくった(資料②)。

「全国小学生歯みがき大会」の教材や資料が分かりやすく、使いやすいものだったこともあり、積極的に参加している児童の姿が見られた。指導は基本的にはDVDの視聴がメインとなったが、所々で一時停止をして、養護教諭が補足説明を行ったり、黒板に図を書いたりして、歯ブラシの届きにくいところの磨き方などをつけ加えな



資料②：学校歯科医の先生からの  
動画メッセージ

がら指導を行うことで、歯ブラシの動かし方を工夫しながら歯磨きをする児童の姿が見られた。

また、デンタルフロスについては「使ったことが無い」という児童が25%いたが、自宅に持ち帰ってからも繰り返し使えることを話し、指導後には「今後使ってみよう」と答えた児童が96%となった。「やってみよう」と思っても、家庭に準備をお願いすることが難しいこともあるが、自宅に帰ってからも使える歯ブラシ、フロス、ワークシートが揃っておりとてもよかった。

## 手立て② 6年生（4クラス）の実践

6年生の児童は、体育(保健)「生活習慣がかかわって起こる病気」の単元で染だしを行い歯磨きの指導を行った。まず、歯肉の状態を確認し、色・形・硬さ・出血の有無で歯肉炎の傾向があるか自分の歯肉を観察してチェックを行った。



次に2色に染まる染めだし液を使い、古い汚れ(長い間きちんと磨けていないところ)と新しい汚れ(普段は磨けているが今、汚れが残っているところ)を確認させた(資料③)。古い汚れは、上の前歯の根元の部分や奥歯の根元の部分に多くみられた。また、歯並びが悪く、歯が奥まっているところには、歯ブラシがきちんとあたっていないことも確認できた。

各クラスで実践を進める中で、最初に実施したクラスでは、汚れが残っているところに色を塗るワークシートを用意したが、6年生でもなかなか自分の汚れている部分を明確に記入できないだけでなく、染だし後すぐに歯磨きをしたくなってしまい、観察がしっかりできていない児童がとても多かった。

そこで、後半に実践を行ったクラスでは、スクールタクト機能を使い、染だし後の写真と、歯磨き後の写真を添付して提出するよう変更して授業を進めた。ワークシート形式では古い汚れと、新しい汚れの塗り分けができなかったり、本当は根元の部分だけが汚れているのに、歯全体に色を塗ってしまったりする子がいたが、写真を撮って、歯みがきをした後に自分のビフォー&アフターの比較することで、じっくり観察することができ、自分の苦手な部分を視覚的に理解することができた(資料④)。



また、ワークシートからスクールタクトに変えたことで、本人に了解を得た上で、提出された写真を電子黒板に映してクラスで共有することができた。具体的に汚れが残っている部分を指し「この汚れを落とすために、どうやって歯ブラシを動かしたらいいと思う?」と問いかけを行うと「歯ブラシを縦にする」や「歯ブラシの位置を変えずに細かく動かす」といった意見が出た。クラスの友達の染だしの結果を見て、磨き方を考えることで、自分自身の「苦手」に共通している部分についても学ぶことができた。

歯を磨く強さについても事前に理想とする力加減を示し、自分の普段の歯磨きの強さを確認するためにデジタル秤を使って実習を行った。自分の歯を磨く時の強さをイメージして秤に歯ブラシを当てて動かしてみるよう指示した。一般的に歯を磨く強さで推奨されている150～200gの強さを維持するのは意外と難しく、強すぎる子、弱すぎる子など様々だった。



資料⑤：秤を使った  
歯磨きの強さの実習

実際にやってみると500g以上の力で磨いている児童もおり、強すぎると歯肉に負担がかかっている可能性があることを伝えると、「(強く磨きすぎてしまっている)だからいつも、歯ぐきから血が出るのか。」と自分の歯磨きについて振り返ることができた(資料⑤)。

### 手立て③ 個別指導

「歯磨きモニター募集」と称した保健だより増刊号を発行し、個別指導の希望者を募った。参加を希望するにあたって、必ず保護者の同意のうえで参加することを記載した。保健だよりだけのアナウンスでは、プリントをあまり見ない児童や、お家の方の手元に届かない家庭もあることから、保健室に来室する6年生の児童に協力してもらい「歯磨きモニター募集のCM」を作成し、お昼の放送でも参加募集を行った。プリントと動画とで参加を募った結果、全校で56名の児童が参加を希望した。



資料⑥：保健室での指導の様子

昼休みの時間に、保健室で1回あたり5名程度の児童を呼び指導を行った。昼休みの15分では、染めだしと歯磨きを行うには時間が足りないため、各学級担任にも協力を依頼し、昼休み後の学習タイム10分も合わせて25分を確保した(資料⑥)。

参加児童に付き添ってくれた担任の中には、染めだしをしている様子や歯磨き指導を行っている写真を学級通信で紹介してくださった方もいた。「歯磨きモニター」に参加している児童は、おうちの方の了承を得て応募してくださっているが、保健だよりに普段あまり目を通さないおうちの方もいる。しかし、児童の写真が載っている学級通信は、見てくださっている方も多いため、学級通信で発信して下さるのはとてもありがたいと感じた。

養護教諭が実施する個別指導は、学級担任の先生方の協力が不可欠である。担任の先生方の負担はできるだけ減らしたいと思うが、養護教諭にすべてお任せという形ではなく、担任の先生方にも関心をもってもらうことは、家庭との連携の一助となると感じた。

個別指導では、染めだし後に養護教諭と一緒に汚れ



資料⑦：染めだし→苦手確認→歯磨き後

の残っているところを確認した。一緒に口の中を観察することで、「イ」の口をすると上唇に隠れて見えない上の歯の歯と歯肉の間や、鏡の角度を変えると見える歯の側面の汚れなど、児童が鏡で見るだけでは気付きにくいところに気づかせるような声掛けを行った。ワークシートに「あなたのはみがきの苦手な場所」について記入する部分を作り、自分で汚れを見て感じたことと、養護教諭と確認したことを記入して持ち帰らせた。

また、児童の歯ブラシも確認し、ブラシ部分が開いてしまっている子には、新しい歯ブラシに交換するよう声掛けも行った。低学年の児童は、「苦手なところ」を文字で記入することが難しいため、養護教諭が個別に追記をした。

苦手なところを確認した後で、鏡を見ながら歯磨きをさせると、歯磨きが終わった後には、「歯がツルツルする！」「今までで一番きれいになった！」と汚れが落ちたことを実感した感想が聞かれた。指導後には「またやりたい！」と言って教室に戻る児童がたくさんおり、「きれい」を実感することで意欲が高まったことが伺えた。

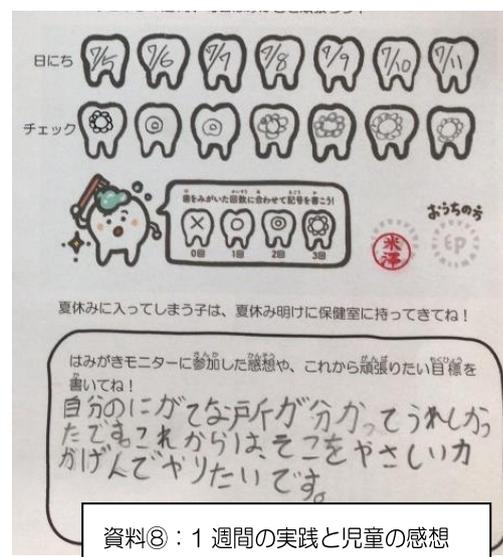
#### 手立て④ 実践の継続

保健室での染だしと指導を行った後、1週間家庭でも歯磨きを継続してもらうため、ワークシートに歯磨きカレンダーをつけた。1週間歯磨きをして、おうちの方にサインをもらってから、もう一度保健室に持って来させ、養護教諭が確認してから再度家庭に持ち帰るようにした。

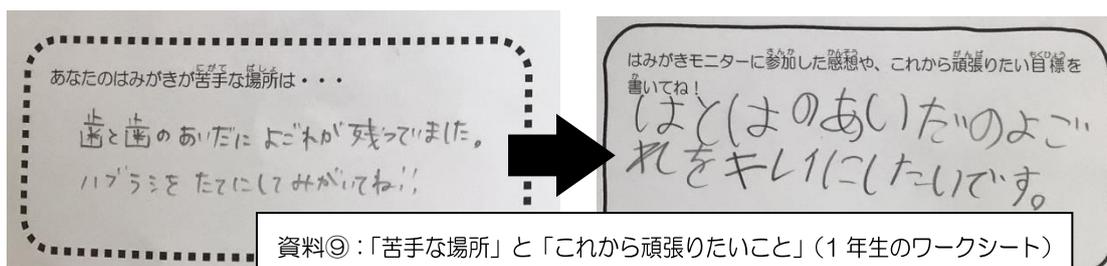
児童の感想には、「これからも歯磨きを頑張ります！」「楽しかった」といった肯定的な言葉が多くみられた(資料⑧)。

また、養護教諭が記入した苦手な場所を意識して、「歯と歯の間の汚れをきれいにしたい」と記入してきた児童もいた(資料⑨)。

一方で、1週間後の実践時期が終了しても用紙をもって来られない児童もいた。忘れてしまったのか、用紙を紛失してしまったのか分からないが継続して実践してもらうことの難しさを感じた。6月下旬から始めた指導だが、学校行事との兼ね合いもあり、実践が夏休み間際になってしまった児童もいた。1週間後に用紙をもってきていない児童へのフォローまで現段階ではできなかった。今後、個別に声掛けをして家庭でも継続して歯磨きをしてもらえるように声掛けをしていきたい。



資料⑧：1週間の実践と児童の感想



資料⑨：「苦手な場所」と「これから頑張りたいこと」(1年生のワークシート)

## 5 研究の成果と課題

### (1) 仮説1

#### 【手立て①】

学校歯科医の協力の元「身近な専門家」の立場からのお話をしていただけたことで、児童が意欲的に参加することができた。学校歯科医からも検診以外で学校との連携を行っていききたい気持ちを持ってくださっているので、これからも積極的にコミュニケーションをとって連携していきたい。また、「全国小学生歯みがき大会」の教材は、児童を飽きさせない工夫が随所に見られた。準備の手間も少ないため、今後も外部機関の教材や資料を活用することは、児童の意欲を高める事に有効であると考えられる。

#### 【手立て②】

2色染めの染めだし液は、歯みがきの「苦手な部分」を視覚的に捉えることができとても有効だった。また、ipadを使って記録することで、ビフォー&アフターの比較が簡易にでき、「きれいになった」という実感を持つのに有効であった。しかし、汚れを見ながら歯磨きをする際には鏡を用意した方が良かった。また、染めだしをする際に恥ずかしさもあり、躊躇してしまう子もいたため、個の気持ちに寄り添った配慮についても考えていく必要がある。

### (2) 仮説2

#### 【手立て③】

個別指導は、少人数で丁寧な声掛けができ、個にあった歯磨きの実践に有効であった。歯の抜け変わり時期で、抜けている歯の両隣は汚れが残っていたり、生え始めの歯には歯ブラシが当たっていなかったり、1人1人の口の状態に合わせて指導を行い、満足した様子で教室に戻る児童の姿がみられた。けれども、重点的に指導を行いたい児童ほど、個別指導に参加する割合が低い。重点的に指導を行いたい児童の参加率を上げる活動が不十分であった。

#### 【手立て④】

家庭での歯磨きの継続ができるようワークシートを作成したが、実践の継続はできている児童とできていない児童がいた。実践できた児童は、肯定的な感想や今後の活動への意欲的な言葉が見られたが、継続が確認できない児童については、お家の方への声掛けなどもう一步踏み込んだ手立てを考える必要があった。

## 6 おわりに

染だしを行うと歯についている汚れが明確になり、きれいになった実感が得やすいため、歯磨きに対する意欲が上がる。しかし、継続的な歯磨きを続けていくためには、定期的な啓発活動が必要である。また6年生に実施したアンケートで、「毎日は歯磨きをしない」「歯磨きは1日1回」と回答した児童が15%いた。一方で半年に1回以上歯科受診している子は79%と、各家庭での意識の差が大きい。口腔内の健康について年齢が上がると自己管理になってくる部分からこそ、学校でできる指導を通して、児童自身が自分の健康のために行動できるよう指導を行っていきたい。

#### 〈参考資料〉

第81回 全国小学生はみがき大会 ワークブック 全国小学生歯磨き大会事務局 公益財団法人 ライオン歯科研究所  
小学生はみがき研究サイト 歯みが Kids  
令和5年度児童生徒の健康診断結果（疾病異常）について（通知） 岡崎市教育委員会学校指導課長