

## 健康的な生活を実践できる児童の育成

～歯科保健における保健室からのアプローチ～

鹿児島市立星峯東小学校

養護教諭 内田 美どり

### 1 はじめに

本校は、鹿児島市の谷山北地区にある星ヶ峯ニュータウンに位置しており、現在 220 人の児童が在籍している。「三世代が触れ合うまち星峯東」をキャッチフレーズとする温かい地域に見守られながら、児童は充実した学校生活を送っている。「ひとみ輝き独り立ちできる星峯東の子」を校訓とし、心豊かでたくましく生きる力を身に付けた児童の育成を目指し、日々の教育活動を行っている。

### 2 児童の実態

明るく素直で意欲的に活動する児童がいる一方で、歯と口の健康状態や自己肯定感に課題を抱える児童も見受けられることから、個別の指導・支援が必要である。また、日頃の歯みがきやむし歯の治療についても、家庭の意識や取組に差があり、望ましい生活習慣を定着させるためには、学校と家庭が十分に連携を図る必要を感じている。

### 3 テーマ設定の理由

むし歯の保有率や治療率は年々改善の傾向にあるが、歯科検診では歯垢の付着や歯肉の炎症を指摘される児童が増加している。また、給食後の歯みがきの様子から、自席に座ってしっかりと磨いている児童がいる一方で、歯ブラシセットを持参していない児童や、歯ブラシをくわえながら何となく時間が過ぎるのを待っている児童も見受けられるなど、歯みがきに対する目的意識に欠け、正しいブラッシングの仕方が身に付いていない児童もいることが分かった。

そこで、歯と口の健康に関して家庭の意識向上を図るとともに、児童一人一人が自身の口腔状況を知り、生涯にわたり主体的に歯と口の健康を意識した生活を実践できるよう、本テーマを設定し取り組んでいくことにした。

### 4 取組の実際

#### (1) 歯科検診時の意識付け

事前指導で、歯科検診の目的や記号の意味について学習させ、むし歯の有無、生え変わりや歯垢・歯肉の状態など、自分の歯と口の健康を意識できるようにした。



【検診時の事前指導】

【歯科指導の様子】

#### (2) 歯みがき指導の充実

##### ア 6月「歯と口の健康週間」

口腔内を鏡でチェックさせたり、歯科検診の結果を個別に知らせた上でTT指導を行ったりすることで、自分の健康課題であることを受け止めさせ、学びが実践に活かされるように工夫した。

1年	じょうずにはをみがこう
2年	おとなの歯を大切にしよう
3年	むし歯をふせごう
4年	かむことの大切さを知ろう
5年	歯と自分をみがこう
6年	歯肉炎を予防しよう

【発達段階に応じた歯科指導】

##### イ 11月「いい歯にっこり東っ子週間」

11月8日の「いい歯の日」について、給食時間の校内放送や掲示物等を通して児童に周知し、6月の指導内容を再確認させた。その際、「いい歯とはどのような歯を指すのかな？」ということに触れ、いい歯の定義も示すようにした。

##### ウ 掲示コーナーの充実

子供が見たり触ったりして、歯や口の健康に関心が持てるよう、楽しく学べる掲示物を作成している。温かみのある子供手作りの季節感のある飾りも添えて興味や関心を高めている。



【歯の健康に関する設営】

(3) 給食時間の放送や巡回による指導

養護教諭による給食時間の校内放送や各教室の巡回を通して、食するときの正しい姿勢やよく噛むことの重要性、歯みがきのポイント等を伝え子供の意識の向上を図っている。

(4) 児童会活動による実践

ア 歯と口の健康に関する動画の作成

歯科検診結果やむし歯・歯肉炎を予防するブラッシングのコツを模型やイラストを用いて紹介したり、絵本の読み聞かせを行ったりして動画にまとめ、給食時間や全校朝会の際に全校で視聴した。



【保健委員会による発信（動画・クイズ）】

イ 歯と口の健康に関するクイズ

給食時間の校内放送を活用し、本やインターネットで調べたことをクイズにして児童に出題した。

ウ 学校医に質問！「いい歯」ってなに？

学校歯科医の先生に、「いい歯」や「歯と体の健康との関係」



をインタビュー形式で質問した様子を動画にまとめて全校で給食時

【インタビュー動画】間に視聴した。

エ 「歯のキャラクター」による意識付け

子供たちが考えた歯のキャラクターを募集・掲示することで歯と口に関する意識を高めさせた。ユーモアのあるネーミングを話題に、楽しそうに互いの作品を見合う様子が見られた。

(5) 学校歯科医との連携

歯科検診時の個別の声かけ、歯みがき指導の参観等、学校歯科医と情報を共有しながら、連携した取組を積極的に取り入れている。特に、学校保健委員会での指導助言は分かりやすく、保護者にも好評である。

(6) 家庭への啓発

ア 学校保健委員会での協議の内容については、学級PTAでの周知や学校保健委員会便りの発行等を通して、歯と口の健康に関し保護者の理解を深め、歯みがきの習慣の定着に取り組んでいる。

イ 学期1回「学校キラキラ生活週間」を設定し、親子で望ましい生活習慣の定着に取り組む機会を設けている。

5 成果と課題

(1) 成果

ア 教育課程の中で計画的・継続的に指導したり、歯の健康を意識する時間や環境を設定したりしたことで、学校全体で歯と口の健康に関する意識が高まった。

イ 歯と口の健康に関する実態や取組の様子を保健便り等を通じて具体的に発信することで、歯みがきの習慣化や治療率の向上につなげることができた。

(2) 課題

ア 歯みがきやむし歯治療の状況について、全体的な向上は見られたが、依然として家庭での取組に差が見られる。

イ 繰り返しむし歯に罹患する児童がいることから、正しいブラッシングの方法や生活習慣に関する個別指導等、更なる充実を図る必要がある。

6 おわりに

歯と口の健康は、全身の健康や生活の質に大きく影響する。人生100年時代を迎える今、生涯にわたり主体的に歯と口の健康づくりに取り組み、実践できる児童の育成を目指し、保健室からのアプローチを続けていきたい。