

児童の歯と口の健康に対する意識を高めるために  
～学校・家庭・学校歯科医との連携による継続した取組～

いちき串木野市立荒川小学校 養護教諭 徳留 悦子

【推薦のポイント】

- 全国や全県的な「う歯」に関するデータの推移をもとに、学校のむし歯保有率やう歯治療率の変容を把握し、学級活動、個別指導、保護者・歯科医との連携から研究の柱を立てて、研究実践に取り組まれています。
- 小規模校ならではの一人一人へのきめ細かな個別指導、学校行事等を通じた保護者への啓発、学校歯科医との連携による専門的な指導・助言等をもとに、歯と口の健康づくりに対する意識高揚への継続的・累積的な取組がなされています。
- データの変容から指導を振り返り、反省をもとにした指導内容の工夫がなされています。

目 次

1	研究主題	1
2	研究主題設定の理由	1
3	研究仮説の設定	2
4	研究の実際	3
	(1) 学校を中心とした歯科保健指導の充実	
	ア 学級活動等を活用した集団一斉指導	
	イ 小規模校だからこそできる個別指導	
	ウ 児童の委員会活動による取組	
	(2) 保護者との連携による家庭からの働き掛け	
	ア 学校保健委員会の積極的活用	
	イ 歯みがきの家庭学習	
	(3) 学校歯科医との連携と情報発信	
	ア 学校保健委員会での講話	
	イ 学校歯科医とのTT（学級活動）	
5	研究のまとめ	9
	(1) 成果	
	(2) 課題	
○	参考文献・引用文献	10

# 1 研究主題

児童の歯と口の健康に対する意識を高めるために  
 ～学校・家庭・学校歯科医との連携による継続した取組～

## 2 研究主題設定の理由

### (1) 全国及び本県の実態から

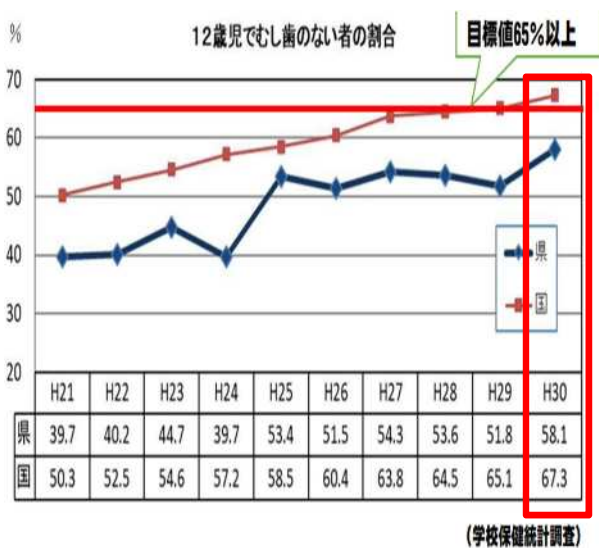
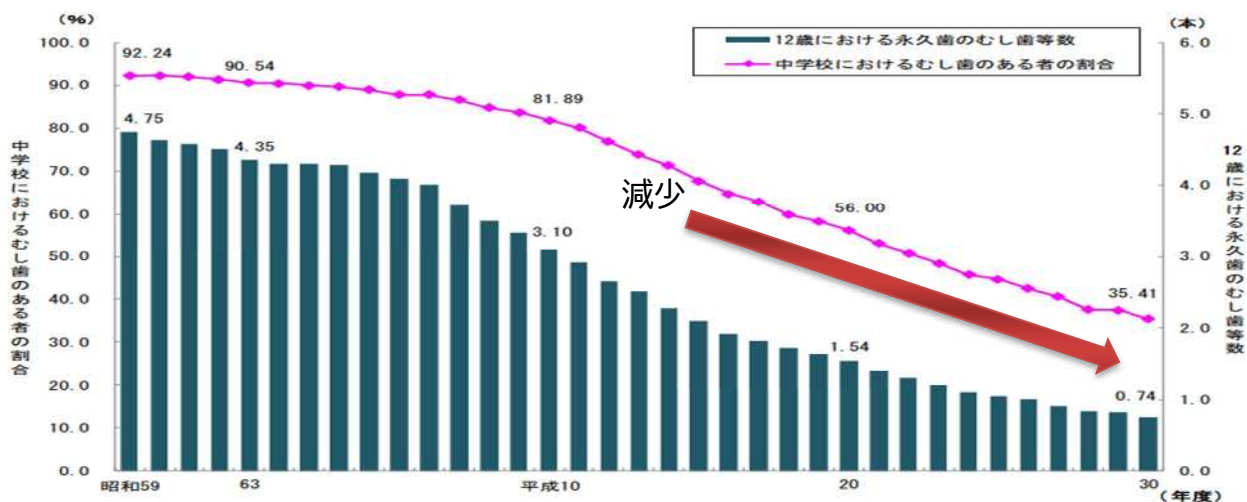
平成30年度学校保健統計調査によると、12歳児における一人当たりの永久歯におけるDMFT指数は0.74本となり、年々う歯に罹患する児童生徒が減少していることがわかる（グラフ1）。学童期におけるう歯罹患率が高いというのは過去のことであり、現在ではう歯罹患しないことが一般的になりつつある。

グラフ2は、国・県及び鹿児島地区におけるう歯のない者の割合を示したものである。

鹿児島地区は平成30年度62.9%で、他地区と比較してやや高い水準にあるが、全国の割合67.3%と比較すると、到達していないことがわかる。

【グラフ1】12歳永久歯の一人当り平均むし歯(う歯)等数(12歳DMFT指数)

文部科学省 平成30年度学校保健統計調査 調査概要より抜粋



【グラフ2】12歳児でむし歯(う歯)のない者の割合(左:全国と県 右:本県各地区別)

令和元年度鹿児島県県歯科口腔保健推進協議会資料より抜粋

## (2) 本校児童の実態から

このような全国や本県の実態を踏まえ、本校児童の実態について述べる。

本校は平成30年度当初全校児童39名（令和5年度15名）の小規模校である。本校のう歯の保有率（未処置歯のみ，処置歯含まず）は，平成16年度から29年度まで約40～70%を推移しているが，平成30年度は大幅に減少した（グラフ3）。

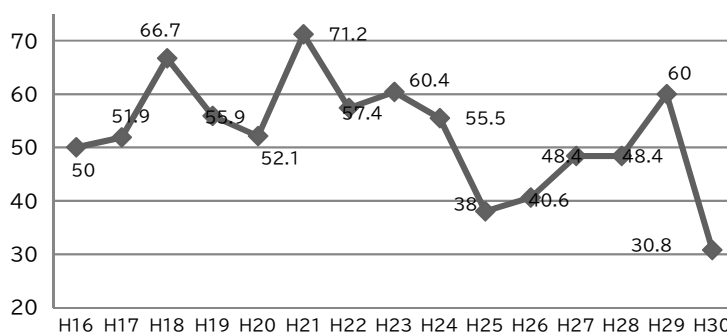
しかし，これまでの推移から，改善しても数年後には増加した年もあることから，今後も減少するという予測はできない。

また，治療率においては，50～75%の間を推移しており，過半数の治療率を維持しているが，県目標値である80%に到達できていないことが分かる（グラフ4）。

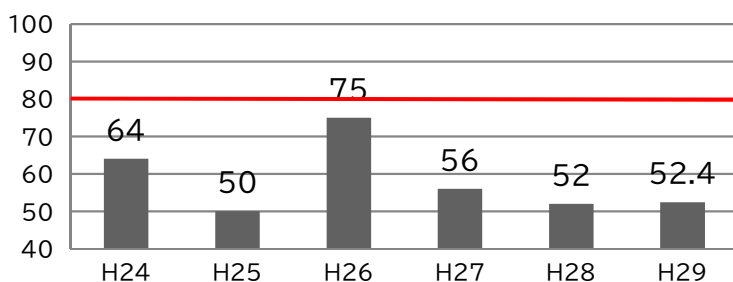
このことから，全国的に歯と口の健康状態が良好になっている現在において，本校のう歯保有率は改善傾向にあるものの，今後も重点的にかつ長期的に継続して取り組む必要があると考えた。

そこで，児童のう歯罹患率を更に改善するためにも，う歯治療について積極的呼びかけるとともに，歯と口の健康についての意識を更に向上させ，一人一人が解決に向けての行動が身に付けられるような働き掛けを模索することを課題とし，取り組むことにした。

【グラフ3】本校のむし歯保有率推移(単位:%)



【グラフ4】本校のう歯治療率 (単位:%)



## 3 研究仮説の設定

### (1) 学校を中心とした歯科保健指導の充実

#### ア 学級活動等を活用した集団一斉指導

う歯の原因や歯みがきの仕方について，担任が替わってもその学年に応じた内容を児童に指導できるように，系統性を踏まえた指導を意図的・計画的に行うと児童の意識が高まるのではないかと。

#### イ 小規模校だからこそできる個別指導

児童一人一人の実態は異なるがゆえに，全体で学習し知識を習得しつつも，自分自身に合ったよりよい方法を見付けるために，個に応じた指導を取り入れることで，自分だけの課題やその解決方法に気付き，児童の意識が向上するのではないかと。

#### ウ 児童の委員会活動による取組

児童自身が，う歯について深く考える学びにつなげるためには，単に知識を与えるだけでなく，自ら進んで活動し，それらを他の児童に広めるための場を設定することで，直接活動していない児童に対しても，より興味・関心が広がり，ひいては歯と口の健康に対しての意識の向上につながるのではないかと。

(2) 保護者との連携による家庭からの働き掛け

学校で学習した内容が家庭でも生かされるようにするために、積極的に情報発信するとともに、保護者も巻き込み学校と一緒に児童に働き掛けることで、児童及び保護者の歯に対する意識が向上し、健康増進につながるのではないかと。

(3) 学校歯科医との連携と情報発信

歯と口の専門家である学校歯科医に、歯科検診だけでなく、児童や保護者に対して、直接助言や指導を行う機会をつくることで、児童や保護者の意識が効果的に高まるのではないかと。

4 研究の実際

(1) 学校を中心とした歯科保健指導の充実

ア 学級活動等を活用した集団一斉指導

本校の歯と口の健康教育は、6月の歯と口の健康週間にあわせて全学年学級活動で実施している。低学年は学級担任、養護教諭とのTT指導、中学年は学校歯科医による指導を設定し、高学年は「全国小学生歯みがき大会」へ参加することにした。

学校歯科医や関係機関との連絡、指導案作成、教材・教具の選定及び準備は、主に養護教諭が行い、学校歯科医や学級担任との共通理解を図った上で実施した。

内容は、系統性を踏まえて実施することで、歯と口の健康の保持増進のための基礎を培えるようなものとした。

学年 (複式)	題材名・内容	活動の様子
1・2年	<b>はのおうじさまをみがこう</b> 自分の口の中の観察 第一大臼歯についての理解 奥歯の磨き方の実践	 視覚的にとらえさせるため、教具等で歯ブラシの使い方を指導している様子。
3・4年	<b>みがき残しのないみがき方</b> う歯の成り立ちについての理解 生え変わりについての理解・観察 正しい歯ブラシの使い方の実践	 学校歯科医 歯と歯の間に付着する歯垢の教材を見て、どうしたらよいかを考える児童の様子。
5・6年	<b>全国小学生歯みがき大会</b> 歯肉炎の実態の把握 歯肉炎と歯周病についての理解 フロスの使い方と実践  ※授業参観にて実施する年もあり	 授業参観で効果的な歯みがきの仕方について親子一緒に学んでいる様子。

複式学級のため、毎年実施することで内容が重複することもあるが、偶数学年は復習の機会ととらえ、大切なことや課題となっているものについては毎年変えずに実施し、内容の確実な定着を図った。

また、低学年の「はのおうじさまをみがこう」では、主に第一大臼歯の磨き方を中心に学習を進めていくが、2年児童の実態を踏まえ、前歯にも着目した学習を取り入れるなど、児童の実態に応じて、臨機応変に対応している。



【資料1】低学年学級活動「はのおうじさまをみがこう」略案(一部抜粋)

- 1 主 題 「はのおうじさまをみがこう」
- 2 ねらい 第一大臼歯の特徴や大切さについて理解する。  
第一大臼歯を上手に磨くためのスキルを身に付ける。
- 3 指導内容
  - (1) 自分の歯の様子
  - (2) 第一大臼歯の大切さとむし歯になりやすい理由
  - (3) 第一大臼歯の上手なみがき方
- 4 展開 (T1 学級担任 T2 養護教諭)

指導の過程と内容	時間	指導の要点と学習活動		指導上の留意点と資料
		教師の働きかけ	予想される児童の反応	
導入	10分	○口の中を観察してみよう。 ・何本はえているかな？ ・どんな形の歯があるかな？  ○この中に歯の王子様がいる。  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">                         はのおうじさまをみつけて、ぴかぴかにしよう。                     </div>	・20本, 18本 ・いろいろな形の歯がある。 (でこぼこ・平ら・大きい・とがっているなど) ・どの歯が王子様かな？ ・わからないよ。	「歯を大切に」① 口の中を観察しよう  手鏡
展開①	15分	○歯の王子様のお話①～⑤を聞く。 ・歯の王子様はどこにいるのかな？ ・歯の王子様のすごいところは何だろう？ ○自分の歯の王子様を見つけてみよう。 ・生えている人はいるかな？ ・どのように生えているかな？  ○歯の王子様のお話の続き⑥～⑨を聞く。	・一番奥にいる。  ・一番大きい, 強い ・他の歯を並べる  ・見つけた。 ・少ししか出ていない。 ※ <u>生えていたらワークシートに記入する。</u>	「歯の王子様のお話」 パネル② パネル③   ワークシート  「歯の王子様のお話」

おうちの方へ

本日の学級活動で歯の王子様(6歳臼歯または第一大臼歯)と歯みがきの仕方について学習しました。

**歯の王子様「6歳臼歯」ってなに？**

●6歳臼歯は、乳歯がはえそろうつあとにその後ろからはえてくる永久歯、第一大臼歯のことだよ。

●いちばん大きくて歯ならびの基盤になる、大切な歯なんだよ。かわり方もいちばん強いんだ。

6歳臼歯はゆっくりはえてくるから、むし歯になりやすいよ。特にていねいにみがくようにしましょうね。

きちんとみがけていますか？  
お子様の歯の王子様(第一大臼歯)。

「歯の王子様」を観くときは、歯ブラシを鏡から入れて鏡を後ろ向きに置くことを学習しました。お家で観くときも、歯ブラシがしっかりと歯に届くように、お子さん自身に鏡で確認させてみてください。

緑が美しい季節となりました。先生は、お元気ですか。今週歯みがきの仕方を教えていただいた、四年の [ ] さんです。

この間は歯みがきの仕方をくわしく教えてくれたせり、本当にありがとうございました。また、お歯の話や歯の磨き方を教えていただきました。歯のすきまにもよこがし、歯のすきまに歯垢がたまりやすくなります。歯垢がたまりやすくなるので、歯垢を落とすことが大切です。歯垢を落とすには、歯垢を落とす歯ブラシを使います。

これからは、お体に気をつけて、歯医者さんの仕事をにつけてください。よろしくお願いします。

六月十一日

歯の王子様

【資料2】低学年保護者への文書

学習内容を保護者と共通理解するために、その日のうちに文書を発行し、家庭でも気を付けてほしいことを知らせるなど、家庭での実践化につなげられるようにした。(養護教諭)

【資料3】児童の感想・お礼の手紙

4年国語科「手紙の書き方」の学習と関連を図り、学校歯科医へのお礼の手紙を作成し送付することで、自分の学びやそのよさを実感させた。(学級担任)



**【資料4】全国小学生歯みがき大会ワークシートの活用**

高学年は全国小学生歯みがき大会専用ワークシートを活用し、学習後は「歯肉の観察1週間チャレンジ」を実施した。(学級担任・養護教諭)



**イ 小規模校だからこそできる個別指導**

**(ア) 保健室での個別歯みがき指導**

本校は6月「歯と口の健康週間」及び11月「いい歯につこりあらかわ週間」を設定している。これらの期間は、全児童を対象に養護教諭による個別歯みがき指導を実施した(年2回・写真1)。6月は学級活動で内容を再確認し、歯科検診結果と照合、歯垢や歯肉の炎症がある部分を確認しつつ、未処置歯保有児童への治療の働き掛けを同時に行った。11月は、6月に学習したスキルが維持できているかを確認する目的で行っている。新型コロナウイルス感染症が流行していた令和2～4年度も、本校や本市の感染状況を鑑みながら、感染対策を行った上で取組を継続した(写真2)。

指導後は、結果の可視化を意識し、今後気を付けてみがかく部分がどこなのかわかるように工夫するとともに、保護者へ周知するよう心掛けた(資料5・6)。

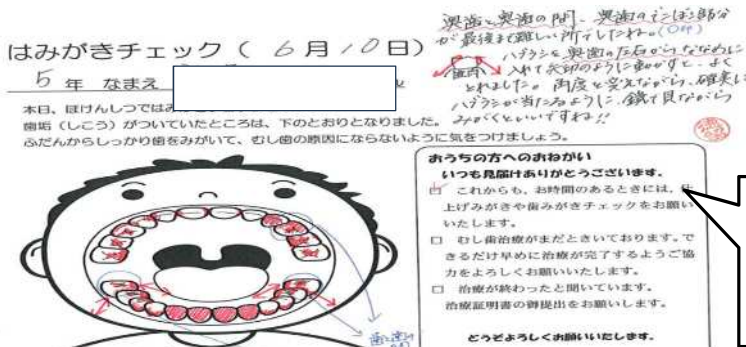


**【写真1】歯みがき個別指導の様子①**



**【写真2】歯みがき個別指導の様子②**

※中央に衝立を置き、こまめにアルコールで消毒、換気



**【資料5】6月個別指導ワークシート**  
みがき残しのあった個所に対する具体的なみがき方を確認し記録した。



**【資料6】11月個別指導結果シート**

歯みがき前後の写真を比較することで、歯みがきできれいになったことを実感し、今後の歯みがきに対しての意欲を高められるようにした。

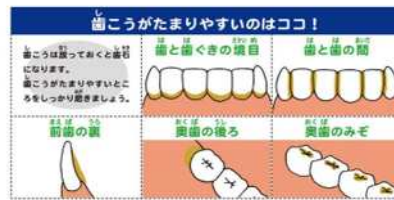
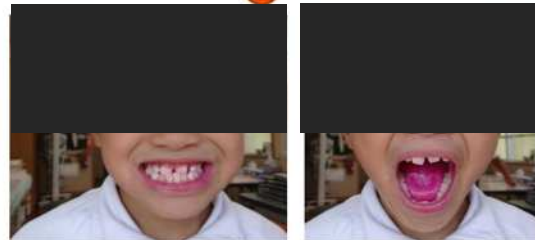


**ウ 児童の委員会活動による取組**

**(ア) 歯みがき動画の作成及び配信**

保健給食委員会の児童の話合いにより歯みがき動画を作成。朝の委員会活動の時間を用いて、5名の委員会児童それぞれが①上の歯（外側）②上の歯（内側）③奥歯の溝④下の歯（外側）⑤下の歯（内側）の担当となり、各場所のみがき方について実演している様子を撮影した。動画作成後は、保健室専用の Google classroom を開設し、毎月8がつく8日・18日・28日の給食後には、学級で動画を見ながらの歯みがきに取り組みさせた。（写真3・資料7）

ごんごんにきれいになりました ↓ とてもじゃうずにみがけました



いつもよりよいねいにかみがいても、みがきのこしがありません。赤くなったところは、歯こうがついているところ。かがみを見ながらみがくと、あつという間に白くなりました。はみがき名人になって、これからもピカピカの歯を目指しましょう。



**【写真3】歯みがき動画の一コマ**

大型歯模型と毛先が色分けされた歯ブラシを用いて、どの部分をどのようにみがくとよいのか分かりやすくなるよう動画の中に文字やイラストを入れて工夫した。



**【資料7】GoogleClassroom配信**

大型画面を使って配信するために、クラスルームを活用し、担任と動画の共有を図った。

**(イ) その他の啓発活動**

給食指導時間を活用し、6・11月に歯に関するクイズやお話を日替わりで放送（写真4）することで、保健給食委員児童の意識を高めつつ、全体への啓発活動を実施した。

また、年間を通しての意識付けを目的として、「歯のけんこう標語」（資料8）を月ごとに作成し、教室に常掲してもらったり、毎週金曜日には歯ブラシ点検を行い、毛先が開いている歯ブラシには交換おすすめカードを張り付ける活動を行ったりしている。



左【写真4】  
歯みがきクイズ放送

右【写真5】  
保健給食委員会の様子

(2) 保護者との連携による家庭からの働き掛け

【資料8】歯のけんこう標語

ア 学校保健委員会の積極的活用

本校の学校保健委員会は、年間テーマをもとに取組を設定し全家庭で取り組んでいる。平成30年度から令和5年度まで「歯と口の健康」についてのテーマを設定し、継続して取り組んできた(表1)。

取組に関しては、本校児童の課題を踏まえた上で保護者による意見交換や話し合い(写真6)により取組内容や方法を決定するようにしている。学校や家庭での児童の実態を反映させ、それに応じて内容を変化させている。



年度	学校保健委員会 年間テーマ
平成30年度	体の健康は口から ～う歯治療100%を目指し、お口の健康を目指そう！～
令和元年度	体の健康は口から ～う歯を作らない・作らせない生活習慣を身につけよう～
令和2年度	生活習慣を身につけて健康力のアップを図ろう ～う歯をつくらない・つくらせない生活習慣～
令和3～4年度	心と体の健康大作戦！ ～う歯を作らない・作らせない大作戦！！～ (次ページ保護者感想)
令和5年度	心と体の健康大作戦！ ～目指せ！歯みがき名人～ (資料9・グラフ5)

表1 学校保健委員会年間テーマ一覧表

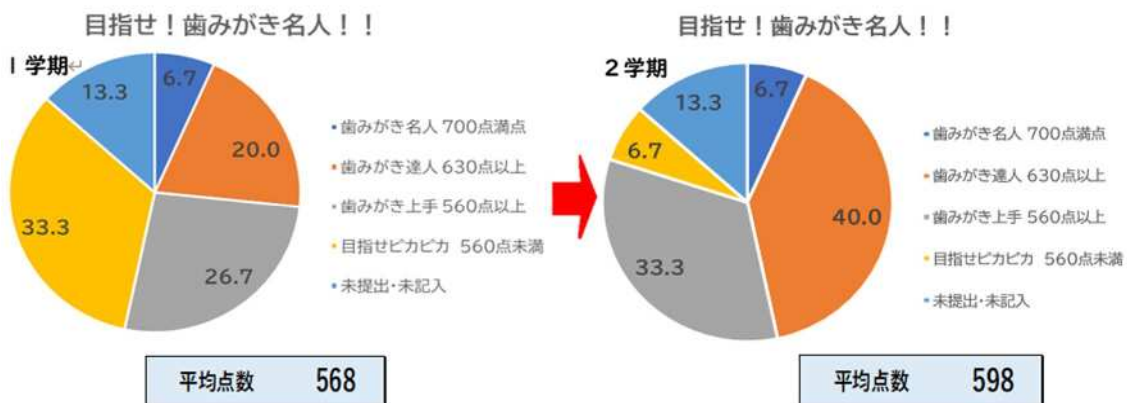


【写真6】学校保健委員会保護者同士の意見交換の様子↑



【資料9】学校保健委員会取組カード(R5版)→

【グラフ5】R5 1学期と2学期の取組結果(単位%)の比較↓





グラフ5は、今年度スタートした取組の1学期と2学期の比較である。我が子を歯みがき名人にするために、これまで培ってきたものを我が子に伝授して歯みがき名人（700点満点）にしようとする取組である。2学期は平均点数が上昇し、歯みがきスキルが上がってきているようである。

【令和4年度学校保健委員会 保護者の感想より 一部抜粋】

本人も意識してみがいでいます。チェックがあるとよくみがいでくれます。  
 歯みがきチェックを念入りにしました。みがき残しがないか鏡を見ながらみがいでいました。  
 嫌いな歯みがきが少しずつ習慣付いてきたのでよいと思います。  
 歯みがきも長く丁寧にできていました。  
 声掛けしてからみがくので自分から丁寧にみがくように意識してほしいと思います。  
 仕上げみがきの前に歯みがきチェックをするようにしたら、鏡を見て歯みがきする姿が多く見られました。  
 学校保健委員会で教えてもらったことを参考に丁寧に仕上げみがきができました。



イ 歯みがきの家庭学習

歯みがきのしゅくだい 空 3年 名前 児童 A

☆かがみを見て、赤くそまつたところに色をぬってみましょう。

☆どんなところが赤くそまつたかな？  
歯の歯がたまたまのり

☆わかったこと や これから気を付けたいことを かきましよう。  
うがいをする。歯の下のほうもみがく。

☆おうちの人から  
もう少し時間をかけてみがけてほしいと思います。1分1秒を大切に!!

歯みがきのしゅくだい 空 6年 名前 児童 A

☆かがみを見て、赤くそまつたところに色をぬってましよう。

☆どんなところが赤くそまつたかな？  
歯の歯が赤くそまつた。歯の下のほうもみがく。

☆わかったこと や これから気を付けたいことを かきましよう。  
歯の下のほうもみがく。歯の下のほうもみがく。

☆おうちの人から  
歯みがきをするときは歯ブラシを動かすようにしてほしいです。

歯みがきのしゅくだい 空 2年 名前 児童 B

☆かがみを見て、赤くそまつたところに色をぬってましよう。

☆どんなところが赤くそまつたかな？  
歯の歯が赤くそまつた。

☆わかったこと や これから気を付けたいことを かきましよう。  
歯の下のほうもみがく。歯の下のほうもみがく。

☆おうちの人から  
歯みがきをするときは歯ブラシを動かすようにしてほしいです。

歯みがきのしゅくだい 空 5年 名前 児童 B

☆かがみを見て、赤くそまつたところに色をぬってましよう。

☆どんなところが赤くそまつたかな？  
歯の歯が赤くそまつた。

☆わかったこと や これから気を付けたいことを かきましよう。  
歯の下のほうもみがく。歯の下のほうもみがく。

☆おうちの人から  
歯みがきをするときは歯ブラシを動かすようにしてほしいです。

11月8日前後の金～日曜日の家庭学習（宿題）として、全校一斉に家庭における染め出しと歯みがきチェックを出している。年に1回出される宿題ということもあり、多くの児童が意欲的に取り組んでいる。初めて出題した令和元年度からこれまで、保護者にも好評で、「我が子のみがき残しが多い部分が具体的に分かってよかった。」「こんなにもみがけていないと自覚した。」などの感想があった。

5年間継続した結果、学年が上がるほど、ほとんどの児童の歯みがきが、上手になってきている。

左の資料10は、同一児童の3年後の様子である。2名とも3年前よりも明らかにみがき残しが減っている。

【資料10 歯みがきの宿題】  
（R2とR5の比較・同一児童）

### (3) 学校歯科医との連携と情報発信

#### ア 学校保健委員会での講話

学校保健委員会の中で講話をしていただき、歯と口の健康にする知識や現状等についての最新情報を提供してもらっている。これまでに、保護者を対象とした歯みがき教室、鹿児島県の歯科保健の現状、口腔がんとその予防、歯周疾患と全身疾患等、口腔内カメラを用いた本校における歯科検診について話をいただいている。また、保護者同士の情報交換にも参加してもらい（写真7）、家庭における歯と口の健康に関する疑問や質問にも答えていただいた。



【写真7 学校保健委員会】

#### イ 学校歯科医との IT（学級活動）

前述「4 (1) ア学級活動等を活用した集団一斉指導」にも記しているが、中学年の学級活動を中心に、毎年学校歯科医による授業を実施している。歯科検診で児童の歯と口の様子を診察している学校歯科医だからこそ分かる実態をもとに、う歯や歯肉炎の成り立ちや歯みがきの仕方などを指導していただいている。その際、学校歯科医自作の教材や視覚的教材を活用し、分かりやすい授業になるよう毎回工夫をしている（写真8）。



【写真8 授業の様子】

また、新型コロナウイルス感染症流行時には、学校歯科医自らが自作の指導動画を作成した。学校歯科医が来校できなくても、その動画を視聴することで、これまで同様に継続して歯と口の健康に関する学習を進めることができた（写真9）。

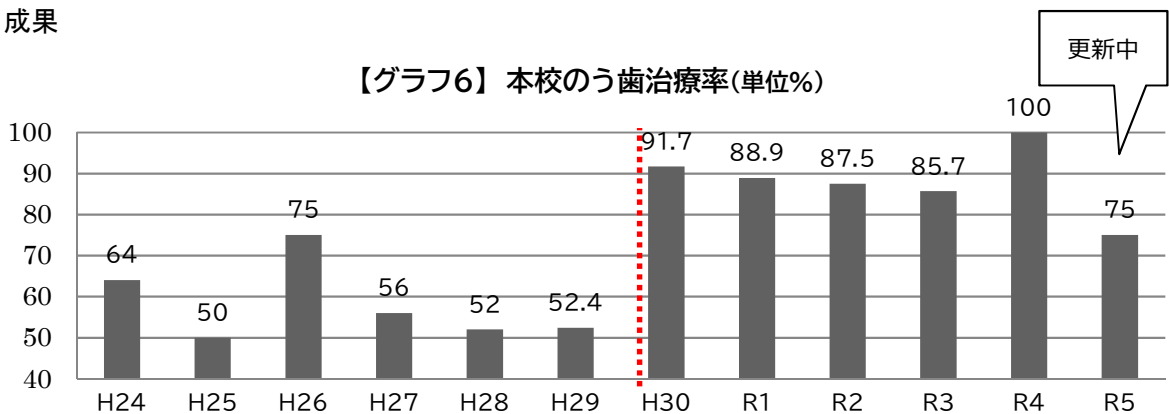


【写真9 DVD出演】

## 5 研究のまとめ

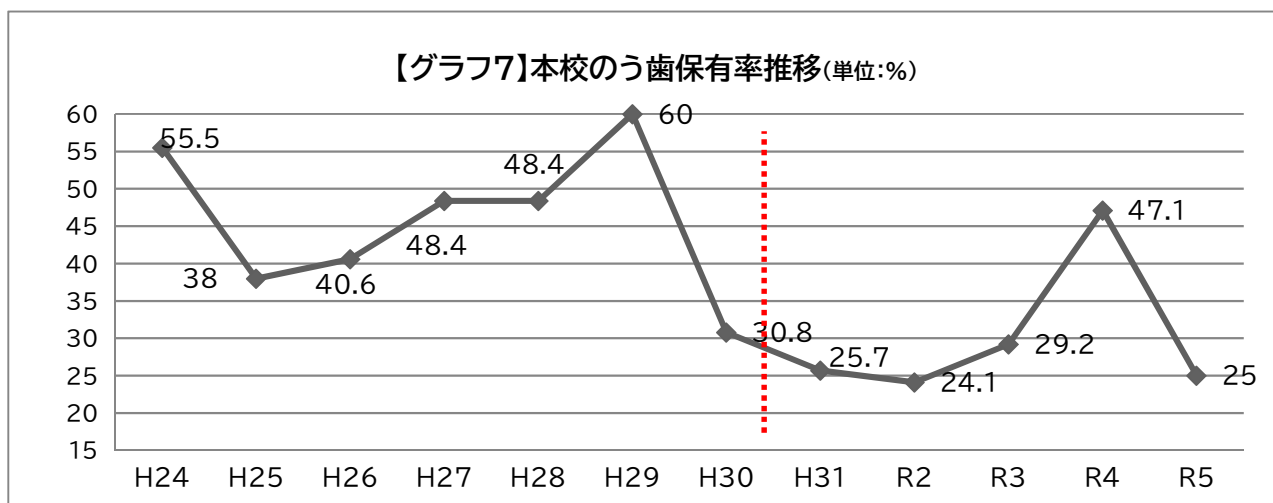
### (1) 成果

【グラフ6】本校のう歯治療率(単位%)



- ・ 系統的な内容に基づき、継続した指導を行ったことで、歯と口を健康にするために大切な歯みがきスキルは年々向上してきている。
- ・ 児童保健給食委員会の活動を通して、身近な存在である友達が歯みがき動画に出演していることから、他の児童は興味や関心をもって視聴することができた。
- ・ 6年間継続している学校保健委員会の取組は、我が子の歯みがきチェックや仕上げみがきなどにより、保護者の意識を高め、学校と家庭、学校歯科医の3側面から効果的に児童へ働き掛けができた。

- ・ 当たり前のことを当たり前にコツコツと継続して取り組んできたことで、平成30年度以降の治療率は80%以上を維持し、令和4年度には本校目標である100%に達した（グラフ6）。
- ・ う歯の保有率も令和4年度に上昇したが、令和5年度は20%台となり、全体的に見れば減少傾向に転じている（グラフ7）。



## (2) 課題

- ・ 少しずつ成果が表れ、平成31年度は、本校のう歯保有率が本校初の20%台となった。校内における歯と口の健康に対する意識もスキルも高まってきているが、小規模校ゆえに児童一人が占める割合が大きく、全児童の意識が低くなればすぐに結果に反映されてしまう。う歯を作らない、作らせないことを目標とし、今後も学校、保護者、学校歯科医の3側面からの継続した児童一人一人への働き掛けが必要である。
- ・ グラフ7「本校のう歯保有率推移」から分かるように、取組の継続により平成30年度から令和2年度にかけてう歯保有率が減少していき、今後もゆるやかな減少傾向が予測されたことで、児童も保護者も安心感をもってしまった。危機感が薄れてしまったことで、令和4年度の歯科検診結果のう歯の保有率上昇につながってしまったと考える。そこで、令和4年度からマンネリ化とならないように実態に応じた取組内容の見直しや反省を行った。今後も必要性を感じられるような取組を実施していきたい。
- ・ 児童の個々の歯みがきスキルは向上してきているが、それを習慣化できている児童とそれまでには至っていない児童に分かれるのが現状である。一人でも多くの児童が習慣化できるよう、家庭の協力をいただきながら連携して根気強く取り組んでいきたい。
- ・ 令和5年度1月現在の本校のう歯治療率は75.0%である（グラフ6）。今年度も一人でも多くの児童が治療を終えることができるよう、保護者の理解をもらいながら啓発していきたい。

### 【参考文献・引用文献】

子どものための歯肉炎予防マニュアル	(財)ライオン歯科衛生研究所 東山書房
ライフスキルを育む歯と口の健康教育	(財)ライオン歯科衛生研究所 東山書房
つぎつぎはえるおとなの歯	丸森賢二 少年写真新聞社
セドック	少年写真新聞社ホームページ
先生のためのほけんだより集	インタープレス
平成30年度学校保健統計調査 調査概要	文部科学省
第80回全国小学生歯みがき大会資料及びワークシート	日本学校歯科医会
令和元年度鹿児島県歯科口腔保健推進協議会資料	鹿児島県