

保育士と看護師が協力しながら、
昼食後とおやつ後に毎日歯みがきをしています。

—光明第七保育園（八王子市）—

<毎日の取組>

- ・ 歯をみがくということは、食べ物を口にした後行うことが効果的なため、昼食後とおやつ後に行っている。「食べたらみがく」という習慣付けの意味もある。
- ・ 園所有のコップに園児名を記載し使用している。「ごちそうさま」の挨拶後、鏡を見ながら自分でみがく。
- ・ 各クラスの担当保育士が中心となって行っており、看護師も巡回指導をしている。
- ・ 歯ブラシは、重ならないようにならべ、コップと一緒に消毒庫に入れて管理している。
- ・ 長い間の習慣なので、担当保育士が中心となり歯みがきを行っており、看護師は見守りする程度。お互い協力しあっている。
- ・ 保護者の方々には、週末歯ブラシを持ち帰ってもらい、毛先等のチェックをしてもらう。毛先が開いてきたら取り替えて、月曜日に持ってきてもらう。

<園の大きな取組>

指導はうがいのできる2歳児から行っている。

クラスごと、昼食後に自分でみがき、その後歯垢の染め出しを行った。歯が赤くなったのを見て子ども達は驚いている。染め出された所をチェックした後、模型を使ってじょうずな歯のみがき方を説明し、再度みがいてもらう。

6月にむし歯についての紙芝居などを見ているため、子ども達はみんな一生懸命話を聞き、歯みがきに取り組んでいた。

また、地域の未就学児とその保護者を対象とした「ひかりの広場」という集いを週1回行っていて、そこでも歯みがき指導を取り入れ、歯ブラシの選び方、仕上げみがきの方法等を行っている。

対象者（年齢）： 1～5歳児

実施者： 保育士、看護師

実施時期： 歯みがきは毎日実施、6月に歯みがき指導

どのような時間に： 歯みがきは昼食後とおやつ後

初の試み「健康集会と職員劇の合体」

むし歯予防についての職員劇

—草笛保育園（町田市）—

2004 年は、6 月の歯の衛生週間にむし歯予防についての職員劇を健康集会と一体化して行った。

保育士 2 名がむし歯建設会社の社長と部下という設定で、むし歯をつくりやすい子どもをいくつか訪ねていく。ターゲットをしぼりその口に入り、食べかすだらけの歯にむし歯をつくらせようとするはしを振りかざすのだが、ハミガキマンがやって来て戦いの末追われてしまう。やっとの思いで逃げ出したところへ、お菓子を食ベジュースを飲んでいいる子どもを発見する。（実際にクッキーや、乳酸菌飲料を食べたり飲んだりする）その子の口へ入った社長と部下は、食べかすを食べ、便意をもよおし、排泄する。（巨大な虫眼鏡で歯を見るとウンチがたくさんついているように見せた）口の中は、ムシババイキンのウンチだらけとなり、さらに歯を溶かして穴を開けようとしたところに、再びハミガキマンが登場。歯みがきをして、ムシババイキンたちを追い出してしまふ。

「他にもきつと、歯みがきしない、食べかすだらけの口の子がいるはず。」と旅に出る、ムシババイキンの社長と部下。

巨大な口模型をつくり、保育士が扮するムシババイキンが入ると上唇が上がり歯の裏でうごめくバイキン、合間に看護師はナレーションや拡大されたウンチを見せたり、見ている子ども達に「みんなどうする？」と問いかけたり・・・。

芸達者な保育士に熱演してもらい子ども達は釘付けになっていた。準備、練習は 4 日間を要した。翌日「ハミガキマンに手伝ってもらわなくてもちゃんとみがいたよ」「私の歯、きれいになっているでしょ」等、子ども達の声が聞かれた。

毎年、むし歯予防に対する取り組みを実施しているが、できれば今回のようにインパクトのあるものや、回数を増やすことなどで動機付けができると、子ども達の意識の中に残って継続した歯みがきになるのではないかと思う。

今後も子ども達のむし歯予防について考えていきたい。

対象者（学年）： 2 歳から 5 歳児クラス

実施者： 保育士 4 名 看護師 1 名

実施時期： 6 月

どのような時間に： 午前中の保育時間

むしば建設会社 社長と部下



お菓子を食べている子



お菓子を食べているとバイキンのウンチが・・・



ハミガキマンさん助けて!!!



「みんなどうする？」

1日1組、5人のグループで、

ゆったりと落ち着いた雰囲気の中で、

染め出しや歯みがき指導をしています。

—稲城市立第六保育園—

毎年、歯科健診に先駆けて6月に、幼児クラスの子どもたちを対象に、発達段階に応じたむし歯予防の話と歯ブラシ体験を組み合わせ実施している。

5歳児には絵本を素材に「第一大臼歯」「歯垢」「むし歯菌」という言葉を使って、むし歯予防・永久歯の話をする。3、4歳児には、人形を使って行うむし歯予防の話と歯ブラシの持ち方を教え、ブラッシングを実施している。

このような歯科保健指導を行った上で、5歳児だけ昼食後に歯垢の染め出しを行っている。染め出しは、1日5人前後のグループに分けて約1週間かけて行っており、昼食後にいつもと同じように歯みがき・うがいをしてから、染め出しをする子どもだけテーブルにつく。はじめに、使う道具と一通りの流れを説明してから染め出し液を口に含んで歯垢を染め出す。赤く染まった所を鏡で見てもらい、どこに汚れが残っているのかを一緒に探し、子どもが鏡を見ながら歯みがきをした後に大人が仕上げみがきをして終わる。この時に、大人の仕上げみがきによって汚れが落ちることを子ども達が実感できるようにしている。

歯垢の染め出しを実施した日には、家庭への連絡として子どものみがき残した所をチェックし、手紙で保護者に知らせる。これは、保護者の方にもお子さんの歯に関心を持っていただくことが目的で行っている。保育園での指導が子どもだけへの働きかけに終わらず、常に家庭も巻き込んで一緒に子どもの健康を考えていきたいと思っている。

事前の準備として、歯垢の染め出しを行う前に保護者に対して口の中や周りが赤くなることや使用するカラーテスターの種類等を手紙で知らせている。また、衣服にカラーテスターがつくと落ちにくいことも考えて、保育園にある製作用のスモッグを着て行う。鏡や染め出し液を入れる容器など専用の物を人数分用意すると子ども達のやる気も高まり、「自分だけ」という特別感もあって集中力を増して取り組んでくれる。

このほかに歯垢の染め出しの様子をデジカメで撮影し掲示をして、他のクラスの保護者の方にも情報提供している。また、他の年齢のクラスの子どもも染め出しの様子に興味深く見に来ることもある。

このような実践をきっかけにして、子ども達が自分の身体や友達の身体に興味を持ち自分を大切に思う気持ちを育んでほしいと思っている。

対象者（年齢）： 5歳児

実施者： 看護師

実施時期： 6月 歯科健診前後

どのような時間に： 昼食後20分程度

<稲城市立第六保育園での歯みがき指導の様子>

どうしてむし歯になるの？



歯科保健指導用教材



お口のチェック



製作活動をきっかけにして

楽しく歯みがきすることを身に付けています。

— 聖徳学園多摩中央幼稚園（八王子市） —

毎年それぞれの学年で計画して様々な製作活動をしている。その中で、年間行事を中心にした家庭への持ち帰り製作（こいのぼり、時計、母の日・父の日のプレゼント、七夕飾り、お雛様等）があり、その一つに6月4日のむし歯予防デーに向けて、歯ブラシ、コップを製作している（下図）。

製作後は、園でそれを使って歯みがき練習をしてから家庭に持ち帰る。手づくりの歯ブラシとコップを手を持って“歯をみがきましょう・・・シュシュシュ・・・ブラシの体操・・・1・2、1・2”と「歯をみがきましょう」の歌にあわせて歯みがきのまねを楽しそうにしている。自分でつくった歯ブラシ、コップで歯みがきのまねをすることも、むし歯予防デーを前にしての製作も、一つのきっかけとなって、楽しく歯みがきをすることが身に付いているようである。

園のその他の取組は、

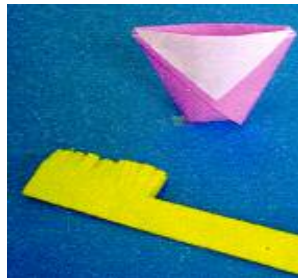
- ① 歯みがきの習慣が付くように、毎日の給食後に園児が歯みがきをしている。歯みがき方法については家庭でのみがき方を優先している。
- ② 歯についての絵本や紙芝居の読みきかせにより、歯について日ごろから関心をもたせる。
- ③ 6月には歯みがき表（歯みがきが出来たら色を塗る）を配布し、いっそう歯みがきが意識できるように、また、歯の大切さを感じ取れるように、家庭において親子で取り組んでもらっている。

対象者（年齢）： 全学年
実施者： 担任
実施時期： 5月末頃
どのような時間に： 保育時間内

☆むし歯予防デーに向けての歯ブラシとコップの製作



<年少>



<年中>



<年長>

「食べたら歯みがき！」毎日しています。

—開進幼稚園（町田市）—

開進幼稚園では、昼食後とおやつ後に園児みんなで、歯みがきをしている。

6月の歯の衛生週間にあわせて、1クラスずつビデオを見ながら「歯みがきの練習」をして歯の大切さを学ぶ。また、各自が毎日歯ブラシを持参し、昼食後や預かり保育のおやつ後には自分で歯みがきするようにクラス担任が指導している。

最初は、上手にみがくことが出来なくて、くわえているだけの子どもたちもいるが、毎日行っていく中で歯みがきの習慣を身に付けていく。また、家庭と連携しながら徐々に上手に歯みがきができるように指導をしている。

年少児では、歯ブラシをくわえたままで歩き回ることがあるので、けがをしないように気配りが必要である。また、歯ブラシの衛生管理は、各家庭にお願いしているのだが、きちんとされているか不安な点もある。

「歯みがき」は、ごく普通に生活していくなかで食べたらみがくことはあたりまえと思っている。特別な事をしているわけではないが、園で毎日行っている「食べたらみがく」歯みがき習慣を通じて、園児が歯の大切さを実感し、自分で歯みがきができるようになることを願っている。

対象者： 3歳から年長児

実施者： 各クラス担任

実施時期： 毎日

どのような時間に：昼食後、おやつの後



子どもたちが歯に関心を持つように、

紙芝居や絵本を用いて指導をしています。

—日野しらゆり幼稚園（日野市）—

- ・ みがく順序を覚える。
- ・ 歯ブラシの持ち方を工夫する。
- ・ 奥歯のかみ合わせをていねいにみがく。

という3つの目標を掲げ、園児が口の中をきれいにする習慣を身に付けるという教育をしている。

各担任が紙芝居や絵本などを使い、歯の役目や歯の大切さを教えることで、子どもたちに歯や歯みがきに対する関心を持たせている。

また、年長組は、乳歯から永久歯へ生えかわりの時期なので、毎日昼食後は必ず歯みがきをするなど、特にていねいな保健指導を心がけている。

対象者（年齢）： 5歳児
実施者： 担任
実施時期： 歯みがきは毎日実施
どのような時間に： 昼食後



学校歯科医の協力のもとに

児童が主体的に参加する歯科健康診断の実施

- 八王子市立東浅川小学校 -

昨年の歯科検診時、学校歯科医から多くの児童に対して「ここはむし歯になりやすいから、よくみがくといいよ」「いい歯だね」など声をかけていただき、児童も自分の歯について質問したりしており、学校歯科医に親近感を持っている様子を感じられた。

そこで、今年度は学校歯科医とともに児童が主体的に参加できる健康診断を実施した。児童が検診の順番を待っている時間を利用し、保健室に入る前と入ってから指導する内容を分けて行った。入る前には 検診器具の説明（実際に見せる） 健康診断票（歯科検診票）を実際に見せる 学校歯科医が話す内容について説明するなど、短時間であるが養護教諭が説明した。また、終了した学年には、歯についての本を友達と見る時間も設けた。

保健室に入ってから、教材用の掲示物（健学社発行 新しい保健ニュース）を見て自分の歯の状態について予想するように指導をした。学校歯科医の話の間こうとすることで自然に静かに検診を受けることになり、ゆとりのある検診が実施できた。

検診終了後、教室に戻る子ども達からは「健全歯っていわれたよ」「CO っていわれたよ」など、学校歯科医の話をよく聞いていた様子が伺えた。次年度は、教材の工夫、時間の使い方など再度検討し、主体的に健康診断に参加できる児童が一人でも増えるようにしていきたいと考えている。

対象者（学年）： 全学年
実施者： 養護教諭
どのような時間： 健康診断

全学年で取り組む歯科保健の時間

町田市立成瀬台小学校

今年も歯の保健指導が始まる。学校歯科医とクラス担任、養護教諭のチームワークで進めている。学年別指導内容は下記の表のとおり。

学年	目 標	指 導 内 容
1年	第一大臼歯をさがそう	・「大人の歯がはえてきたよ」の冊子による指導
2年	おやつのじょうずなとり方	・ むし歯にかからないような間食のとり方 ・ 糖分とむし歯について
3年	みがき残しのないみがき方を考えよう	・ 歯垢の染め出しをする。 (担任・学校歯科医・養護教諭)
4年	歯ブラシの使い方を工夫しよう	・ 歯垢の染め出しをする。 (担任・学校歯科医・養護教諭)
5年	自分の口の中の様子を知り、進んでブラッシングしよう	・ 歯垢の染め出しをする。 (担任・学校歯科医・養護教諭)
6年	歯の健康について考えよう 歯肉炎についてー	・ 学校歯科医講話

一昨年度の本校の1年生では、4月の歯科検診で第一大臼歯が4本生えそろっている者は35%だったが、2年生になると85%以上が生えそろっていた。第一大臼歯は、第二大臼歯が出てくるまでの咀嚼力を一手に引き受け、また永久歯列の位置を決定する要の歯でもある。そのため低学年の時期から自分の歯の状態に関心をもたせる必要がある。

そこで、1年生では、第一大臼歯を観察させ、自分の歯の状態を意識して歯をみがく工夫を獲得していくことを目的としている。このことは、第一大臼歯のむし歯予防にとどまらず、自分の歯や口の中に関心を持ち問題をみつけようとする動機付けになっている。中学年の時期は、乳歯と永久歯の混合歯列期である。4年生では特に「みがき残しになる部分が、むし歯の原因になることがわかる。」また、「自分に合った歯のみがき方の工夫をすることが大切なこととわかる」を目的に、学校歯科医・担任・養護教諭のチームによる染め出し液を使った歯みがき指導を行っている。「じょうずな歯のみがき方」VTR(25分)を見てから、自分にあった歯ブラシをじょうずに使う工夫をし、歯みがきに取り組んでいる。

対象者： 全学年
実施者： 学校歯科医、クラス担任、養護教諭
実施時期： 1学期
どのような時期に： 1年～4年は行事、5・6年は体育(保健)

学校歯科医、保護者、学級担任、養護教諭

みんなで子ども達の歯みがき指導に参加しています。

- 多摩市立永山小学校 -

多摩市永山小学校では、平成 12 年度より学校歯科医による歯みがき指導を実施している。

歯科検診の結果、4 年生以上になるとむし歯が増え、歯みがきの状態も悪化するという実態があり、対策を講じる必要性を感じたのがきっかけであった。そこで、学校歯科医の先生に相談したところ、発達段階からも 1 年生と 4 年生を対象に歯みがき指導を実施することが望ましいとの指導を受け、学校歯科医による歯みがき指導を実施することになり、現在に至っている。

1 年生には「食後に歯をみがくという習慣を定着させる」、4 年生にはこの時期になると手先が器用になり、自分でしっかりとみがけるようになることから、「正しい歯みがき方を覚えさせる」ということを目標に指導している。

歯みがき指導では、学校歯科医と歯科衛生士を中心に、養護教諭と学級担任がサポートし、各学級 45 分間指導する。まず、染め出しを行うことで、みがき残しを確認し、その後、模型を使い歯みがき方を指導している。子ども達は手鏡を見ながら、歯の汚れが落ちることを自分の目で確認しながらみがき、仕上げの時には、参観した保護者の方にも加わっていただき、子ども達の歯みがき状況確かめる。最後に、子どもや保護者からの質問に専門的な立場から学校歯科医や歯科衛生士が答え、終了となる。

1 年生はまだ保護者による仕上げみがきが必要であり、4 年生は保護者による声かけが必要なので、指導の際にはできるだけ保護者にも参加していただきたいと考え、オープンデーを利用している。また、オープンデーを開催できない場合には、自由に参観できるよう保護者に呼びかける。今年度は、各学級の PTA 役員にもお手伝いいただき、大勢の大人の目で、児童一人一人にいていねいに関わり、指導することができた。

子どもも保護者も共に歯に関心を持ち、歯を大切に作る気持ちを持つことが大事なので、親子で学習する場はとても大切だと考えている。歯みがき指導を始めて今年で 6 年目になるが、指導を通じて、学校全体でむし歯が減り、歯みがき状態も非常に良くなり、指導の成果を実感している。

対象者（学年）： 1 年生、4 年生

実施者： 主に学校歯科医、学級担任、養護教諭、保護者

どのような時間に： 学校行事（45 分間）

< 永山小学校での歯みがき指導の様子 >

歯科衛生士や学級担任による歯みがき指導



染め出しの準備

保護者も参加して、一緒にチェック



学校歯科医による歯みがき指導



よき伝統「給食後の歯みがき」と毎学期1回の保健指導

- 多摩市立西落合小学校 -

西落合小学校では、開校の頃から給食後の歯みがきに取り組んでいる。給食の後片付け後、清掃の時間までのほんの数分間だが、オリジナルの歯みがきの歌が放送で流れ、廊下の流し場では、給食の後片付けのすんだ人から、自主的に歯みがきをする子どもの姿が見られる。

伝統とはいっても、つねに意識付けをしていかなければ定着は難しく、そのために毎年6月に歯みがき週間を定めて、歯みがきカードを記入しながら歯みがきを行う取組をしている。児童委員会活動の一環としても、歯みがきカードに手作りシールを貼って励ましたり、歯みがき週間中は毎日放送で歯みがきを呼びかけるなどの工夫もしてる。

また、学期に1回(年間3回)は全学年保健指導をする時間を設定している。2、3学期は身体測定の時間を使った30分程度のショート^①の保健指導だが、1学期は1時間を使ったロングの保健指導を行っている。道徳や理科、生活科、など内容とかがわった教科の時間で養護教諭が実施しており、1~3年生は歯科保健をテーマに行っている。

1年生：<むし歯の成因についての講話(甘味とむし歯菌との関係、歯垢について)>

おやつが歯に付きやすいということを確認するため、オレオ(黒いクッキー)を食べてから口の中を観察して、それがきれいになるまで歯みがきをする。

歯についたクッキーをきれいに落とすにはかなりの時間を要することを体験し、普段のみがき方では足りないと感じる子どもも多く、有効な手段である。

2年生：<歯垢についての講話>

2年生のむし歯地図を見ながら、どこがむし歯になりやすいかを知ってもらう。

歯みがきの方法を説明した後、クッキーを食べ、汚れを確認してから各自歯みがきをする。

3年生：<噛むことの大切さの講話(現代人と昔の人の顎の大きさ比べ)>

昆布とクッキーの咀嚼回数^{そしゃく}の実験をして、ふだんの食事であまり噛んでいないということを気付かせる。

歯みがきの実技指導をした後、歯みがきをしてもらう。

対象者(学年)： 1~3年生

実施者： 養護教諭

実施時期： 1学期に1回(年間3回)

どのような時間に： 身体測定の時間(30分程度)、関連する教科(1時間程度)

「きれいな歯で かがやこう！」

総合的な学習の時間での取組

- 多摩市立北貝取小学校 -

総合的な学習の時間での歯と口の健康学習（４年生）

単元名「きれいな歯で かがやこう！」

単元の目標

- ・ 歯・口の健康の大切さを認識し、自分の健康課題を見つけ、正しい歯みがき習慣を確立する。
- ・ 歯と口の健康について、他学年や家庭に発信する活動を通して、自分の生活を見直し意識的に健康づくりに取り組む態度を養う。

指導計画（３７時間）

つかむ段階（７時間）

- ・ 事前に「歯みがきに関するアンケート」の実施、普段の歯みがきの様子を観察するために、給食後の歯みがきを開始する。

健康診断の結果を知ろう

- ・ 健康診断の結果を見ながら、感想を書く。

歯について知ろう

- ・ 「わくわくにんげん “ はははのはなし ”」の読み聞かせ。
- ・ 歯みがきの目標を決め、１週間自分でチェックする。
- ・ 染め出し実験をする。
- ・ 「かむことの力」「丈夫な歯をつくる」を読み、正しい知識を得る。
- ・ 「学童歯みがき大会」に参加し、むし歯ができる仕組みを知り、ブラッシング法を学ぶ。

広げる・深める段階（２５時間）

学んだことを発信する

『全校に広げよう！いい歯の習慣』 学んだことを他の学年に伝える。

- ・ 他の学年の歯みがきの実態を調査し、それぞれの学年の傾向を知る。
- ・ それぞれの学年にミニ授業をするためのキャッチフレーズを考える。

ミニ授業の準備

- ・ 授業を行いたい学年を決める・キャッチフレーズをもとに伝えたい内容を決める。
- ・ 授業の原稿を作成し、必要な道具の準備。
- ・ 各グループの工夫したところを交流し、アドバイスしあう。・リハーサルを重ねる。

ミニ授業を行う

自分の課題を追求する

『もっと知りたい！調べたい！歯と口の健康』

追求したい課題を選び調べる

調べたことを発表する

活かす段階（5時間）

歯垢染め出し実験2

- ・2ヶ月の取組後、再度歯垢の染め出しを行い、前回と比較する。

これからの自分の歯みがき生活の改善を考える

- ・今後も継続して取り組んでいきたい目標・抱負・改善点を発表する。
自分の歯みがき生活について何度か振り返り、経過報告する。

対象者（学年）： 4年生

実施者： 学級担任

どのような時間に： 総合的な学習の時間（37時間）

保健委員が中心となり、
生徒たちが自主的に昼食後の歯みがきをしています

— 八王子市立松木中学校

保健委員会では「Let's 健康！」というスローガンのもとに、みんなが健康でいられるように・・・という思いと、自分自身の健康の大切さを知ってもらうための取組の一つとして、6月4日「むし歯予防デー」と11月8日「いい歯の日」の近辺に1週間ずつ「歯みがき週間」を設定し、全校生徒にポスターや新聞で呼びかけ、昼食後の歯みがきに取り組んでいる。

今年度6月の取組は、

- ① 3年生は、保健委員が歯みがきチェック表をつくり、昼食後に歯みがきをしたかどうかのチェックを各自が記入した。
- ② 2年生は、保健委員の呼びかけにより、歯みがきをした。
- ③ 1年生は歯科検診時に紙芝居による事前指導を実施。後日、歯みがき週間にあわせ学校歯科医が歯垢染め出しを含むブラッシング指導等を行った。

以上のような取組後の反省会では、「3年生は積極的に取り組んでいた」「一生懸命取り組んだ人とそうでない人がいた」という反省が出され、今後は、「保健委員やクラスメイト相互による歯みがきチェックが必要」「一生懸命取り組んだクラスへの表彰があるといい」などの意見を踏まえ、11月に向けた取組方法を検討していく予定である。

「歯みがき週間」の取組の結果、生徒たちからさまざまな意見が出てきたことは、「生徒自身が自分で考え、自主的に健康づくりに取り組む」ということへの第1歩を歩みだしたと考えている。

対象者： 全学年
実施者： 保健委員会
実施時期： 6月、11月
どのような時間に： 昼休み

歯みがきサンバに合わせてみんなで歯みがき実施中！

中学で歯みがきなんてかっこ悪いと思う生徒がいる中で、上手にしていねいに歯みがきする生徒たちがいます。生徒総会、保健委員、放送委員がよびかけ・・・・・・・・

でも主役は、生徒一人ひとりです。

—八王子市立加住中学校—

春に行われた定期歯科健康診断の結果、歯肉炎の生徒が多く、中には重症むし歯の生徒もいた。学校歯科医からは歯垢がたくさんある生徒が多いなどについても指摘があり、朝礼時に養護教諭から生徒たちに学校歯科医からの指摘を伝え「昼食後は歯みがきサンバのリズムに合わせて楽しく歯みがきしましょう、歯みがきができなければぶくぶくうがいをしましょう」とよびかけた。

実際の実施にあたっては生徒たちの自主性にまかせたところ

- ① 生徒総会で保健委員が全校生徒に昼食後の歯みがきをよびかける。
- ② 昼食後の校内放送で放送委員が歯みがきをよびかけ歯みがきサンバの音楽をながす。
- ③ 各学年それぞれの手洗い場で歯みがきをする。

まだまだ、歯みがきをする生徒は少ないが、ぶくぶくうがいをする生徒が増え、日常的に歯みがきやうがいをしていることを報告にくるようになった。今後は学校歯科医による講演会なども考えている。生徒たちのやる気を引き出し、歯みがきも自分の健康管理の一つと考え自主的に実行していけるよう指導していけたらと考えている。

対象者（学年）： 全学年
実施者： 保健委員会、養護教諭
実施時期： 毎日
どのような時間： 昼休み

サンバのリズムで歯みがき 環境づくりも考えています みんな とても上手！



歯みがきキャンペーンを毎年実施しています。

保健委員の呼びかけと指導により、1年から3年の全クラスが、昼食後に歯みがきをして、期間中に参加者の多かったクラスを表彰しています。

— 町田市立鶴川中学校 —

鶴川中学校では、保健委員会の呼びかけで「毎食後の歯みがき習慣の定着」「歯の健康についての意識を高める」を目的に、歯みがきキャンペーンを行っている。

歯みがきキャンペーン期間は1週間。保健委員会の呼びかけで、全校生徒が昼食後昼休みに歯をみがく。期間中参加者の多いクラスは表彰される。(各学年1クラス)

歯みがきキャンペーンに向けて、保健委員会は臨時の委員会を何回も開催し、みんなで意見を出し合う。

ポスター(写真1)は、全校生徒が見やすい玄関に貼っている。

歯みがきキャンペーンの始まる前の週の学活で参加を呼びかけている。

委員長を中心に保健指導用の原稿や図を作成し、クラスごとに練習し、それを使い学活でクラスメイトに対し保健指導を行う。

今年は「歯みがきのポイント」について話し、みがきにくいところは何処なのか、自分にあった歯みがき方法をみつけるように鏡を見ながらの歯みがきを実施した。(写真2～4)

キャンペーン中の昼の放送では、「むし歯はどうして出来るの?」や「歯肉炎について」など歯の健康についての情報を伝えている。昼休みには歯みがきしやすいように音楽を流し、保健委員が歯みがきをしている人数を数え、保健室の廊下のグラフに毎日人数を書き込んでいく。(写真5・写真6)

1週間の参加総数が一番多かったクラスを表彰し賞状をわたす。

なにかと忙しい中学生時代だが、毎食後の歯みがき習慣が定着し、歯を含めた健康についての意識が身に付くことを祈っている。

対象者： 全学年
実施者： 保健委員会
実施時期： 1学期のうち1週間
どのような時間に： 昼休み

写真1 【キャンペーンポスター】



写真2 【保健委員による保健指導】



写真3 【保健委員による保健指導】



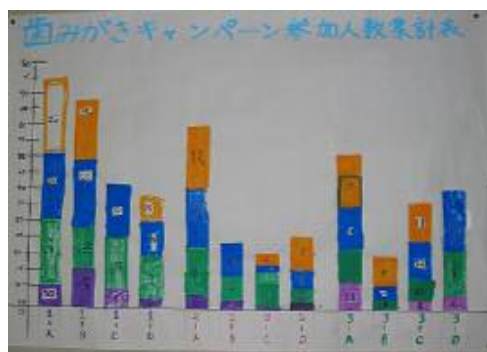
写真4 【保健委員による保健指導】



写真5 【集計をグラフに書き込みます】



写真6 【毎日色分けしています】



学校歯科医等によるていねいな歯みがき指導や生徒保健委員会によるセルフチェック週間の実施で、生徒自身のセルフチェック習慣を身に付けています。

—稲城市立第六中学校—

本校はむし歯のある生徒はとて少なく、矯正治療をしている生徒が多い。検診時に歯肉炎や歯垢など要注意と診断される生徒がやや多い。このことから、歯に関する意識の高い家庭が多いが、生徒自身が自分で主体的に口の中を管理していくことが必要ではないかと考え、1年生のクラスごとに歯科保健指導を計画実施した。

養護教諭がこの指導の目的と方法手順ならびに定期歯科検診結果について説明した。その後、染め出しをしてから、学校歯科医により口腔内写真を撮影した。次に歯科衛生士が一人一人の口の中をチェックし、汚れている所をワークシートに記入した。この作業により生徒達は自分の口の中の様子がわかりチェックの仕方がわかったようだ。

歯科衛生士が歯の模型を使用し、歯間ブラシやデンタルフロスの使い方などを含めたていねいな個別の歯みがき指導を行った。

この指導を実施したことで「きれいに歯がみがけた！」「きれいになるって気持ちがいい」と喜んでいた生徒が多く、「歯を正しくみがく」という経験をすることができた。

3学期に入り、生徒保健委員会が中心となり「セルフチェック週間」を実施した。セルフチェックの仕方を説明し、歯と歯肉のパンフレットを参考にしながら自己チェックをしていくという方法をとったが、1回では難しく、繰り返して実施していく必要がある。

今後の課題は、セルフチェック習慣を身に付けるとともに、歯の健康を維持するため、かかりつけ歯科医による定期的な健診を受ける習慣を身に付けることができるとよいと考えている。

対象者（年齢）： 1年生

実施者： 学校歯科医、歯科衛生士、養護教諭、学級担任

どのような時間に： 特別活動の時間

ほけんだより

平成16年7月7日1年生歯科の特集号
稲城市立稲城第六中学校 保健室

「健康」を考えた時、年をとっても自分の歯で食べ物を食べられることが大切です。「歯」の健康は「歯」だけでなく、歯と歯肉、そして口の中の環境を含めてトータルに考えていく必要があります。そして、歯と歯肉の健康を保つためには

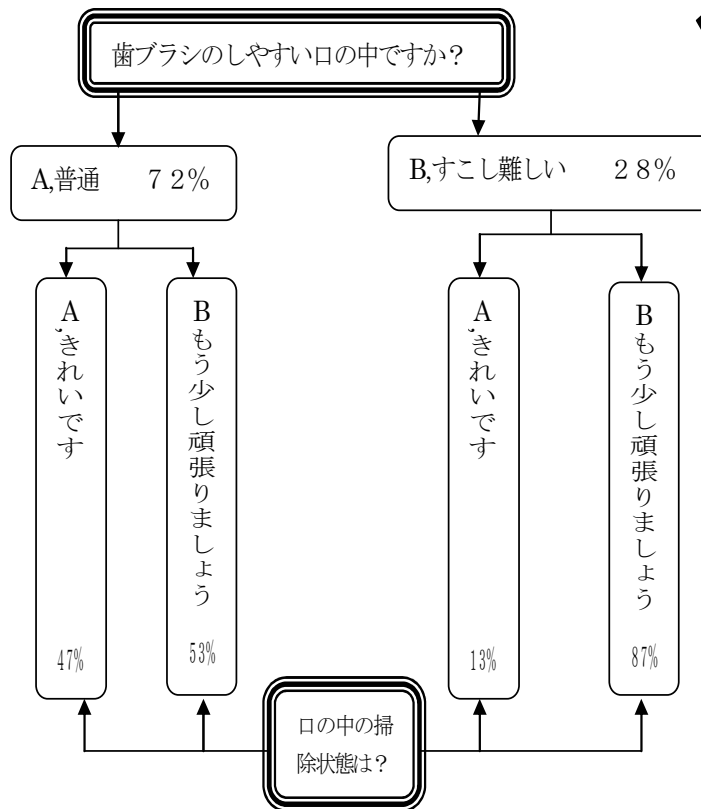
歯磨きの習慣や、歯と歯肉を定期的にチェックする (セルフチェックと定期的に病院でチェック)

ということを生活習慣として身に付けていくことが大事だと思いました。

そこで1年生全員に、6月22日に学校歯科医の小山先生と歯科衛生士の方達に、「口の中の衛生」について教えていただきました。とても丁寧に優しく教えていただき、生徒の皆さんも熱心に楽しく学んでいました。

現在の自分の歯と口の中の状態がよくわかり、自分にあった歯の磨き方もマスターできました。その時のようすとチェックシートの集計の結果をお知らせします。

チェックシート集計結果



お知らせ

今後セルフチェックをしたい人は保健室で「染め出し」しながらチェックすることができます。タオル・歯ブラシ・手鏡を持ってきて下さい。月～金の放課後出張などがあつてできない日もありますので前もって申し出て下さい。お待ちしております。

上の結果から、「掃除のしにくい口の中」人は、きれいに磨けていない人が多くいます。それでもきれいになるように頑張っている人も13%いました。「掃除しやすい口の中」の人はよく磨けている人と磨けていない人が約半分ずつでした。「マイブラッシング」のやり方を習ったので、きれいに磨けるように頑張りましょう。

よく磨けていない場所はどこが多かったでしょ

- A. 歯の表面 64%
- B. 歯と歯の間 34%
- C. 歯と歯肉の境 2%

これからどうしたらよいでしょう

- A. このまま上手にブラッシングを続けましょう 33%
- B. 歯のブラッシングのテクニックを身につけましょう 67%
- C. 一度専門医の先生に相談しましょう 0%

指導の様子



染め出して、
汚れがはっきり！
舌も真っ赤になりました

染め出した後、小山先生が、一人一人の口の中を写真に撮ってくれました



「あなたのお口はここが磨けていないところ」と一人一人に丁寧に教えてくれます。

歯科衛生士さん達が、大きな歯の模型を使って磨き方を丁寧に教えてくれました。



どうしてもきれいに磨けないところは、一人一人にやり方を教えてくれました。

