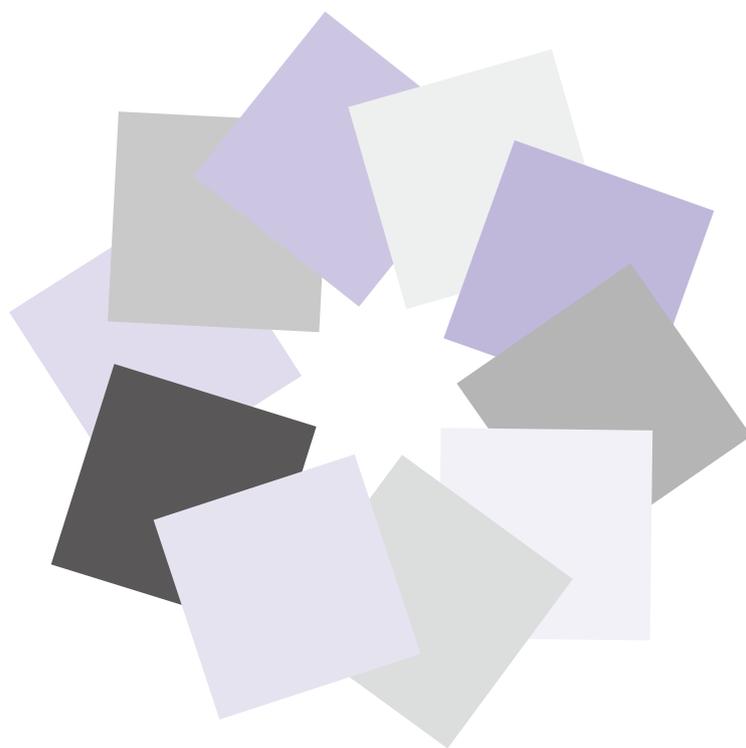


学校歯科保健実践事例集



財団法人日本学校保健会

まえがき

近年、都市化、少子高齢化、情報化、国際化などによる社会環境や生活環境の急激な変化は、子どもの心身の健康にも大きな影響を与えており、学校生活においても生活習慣の乱れ、いじめ、不登校、児童虐待などのメンタルヘルスに関する課題、アレルギー疾患、性の問題行動や薬物乱用、感染症など、新たな課題が顕在化してきています。学校歯科保健においては、咀嚼等の口腔機能の未発達や口腔の疾病の増加などが指摘されています。このような現代的な健康課題の解決を図るためには、健康に関する課題を単に個人的な課題とするのではなく、学校、家庭、地域社会が連携して、社会全体で子どもの健康づくりに取り組んでいくことが求められています。そのため、学校においては、地域の実情に即しつつ、子どもの教育に第一義的な責任を持つ家庭と、疾病の治療・予防にあたる医療機関をはじめとする地域の関係機関などと適切な役割分担の下に、相互に連携を深めながら子どもの心身の健康の保持増進を目指す学校保健を推進することが必要となってきました。

このような中、学校歯科保健においては、地域の実情を踏まえ、創意工夫した取組が精力的に展開されてきました。本会では、それらの成果や課題を元に「児童生徒等歯・口の健康づくり実践事例集」や「歯・口の健康と食べる機能Ⅱ－食べることから健康な生活を考える－」といった啓発資料を多数発刊し、各学校の児童生徒等の歯と口の健康づくりに多大の成果を収めることができました。

本事例集は、これらの成果及び新たに課題となってきたことを踏まえて、「食生活」の中の「食と咀嚼」に注目し、歯・口の健康づくりの推進に向けての実践事例をとりまとめたものです。

各学校におかれては、本書の各事例を参考とし、児童生徒の歯・口の健康づくりの一層の充実に活用されるよう念願しております。

末尾ではありますが、事例集の作成に当りご尽力いただきました学校歯科保健実践事例集作成委員会の委員、事例作成に協力いただきました各教育委員会及び学校など関係の皆様へに深甚なる謝意を表します。

平成24年3月

財団法人 日本学校保健会
会長 原中 勝征

「学校歯科保健実践事例集」

目 次

まえがき

はじめに

学校歯科保健の課題と食と咀嚼に対する実態等の調査からみえてきたもの……………	1
本事例集の目的と使い方……………	3

事例集 I 部

1 小学校での事例

小学校事例のリード……………	5
1) 「かむこと」の学習（学級活動）の実践例（小学校4年生）……………	6
2) 「かむこと」から始める健康教育の推進（小学校）……………	14

2 中学校での事例

中学校事例のリード……………	23
1) ポートフォリオを用いた歯科保健指導（中学校）……………	24
2) 心をはぐくむ歯・口の健康教育……………	33

3 高等学校での事例

高等学校事例のリード……………	43
1) 自己評価型生活習慣改善健康教育（高等学校）……………	44

事例集 II 部

健康相談及び保健指導の事例（小学校）

健康相談及び保健指導事例のリード……………	53
1) 健康相談及び保健指導の事例（小学校）……………	56

参考資料編

1) 歯・口の成長とかむこと……………	66
2) 先天性の歯の欠如と指導……………	68
3) ガムを使った健康教育……………	69
4) 動物の歯……………	72

学校歯科保健の課題と食と咀嚼に対する 実態等の調査からみえてきたもの

児童生徒を取り巻く社会環境は、この10年に大きく変化してきている。また児童生徒が育まれる環境での社会格差が拡大し、親子関係の希薄さが増すといったように枚挙にいと間がない。学校歯科領域からみると、12歳児の一人平均のう歯数に見られるように齲蝕は大幅に減少し、そのため歯が齲蝕で欠けている・歯がないといった形態の評価から、噛むことができるといった機能評価へ移りつつある。

一方、食の問題は、日本社会全体の大きな問題として取り上げられるようになり、学校現場でも例外ではない。学校歯科領域を中心にみても、児童生徒の時期における「食育」は、食育基本法にも謳われているように知育、徳育、体育の基礎に位置付けられており、児童生徒等が自らの歯・口の健康を認識する中で、食生活の自己管理ができるようになることが、「生きる力」の育成につながるものと考えられている。

「食と咀嚼に対する実態等の調査委員会」は、歯・口の健康の視点から、児童生徒及びその保護者を対象とし、「食生活」の中の「食する」を中心とした「噛む」ことや「咀嚼」に注目して、これらに関連する意識及び実態等を平成19~21年度にわたって調査を行った。その成果については「食と咀嚼に対する実態等の調査委員会報告書」で公表した。

この調査では、児童生徒の状況把握だけでなく、その保護者の意識等も調査の対象とした。アンケートの中で、児童生徒とその保護者が、同様の設問についてどのように回答しているかについても検討できるよう、児童生徒と保護者分をセットでのアンケートの回収を依頼した。

回収数は、小学校児童・保護者各5,343名分、中学校生徒・保護者各5,654名分であった。また、児童生徒とその保護者とのアンケートが連結できたものは7,570件であった。このうち、回答に欠損のあるものを除いて、集計及び分析を行った。

調査結果については、単純集計はもちろん、児童生徒の項目間、保護者の項目間、保護者と児童生徒の項目間でクロス集計をし、それぞれの回答についての関連も検討した。

その結果、主に次のようなことが示唆された。

1. 毎日朝食を食べる割合や就寝時間について良好な児童が多かった。
2. 意識してよくかんで食べようとしている児童生徒は、かむことが体によいという意識をもっており、季節の食材を楽しみ、食事への感謝の気持ちをもつ傾向があった。
3. 歯ごたえのある食事が出たときによく食べる児童生徒は、食べ物の味やにおいを楽しみ、食べていることに満足感を得ている傾向があった。
4. 保護者が食事のあいさつをしていると思っている児童生徒は、食事への感謝の気持ちを持ち、食事の手伝いをする傾向があった。

一方、結果からは、新たにいくつかの課題がみえてきた。

「食と咀嚼」についての、知識の獲得・意識の形成をどのように学校現場で培っていくのか。

「食と咀嚼」のみに留まらず、自分の日常生活の見直しや家族との関係にどのように結び付けていくのか。

さらに、小学生よりも中学生の方が食生活のみならず、生活習慣の乱れが大きくなることに對する指導をどのようにしていくのか。また、高校生は歯科保健指導を受ける最後の機会という側面も見逃すことができない。

そこで、これらの課題へ対応を可能にするため、学校歯科保健実践事例集を作成することとなった。実践事例集作成にあたり、「食と咀嚼」等、食べることや噛むことを踏まえた実践を行っていくこと、また、食と咀嚼の実践を通して、子どもたちの成長をどのように促していくことができるようなものを目指した。

本事例集の目的と使い方

従来の学校歯科保健実践事例は、ほとんどが小学校用のものであり、内容的には齲蝕・歯周疾患等の予防あるいはこれらと関連がある生活習慣に関わるものが多かった。今まで歯科保健の指導の中心を占めてきた齲蝕や歯周疾患といった歯科疾患がある程度減少したため、歯・口が本来持つ機能「食べる・噛む」に焦点を合わせた「健康づくり」が必要となってきた。また、児童生徒の時期における「食育」は、食育基本法にも謳われているように知育、徳育、体育の基礎に位置づけられている。「食育」を通して、児童生徒が自らの歯・口の健康を認識する中で、食生活の自己管理ができるようになることが、「生きる力」の育成につながるものと考えられている。そこで、歯・口の健康の視点から、児童生徒を対象とし、「食生活」の中の「食する」を中心とした「噛む」ことや「咀嚼」に注目した事例集を作成することとした。

本事例集では、「食と咀嚼」等、食べることや噛むことを通した実践であることを忘れずに行っていくこと、または、食と咀嚼の実践を通して、子どもたちの成長をどのように促していくかが、大切であることを体感できるような実践事例を目指し作成した。

全体を3部構成とし、事例集Ⅰ部、Ⅱ部、及び参考資料編とした。今回は新規に、Ⅰ部に高等学校における実践事例を、また、Ⅱ部として小学校を中心とした健康相談及び保健指導の事例を組み入れた。参考資料編には、事例集には限りがあり、少し資料あるいは情報の提供があればさらなる指導が可能になるように、現場の先生方からの希望の多かったものについて簡便にまとめて加えた。

<使い方>

Ⅰ部

一つの事例に二つ以上の課題があるものがほとんどであるが、ここで示したように連続で行うことも可能である。しかし、時間等の都合で一つ一つを個別に行うこともできるように配慮した。

中学校の事例では、学年・学校全体で取り組む事例を示しているが、クラス単位でも十分実施することは可能である。

最後に小中学校の事例では、実際にものを「食べる」部分があるが、食品を扱うにあたり十分な衛生上の配慮が必要であることは言うまでも無い。

Ⅱ部

ここに示したのは、学校歯科医による健康相談、学級担任と養護教諭による健康相談、養護教諭による健康相談であるが、内容もさることながら、それぞれのアプローチにも注目していただきたい。集団指導から個別指導・相談へと流れがあり、今後さらに重要になると考えられる。

参考資料編は、事例では示しきれないもので、ここでの資料をもとにさらなる展開が期待できるようなものをいくつか示した。これには決まった使い方があるわけではないので、資料をもとに活用していただきたい。

1 小学校での事例

小学校「噛むこと」の学習（学級活動）の実践例（小学校4年生）

本事例は、小学校において、学級活動等で「噛むこと」の効果から健康を考える指導を行なえる2つの事例から成り立っています。「噛むこと」の効果을正しく理解し、「よく噛むための工夫や方法」を身に付ける事は、生きる力の基本となるという考えのもとに組み立てられています。

事例1・よく噛むと口の中がきれいになるとわかる実験は、噛むことへの関心を導入として、実験を行い、噛むことを学習します。展開方法として、噛むことの効果をもとめ、今後気を付けたい事をまとめます。そして1週間の実践へとつなげます。

事例2・よく噛む方法を考える事例は、食事の仕方（かむこと）の問題点を導入として、噛むことの効果を理解させ、よく噛む方法「かみかみ大作戦」を考えさせます。その後1週間の実践へとつなげます。

利用にあたっては、事例1・2と行っても良いし、事例2のみの場合は、給食等の写真やアンケート結果を使いながら噛むことに問題があることに気付かせてから始めます。アンケートがわかりやすく出ていますので活用してください。

学級活動の中で、養護教諭・栄養教諭・学校歯科医とのTTや、専門家をGT（ゲストティーチャー）に招いたりする方法も効果的な取組となると思います。

小学校「噛むこと」から始める健康教育の推進（小学校）

本事例は、「噛むこと」を切り口にして、学校での健康教育をどのように展開できるかを実践したケースです。

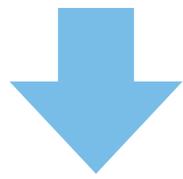
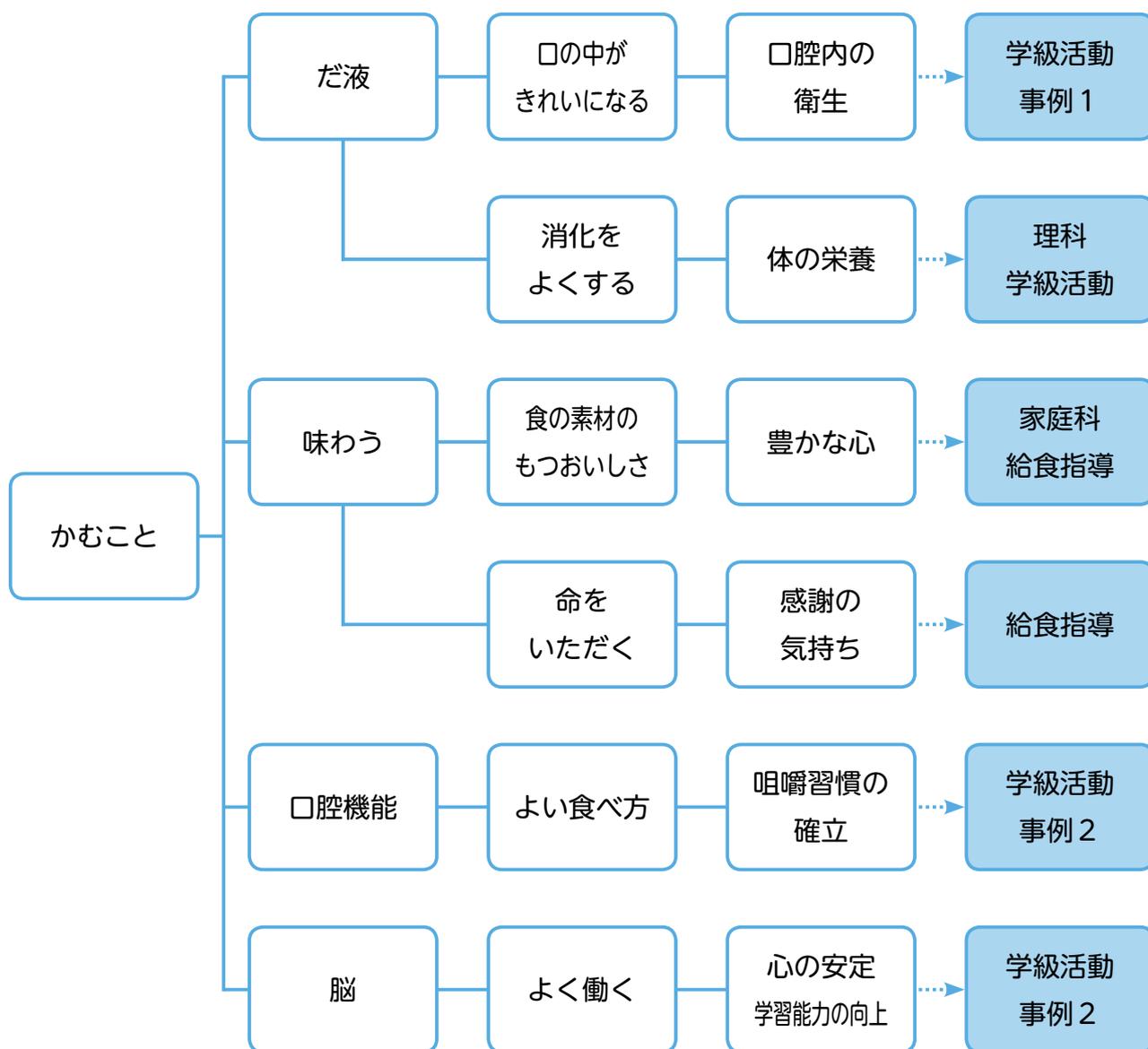
児童への問いかけ（学校給食時に噛む回数・噛み方・機能・噛むことの利点など）→児童の食への意識改革・気付きの確認→「噛むこと」から、総合的な学習や個別指導への広まり→学校給食試食会を利用した家庭へつなぐ健康教育→就学前の幼稚園・保育園と小学校→学校給食を地域と食べる事による地域連携など「噛むこと」から学校歯科保健教育の推進を行う事を提案しています。

「噛むこと」という抽象的に思われる現象を、歯・口の健康づくりと結び付ける方法論がストーリーに添って理解されるよう組み立てられています。最後のページの図を参考に、各学校でトライしていただきたいと思います。

この実践例の一部をとって利用するだけでも前進がみられると思います。学校給食の時間に取組んでください。

1) 「かむこと」の学習（学級活動）の実践例（小学校4年生）

「かむこと」の全体像（例）



健康な生活：よくかむことはよく生きること

「かむこと」の効果から、各領域等で行える健康に関する指導の例をあげてみました。この中から2つの事例を紹介します。事例1の後に事例2を取り上げてもよいし、それぞれ単独に実施してもよいです。



事例1：【学級活動】よくかむと口の中がきれいになるとわかる実験

(本時のねらい)

- ・食事の際に、よくかもうとする意欲を持つことができる。(関心・意欲・態度)
- ・よくかむことにより、口の中がきれいになることがわかる。(知識・理解)

(準備物)

- ・カップ ・クラッカー ・チューイングガム ・ヨウ素液

	学習活動と主な留意点	児童の反応																																												
<p>導入</p>	<p>アンケート結果を示し、かむことについてどのようにとらえているか確認する。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="256 741 715 1043"> <p>よくかんで食べることは大切だと思いますか</p> <table border="1"> <caption>よくかんで食べることは大切だと思いますか</caption> <tr><td>とても大切</td><td>15%</td></tr> <tr><td>どちらかという大切</td><td>10%</td></tr> <tr><td>どちらかという大切でない</td><td>25%</td></tr> <tr><td>大切ではない</td><td>50%</td></tr> </table> </div> <div data-bbox="743 741 1201 1043"> <p>ご飯を食べるときによくかむように気を付けていますか</p> <table border="1"> <caption>ご飯を食べるときによくかむように気を付けていますか</caption> <tr><td>よく気を付けている</td><td>15%</td></tr> <tr><td>だいたい気を付けている</td><td>35%</td></tr> <tr><td>あまり気を付けていない</td><td>30%</td></tr> <tr><td>全然気を付けていない</td><td>20%</td></tr> </table> </div> </div> <div data-bbox="256 1070 951 1373"> <p>どうして「よくかむこと」は大切だと思いますか</p> <table border="1"> <caption>どうして「よくかむこと」は大切だと思いますか</caption> <tr><td>口の中をきれいにする</td><td>5</td></tr> <tr><td>予防する</td><td>5</td></tr> <tr><td>太り過ぎを予防する</td><td>25</td></tr> <tr><td>脳の働きをよくする</td><td>15</td></tr> <tr><td>ガンを予防する</td><td>20</td></tr> <tr><td>顎の形がよくなる</td><td>25</td></tr> <tr><td>胃の調子をよくする</td><td>10</td></tr> <tr><td>集中力が増す</td><td>25</td></tr> <tr><td>言葉の発音がよくなる</td><td>5</td></tr> <tr><td>心が落ち着く</td><td>5</td></tr> <tr><td>病気を予防する</td><td>10</td></tr> <tr><td>むし歯や口の病気を予防する</td><td>10</td></tr> <tr><td>食べ物の味がよくわかるようになる</td><td>10</td></tr> <tr><td>歯を強くする</td><td>25</td></tr> </table> </div>	とても大切	15%	どちらかという大切	10%	どちらかという大切でない	25%	大切ではない	50%	よく気を付けている	15%	だいたい気を付けている	35%	あまり気を付けていない	30%	全然気を付けていない	20%	口の中をきれいにする	5	予防する	5	太り過ぎを予防する	25	脳の働きをよくする	15	ガンを予防する	20	顎の形がよくなる	25	胃の調子をよくする	10	集中力が増す	25	言葉の発音がよくなる	5	心が落ち着く	5	病気を予防する	10	むし歯や口の病気を予防する	10	食べ物の味がよくわかるようになる	10	歯を強くする	25	<p>児童の反応</p> <div data-bbox="967 1070 1410 1373" style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>よくかむことは大切だと思っているけど、理由はそれぞれちがうね。</p> </div>
とても大切	15%																																													
どちらかという大切	10%																																													
どちらかという大切でない	25%																																													
大切ではない	50%																																													
よく気を付けている	15%																																													
だいたい気を付けている	35%																																													
あまり気を付けていない	30%																																													
全然気を付けていない	20%																																													
口の中をきれいにする	5																																													
予防する	5																																													
太り過ぎを予防する	25																																													
脳の働きをよくする	15																																													
ガンを予防する	20																																													
顎の形がよくなる	25																																													
胃の調子をよくする	10																																													
集中力が増す	25																																													
言葉の発音がよくなる	5																																													
心が落ち着く	5																																													
病気を予防する	10																																													
むし歯や口の病気を予防する	10																																													
食べ物の味がよくわかるようになる	10																																													
歯を強くする	25																																													
<p>展開前段</p>	<p>よくかむことの大切さを考えよう。 よくかむと口の中がきれいになるか調べてみよう。 実験の方法を説明し、実験する。</p> <div data-bbox="395 1563 810 1809" style="text-align: center;"> </div> <ol style="list-style-type: none"> ①クラッカーのヨウ素反応を見る。(グループで1) ②自分のだ液をカップに入れ、ヨウ素反応を見る。(各自) ③クラッカーを食べた後のだ液をカップに入れ、ヨウ素反応を見る。(各自) 	<p>児童の反応</p> <div data-bbox="967 1420 1410 1666" style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>本当によくかむと口の中がきれいになるのか実験で確かめよう。</p> </div> <p>わあ、真っ黒。 黄色い(ヨウ素液の色)。全然変わらない。 変わった少し黒くなった。黄色と黒いのが混じっている。</p>																																												

展開前段



④ガムを3分間かんだ後だ液をカップに入れ、ヨウ素反応を見る。(各自)

(ガムをかんでいる間)

○口のどこがよく動いているかな

○右も左もよくかんでみよう

○よくかむときとかまないときの

口の中がどう違うかな

(かみ終わったら)

○舌を使って歯の周りを触ってください

○ヨウ素液をたらししてください

よくかむときの口の動きにも気を付けてみよう。

かたい、あごが痛い。

全然違う。

あごがいっぱい動く。

わあ、つるつる。

本当だ。

すごい、色が変わらない。

歯みがきした後みたい。

きれい。

歯がきれいになっているよ。



かむことの効果についてまとめる。

よくかむと、

○口の中がきれいになる

○だ液がいっぱい出てくる

○口(あご)がよく動く



展開後段

これから食事中に気を付けたいことを考える。

班で、「よくかんで食べる」ための方法を話し合い発表させる。

各班の発表をもとに、自分で実践してみたいことを考えさせる。



まとめ

各自が考えた方法を1週間実践してみることを確認する。

自分で考えた「よくかむ方法」を試してみよう。

(児童がたてためあて)

- あごをしっかり動かして食べる
- 30回ぐらいかむ
- かむ回数をきめて食べる
- 「かむこと」を意識して食べる
- かみごたえのあるものを食べる
- だえきがよくでるようにかむ
- 毎日よくかんで身に付ける
- 一口の量を少なくする
- 一口食べて、食べ終わったら次の一口を食べる

【この事例について】

児童は、「よくかむことが大切」ということは知っているが、その効果や方法については、理解に差があり、実践につながっていない場合が多い。そこで、本時では、かむことの効果の一つである「口の中をきれいにする」ことに目を向けて授業を展開する。

事前指導	本時の指導	事後指導
給食時のかむ様子の観察 アンケート調査	よくかむことが口の中をきれいにすることを理解し、食事の際によくかもうとする意欲を持つことができる。	自分の考えた方法の実践 (給食時：1週間) 学級だより等で家庭への啓発

【実験によって知るかむことの効果】

児童はかむことの効果について、教師の話を聞いたり、資料を見たりして知ることが多いが、今回は、ヨウ素反応を用いる実験を通して理解させようと考えた。よくかむことで口の中がきれいになるのは、食材が歯の表面の汚れを落とすことと、だ液の働きによるものがある。児童には、口の中のデンプン質がなくなることできれいになると考えさせる。また、舌で歯の表面を触らせることで視覚だけではなく、触感を用いて感じさせることができる。

【ガム】

歯の汚れを落とすものとして、今回は、手軽に準備できるガムを用いた。中には、ガムをかんだからきれいになったと考える児童がいると考える。そのため、かんでいる間の問いかけにより、口の中がよく動いていること、だ液がたくさん出ることなどに気付かせ、「かむことの効果」へ目を向けさせたい。



ガム以外でも、野菜スティックや昆布などの食材が適している。

【かむことの工夫】

本時で児童は、食事中によくかむための方法を考える。しかし、「30回かむ。」「よくかむように注意する。」「意識してかむ。」など、抽象的な表現であることが予想される。そこで、各自が考えた実践をまず1週間実施させ、振り返りをさせたい。その後、事例2を行うことで、より具体的な方法が考えられることを期待する。さらに、事後指導により、給食指導への発展や、家庭との連携による取組へと広げられる。

「かむこと」についてのアンケート

年 組 ()

みなさんが食べるときにどのようなことに気を付けているか教えてください。

 ごはんを食べるときに、よくかむように気を付けていますか。

- () よく気を付けている () だいたい気を付けている
 () あまり気を付けていない () ぜんぜん気を付けていない

 1口（ひとくち）で何回ぐらいかんでいきますか。
 (何回ぐらいかんでいると思いますか)

() 回ぐらい

 「よくかんで食べること」は、大切だと思いますか。

- () とても大切 () どちらかという大切
 () どちらかという大切ではない () 大切ではない。

 どうして、「よくかむこと」が大切だと思いますか。
 あてはまると思うものに○をつけましょう。(いくつでもいいです)

- | | | | |
|-----|-----------|------|-------------------|
| () | くち | なか | 口の中をきれいにする。 |
| () | | よぼう | ふとりすぎを予防する。 |
| () | のう | | 脳のはたらきをよくする。 |
| () | | よぼう | がんを予防する。 |
| () | かお | かたち | 顔の形がよくなる。 |
| () | い | ちようし | 胃の調子をよくする。 |
| () | しゆうちゆうりよく | | 集中力があがります。 |
| () | ことば | はつおん | 言葉の発音がよくなる。 |
| () | こころ | | 心が落ちつく。 |
| () | は | くち | むし歯や口の病気を予防する。 |
| () | た | もの | 食べ物の味がよくわかるようになる。 |
| () | は | つよ | 歯を強くする。 |



事例2：【学級活動】よくかむ方法を考える事例

(本時のねらい)

- ・自分に合ったよくかむ方法を考えることができる。(思考・判断・実践)
- ・かむことよさや大切さがわかる。(知識・理解)

	学習活動と主な留意点	児童の反応														
導入	<p>アンケート結果を示し、一口でかむ回数の違いを確認する。</p> <p>給食時の映像を示し、日常食事中にどのくらいかむことを意識しているか、食事の仕方(かむこと)に問題があることに気付かせる。</p>	<p>一口で何回ぐらいかんでいますか</p> <table border="1"> <caption>一口で何回ぐらいかんでいますか</caption> <thead> <tr> <th>年齢</th> <th>回数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0~10</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>11~15</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>16~20</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>21~25</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>26~30</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>31以上</td> <td>7</td> </tr> </tbody> </table>	年齢	回数	0~10	7	11~15	5	16~20	5	21~25	3	26~30	6	31以上	7
年齢	回数															
0~10	7															
11~15	5															
16~20	5															
21~25	3															
26~30	6															
31以上	7															
展開前段	<p>よくかむことの大切さを考えよう かみかみ大作戦を考えよう。</p> <p>かむことの効果を理解する。 『『かむこと』の力』という文章を読み、かむことにはどのような力があつたか話し合わせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歯も骨も関節も筋肉も強くなる。 ・だ液がたくさん出る。 →歯の表面の汚れやばい菌などを洗い流し、むし歯になるのを防ぐ。 ・初期のむし歯を治す。 ・食べ過ぎを防ぐ。 ・体全体の成長や活動に大切 ・脳の働きが活発になる。 	<p>かむ回数が人によって違うね。 よくかむように言われるけど</p> <p>かむことにはいろいろな力があるんだな。 知らないこともあつた。 かむことって大切なんだな。</p> <p>かむことの力はいろいろあります。 体にとっても大切なんだね。</p>														
展開後段	<p>普段の食事の仕方(かむこと)を振り返り、よくかむための方法「かみかみ大作戦」を考える。 「カミング30」について話す。</p> <p>①個人で考える。 ②班ごとに話し合い、発表する。よくかむための方法をまとめ、「かみかみ大作戦〇か条」を作る。</p> <p><例> ○一口30回かむ ○数えながらかむ ○少しずつ食べる ○味わって食べる ○左で10回、右で10回、両方で10回 ○ゆっくり食べる など</p> <p>○自分に合った方法を考え、めあてを立てる。</p>	<p>よくかむためには、意識することが大切だね。 よく数えてかんでみよう。 少しずつ食べよう。 よくかんで健康な体になるようにがんばろう。</p>														
まとめ	各自が考えた方法を家庭で1週間実践して確認することを確認する。															

(授業後の児童の感想)

よくかんで食べると脳に伝わって、食べ物の量を調節してくれることを初めて知りました。これから、30回かもうと思いました。

よくかむとだ液がたくさん出て、元の健康な歯にもどるのを助けてくれるのを知りました。これからはかむことを大切にしたいです。

これから、かむことを大切にしたいです。味わって食べたりしたいです。

かめばかむほど元気がいっぱいになるから、よくかむようにしたい。

かむことは、体全体に必要ということが分かりました。今までは15回ぐらいしかかんでなかったけど、かむ回数など気を付けて食べたいです。

食べ物をよくかまないで食べると体は健康にならないんだな。

あわてないでゆっくり味わって食べたいです。

むし歯になると運動して踏ん張りたいときに踏ん張れないからよくかんで大切にしたい

最初「別に少ししかかまなくてもいい」と思っていました。今日かむとなぜよいのかを学べてよかったです。

【この事例について】

よくかむことの効果を理解した児童は、実際にそれを行おうとする。しかし、「よくかむ」ということは具体的ではなく、実践化につながりにくい。そこで本時では、「かみかみ大作戦を考えよう」として、よくかむ方法を話し合いのもと考え、自分に合ったよくかむ方法を選択し、実践へつなげることにする。

事前指導	本時の指導	事後指導
給食の時間にかむ回数を数えさせる。(アンケート) 食事中かむことでどのようなことに気を付けているか調べておく。(アンケート)	かむことよさや大切さが分かり、自分に合ったよくかむ方法を考えることができる。	家庭で1週間実践する。学校での取り組みと家庭で行ってほしいことを家庭に知らせ、協力を依頼する。

【導入素材について】

事例1とつなげて実施する場合は、実践したことの振り返りから展開ができる。そうでない場合は、給食時の映像(写真)などを示して課題に気付かせたり、アンケート結果を示すことで、かむことに個人差があることに気付かせたりする。

【『かむこと』の力】

なぜ、かむことが大切なのかを理解することで児童はよくかもうと主体的に取り組むことができる。展開前段では、「『かむこと』の力」(金田洌:作)という文章を活用し、かむことには様々な効果があることを理解させる。

【カミング30について】

「カミング30(カミングサンマル)」は、歯科保健の分野からの食育推進のために「食育のあり方に関する検討会」より提唱された。一口30回以上かむことだけでなく、身体の栄養のみならず、食を味わうことという意味も込められている。

【かみかみ大作戦〇か条】

「よくかもう」といっても具体的にどうするかは、個人差がある。アンケート調査からも食事中のかむ回数は幅が広く、また、普段はかむことへの意識は低いと考えられる。

家庭などでは、食事中は、よくかむことの大切さを理解することで、かむことへの動機づけを図ることができる。そして、具体的な方法を話し合い、「かみかみ大作戦〇か条」としてまとめることで、児童に取り組みやすくなると考える。

それを実践し、習慣化することで、健康な生活づくりへつながるであろう。



給食の時に
やってみよう。

【家庭との連携】

生活の大半を過ごす家庭は、児童の健康な生活づくりの中心である。食に関する指導も家庭の協力を得ることで、大きな成果を上げられると考える。ワークシートや便りなどで、学習の様子や内容を伝え、家庭での実践へつなげられるだろう。

(参考資料)

よくかんで食べるための10か条

- ①一口30回ずつかんで食べる
- ②右で10回、左で10回、両方で10回、かんで食べる
- ③飲み込もうと思ったら、あと10回かむ
- ④一口入れたら30秒間かむ
- ⑤食べものの形がなくなるまでよくかむ
- ⑥ドロドロで、これ以上かめなくなったら飲み込む
- ⑦口に食べものが入ってくる間は水分をとらない
- ⑧一口食べたらはしを置く
- ⑨先の食べものを飲み込んだら次の物を口に入れる
- ⑩一口に入れる量を少なくする



(8020推進財団 座談会「カミング30と食育」より)

2) 「かむこと」から始める健康教育の推進 (小学校)

1 かむことを意識するような問いかけをしてみよう

①自分のかむ回数を知るための働きかけ

「食べる速さの違いは、どこからくるんだろう。」

「食べ物を一回口に入れて、次の食べ物を口に入れるまでに何回かんでいるか数えてみよう。」

「今日の給食の時間で、何回かんだか数えてみよう。」

「しっかりかまないと飲みこめないなど感じる食材はどれ。」



②自分のかみ方への気づきをもたせる働きかけ

「どちらの歯でかむことが多いですか。意識して食べてみよう。」

「どちらか一方に偏っていた人は、そのままのかみ方を毎日つづけるとどうなるだろう。」

「いつもと、ちがう方を使って食べてみよう。」

「口の中全体を使って食べられるかな。」



③歯・口やかむことの機能に目をむけさせる働きかけ

「一つの食材を、100回かみ続けることができるか。」

「口の中に入れたおかずの中から、にんじんだけを分けることができるか。」

「かんでいるときの口やあごの様子をお隣同士で見合いっこしよう。」

「お口の中のものを友達に見せないようにかむことができるかな。」



④よくかむことのよさを実感させる働きかけ

「よくかんで食べたあとの口の中の感じはどうか。」

「よくかまないと飲み込んだ後の口の中と、よくかんで飲み込んだ後の口の中とではどちらがきれいになっていると思う？ 口をゆすいだ水の汚れ具合の違いで確かめてみよう。」

こんな気付きやつぶやきが生まれる。

ぼくは、5, 6回くらいかんだら次を入れていたよ。

わたしは1回で30回はかんでいるわ。

今日は、千回以上かんで食べたよ。あごが疲れた感じがするな。

食べるのに右側の方をたくさん使っていた。このままでいいのかな。

意識して食べ物を反対側でかんだらいつもと違う感じがしてたべにくかったなあ。

〇〇さんは上手に口を閉じてかめてるな。ぼくはどうかな。

にんじんだけ口の中で分けようとしたら、口の中でいっぱい食べ物を動かしたよ。

食べてるときの口の中が見えるとなんだか気持ち悪いよ。

100回もかめないよ。自然に口の中に(のどの奥に)入ってっちゃうよ。

よくかんだらいつもよりおいしく感じた。おなかがいっぱいになった感じがしたよ。

よくかんで飲み込んだ方が、汚れが少ないよ。何できれいになるのかな。

いつもより甘く感じたよ。ごはんってこんなに甘かったんだあ。

よくかんだら、いっぱい唾液が出てきたよ。口の中がスッキリした感じ。

こうした気付きやつぶやきは、子どもたち自らが自他の健康を意識し、それを大切に豊かに生活していこうとする力を育む上で、とても重要な気付きである。

給食の時間は、こうした気付きを生み出すだけでなく、それらを活かし、生活へとつなげていく場としての機能もあると考える。

2 健康な生活にかかわる自分の課題をもたせよう

下のような2枚の写真を提示する。



左上の写真は、ある学校の5年生の子どもたちが宿泊体験学習に行ったときの食事の写真である。ビュッフェ形式で自分が好きなものをもって食べる場合、多くの子どもたちが左上写真のような内容を主菜として選ぶ。それに対して右上の写真は、同じ学校の子どもたちが、毎日食べているある家庭の夕食の主菜の写真である。

ここでは、日頃自分たちが好んで食べている食事の内容と家庭などで配慮された食事の内容とを比較させる。子どもたちは、色合いや栄養のバランスの違い、味の濃さの違い、口に入れたときの大きさや感覚の違いなど、今まで家庭科等で学習したことや自分の体験を想起しながら、様々な感想をもちだしていく。

そこで、

どちらがよくかんで味わって食べていると思う？

と問いかけ、子どもたちの気づきを確認した後、次の2つのメッセージを伝える。

- ①食事は毎日の繰り返し。だからこそ、ほんの少しの意識ちがいが自分の健康な生活に大きな影響を及ぼすこと。
- ②どんなに周囲の人が、自分たちのために健康によい食材を考え、気にしてくれても、それを取り入れるのは自分の口。自分の健康を考えていく上でも、自分の歯と口、食べ方や飲み込み方にもっと関心をもってみよう。

そして、

今日は、自分の食べ方を少し意識してみましよう。

と投げかけ、1で述べた問いかけを行う。こうした過程で、子どもが自分で健康課題を認識し、それを解決改善する必要感をもって追求したくなるエネルギーが生まれる。

3 健康課題を追求活動や実践行動へつなげよう

「かむこと」を意識させる指導から総合的な学習や個別指導へとつなぐ

対象： 小学校6年生

内容： 総合的な学習の時間で「見つけ つくろう 私の健康生活」をテーマに、健康づくりにかかわる関心や自己の課題について調べ、まとめる学習を行う際、給食の時間を活用して、先に述べたようなかむことに視点を当てた働きかけを行った。

歯の矯正中で、歯の矯正を肯定的に受け止めることができていなかったA子は、かむことと歯の矯正ということを関連づけてとらえ直し、養護教諭に自分の矯正のことや矯正に対する自分の思いを相談し、個別にアドバイスを受けた。そして、かむことの機能について、インターネット等を使って自分で調べたりすることで、かむことよさや重要性を認識し、自分が現在行っている矯正を肯定的に受け止めることができるようになった。



また、中学校生活に不安を抱いていたB子は、部活等で時間がなくなる中、歯の健康を保つためには、歯みがき以外にも方法はないのだろうかということに関心を持ち、調べ学習を進めていった。中学校へ問い合わせ、中学校の先生から、中学校生活について教えてもらった。むし歯がどうして起こるのかを養護教諭のサポートを受けながら調べ上げ、それをもとに、自分の生活習慣を見直すなどの活動へと発展させていった。



「歯と口の健康」や「かむこと」といったテーマは同じでも、そこに関わる自己課題や追求の目的は個々様々である。だからこそ、子どもたちのニーズを理解し、養護教諭や相談を受けた中学校教諭等それぞれの立場からの個別の指導や助言がとても大切になっていく。

「歯と口の健康」や「かむこと」といったテーマは同じでも、そこに関わる自己課題や追求の目的は個々様々である。だからこそ、子どもたちのニーズを理解し、養護教諭や相談を受けた中学校教諭等それぞれの立場からの個別の指導や助言がとても大切になっていく。

4 給食の時間を「健康生活づくり」の意識をつなぐ場として機能させる

(1) 「学校給食試食会」 一緒に食べる 一緒にみがぐで 家庭へとつなぐ

「学校給食試食会」では、子どもたちが学校給食でどのようなものを食べているか保護者に理解してもらうために行く。ただ単に、学校給食の内容を理解してもらうだけでなく、子どもたちの教室で子どもたちと一緒に食べ、一緒にみがき、口の中の様子を確かめる。こうした活動を給食の時間に一つのユニットとして行うことで、子どもの健康づくりに対する保護者の意識は大きく変わっていく。



赤ちゃんの時に歯が生え始め、幼児期にむし歯にならないように気を付けていましたが、少しずつ歯に対する関心が薄れていたこのごろだったように思います。歯の健康について改めて考える機会を得ることができ感謝しています。子ども自身も、今食べているものがどんなに歯に影響を与えているかを知ることができ、よかったですと思います。

子どもも大きくなり、余り手がかからなくなっていたので、今回一緒に口の中を見て、やはりまだまだ手をかけてやらなければいけないあと反省しました。

(活動後の保護者の感想より)



先生が「初めて歯が生えたとき、お父さんお母さんはすごく喜んだと思う。」というお話をされたとき、その当時のことを思い出しました。歯が生えるごとに大きくなり成長していることをうれしく思いました。大事な歯を大切にしようと親子で話し合いました。

改めて、歯とかむことの大切さを実感しました。子どもと一緒に歯の数を数えたり、まだこの歯が生えてないねと話したりしました。日頃余り見なくなった子どもの歯を見て、成長したなとしみじみ思いました。

(活動後の保護者の感想より)



(3) 活動とともにし、食べ、話し、一緒にみがいて地域と人をつなぐ

「活動とともに、同じ釜の飯を食べた仲間。」
昔から、つながりの深さを表す代名詞として使われてきた言葉である。

開かれた学校づくりが求められている今日の学校において、地域との結びつきは必要不可欠である。

一緒に活動し、一緒に食べ、一緒にみがき、一緒に語る。

5年生が、来年度入学してくる年長幼稚園児を学校に招待し、一緒に遊び、一緒に食べて、仕上げみがきのお手伝いをしてあげる。

「ぼくも小さい頃は、こんな感じだったのかなあ。」

「小さな歯がはえてきているよ。」「かわいいなあ。」

「大事にしてあげなくちゃ。」

社会教育機関と連携して、地域の高齢者と低学年の子どもたちとの交流の場をつくり、一緒に活動して、一緒に食べ、一緒にみがく。

「おばあちゃんは、まだこんなにしっかりとべられるんだよ。」

「入れ歯だと食べにくいんだよ。」

「よくかんで食べなさいよ。いっぱい食べて大きくなりなさいよ。」

「しっかりみがきなさいよ。」

「どれどれ、きれいになったかな。」

一緒に活動し、一緒に食べ、一緒にみがく、活動を共にしたからこそ、そして、自他の目で直接確認し、体感できる「歯・口」や「かむ」という行為だからこそ、生まれてくる気付きではないか。幼児や高齢者との「食」や「か



むこと」を通してのかかわりは、子ども自らが、自分の成長の歩みを見つめ、自分の将来への見通しをもち、自らの健康を自らが大切に考えていくことができるようになるために、とても重要であるとする。

「よくかむ」ことは、「よく味わう」こと。「よく味わう」という体験を通して、いろいろなものへのかかわりをもつことになる。毎日繰り返し行われている「食べる」という行為。「かむこと」に視点を当てた具体的取組を給食の時間に体験として行うことは、自他とのかかわりを見つめ、健康への意識を深める働きかけに他ならない。

5 「かむこと」を切り口に進める健康教育を実践して

「いただきます」

給食の配膳を終えたそれぞれの教室から、元気な声が聞こえてくる。

「いただきます」は、さまざまな「いのち」との関係性を見だし、そのかわりを大切にしてきた心から生まれた言葉である。

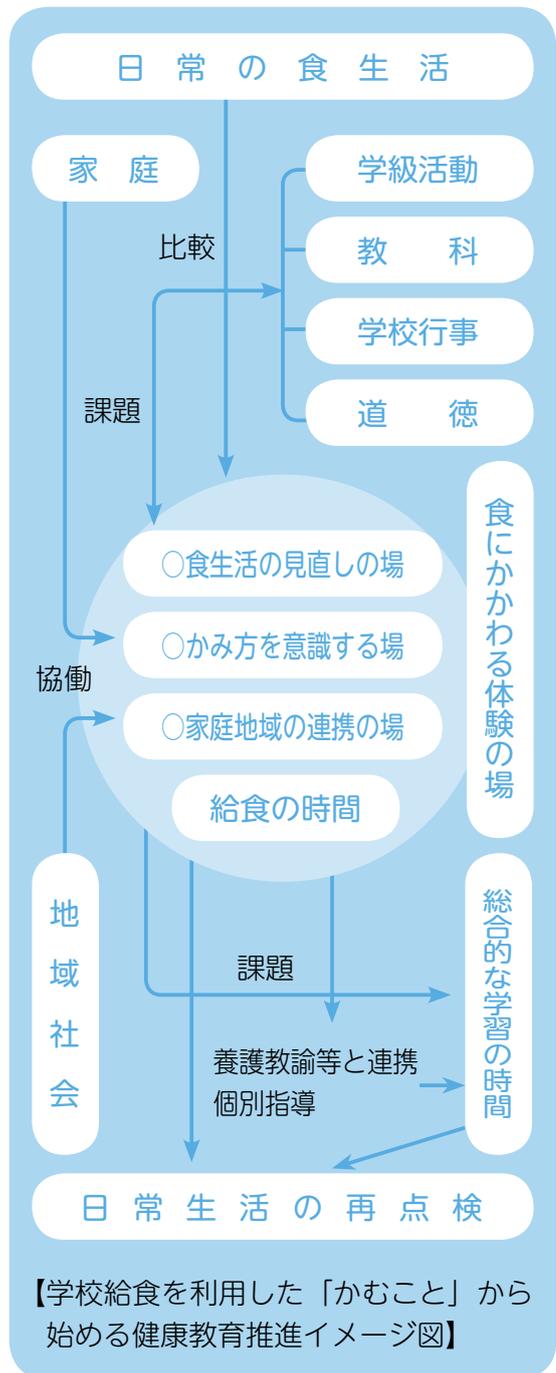
学校教育の中で、「いただきます」と声をそろえ、毎日繰り返されている給食の時間は、本来、健やかな体と心を育むための重要な教育活動の場である。そして、健康教育を推進していく上で貴重な体験の場であるといっても過言ではない。

しかしながら、学校給食の時間がこうした認識の元に大切にされてきているかといえば、そうとはいえない状況にあるのではないだろうか。

毎日、当たり前のように繰り返し行われている「食べる」という行為であるため、形骸化し、指導者が学校給食のさまざまな価値を見落としていることに、気付かずにいることはないだろうか。食育推進の重要性が叫ばれ、給食を作る側の「食」に対する意識は高まってきても、それを食べる側の子どもたちの意識はどうだろうか。自分自身を見つめ、自分の健康を自らがつくり高めていこうという意識をもたせることができているだろうか。

毎日繰り返し行われている「学校給食」を、歯と口の機能である「かむ」という視点から見つめ直してみよう。

「よくかむ」ということは「よく味わう」こと。「よく味わう」ということは「よくかかわる」ということである。毎日少しずつの意識が健康への大きな一歩につながる。学校給食は、「食べること」「かむこと」「よくかかわること」を体験的に学び、自分自身の健康にかかわる気づきを深める絶好の機会である。



2 中学校での事例

中学校 ポートフォリオを用いた歯科保健指導

本事例は、「健康な歯肉を確認しよう - 磨き残しと歯肉の健康を観察する -」、TTで実施する「歯・口の機能を知ろう」、長期休業中の課題として実施する「よく噛むレシピを考え、作ってみよう、食べてみよう。よくかむと、食べ物はどうなるのか観察しよう」の3つの実践事例を紹介しています。

中学校 心をはぐくむ歯・口の健康教育

本事例は、中学校での「心をはぐくむ歯・口の健康教育」活動として、生徒自身が弁当作りをする体験を通して、歯・口の健康への関心を高める取組（事例1）と、保健委員会活動「噛むカムキャンペーン！」（事例2）の二つの活動を紹介しています。

学校行事として「自分で作る“弁当の日”」を設け、生徒自身は弁当作りに対してのテーマを設定します。弁当の献立の計画や買い出しから調理、片づけまでの一連の作業を生徒自ら行うことを“決まり”として実施します。食や歯・口の健康づくりに関する関心を高めるとともに、「心の健康教育」にも関連する、実践的・発展的な歯・口の健康教育の取組です。

実施に当たっては、学校内での教員（指導者）と生徒との関係だけではなく、家庭との連携と協力が不可欠なものになっていきます。特に、保護者が、子どもをしっかりと見守っていくことで、効果を高められるといえます。

事例2では、「噛むカム実験」として、「よく噛むためのアイデアや工夫」をテーマにした実験と、生徒（保健委員）自らが「噛むこと」に焦点を当てた調査研究活動の二つの実践事例を紹介しています。これら活動事例は、いずれも、生徒自らが積極的に実践できるものといえましょう。

実施に当たっては、衛生管理面に十分注意を払うことを忘れないようにしましょう。また、食材の選定や調査研究発表に際しては、学校歯科医などから意見を聞くことによって、本活動がより効果的に実施できると考えられます。

1) ポートフォリオを用いた歯科保健指導 (中学校)

1 「軌跡」としてポートフォリオを活用

①学びをファイリングする

ワークシートを活用



教師がワークシートを点検したのち、生徒のポケットファイルへ生徒自身がファイリングする。

中学校3年間を通じ、活用する。

学校歯科保健を中心に、保健指導で使用したワークシートをファイリングする。



②振り返りができる

ファイルには、過去のワークシートが残されており、活動の記録・感想などが一目でわかる。それにより、時間が経過した後でも、個々の持つ課題を振り返ることができ、自身の成長に気付くことができる。



③課題の明確化から個別指導へ

使用したワークシートから、課題を見出す。学級の持つ課題だけでなく、個々の生徒の持つ課題も把握し、その課題の改善につながるよう、学校生活の中で支援を進める。

中学生期での健康課題の解決には、生活習慣をベースに、身体面とメンタル面の両方からのアプローチが必要であり、またそれを行動につなげるための支援が必要になってくる。各領域等と連携し、健康に関する指導を行うことは、成長期の中学生にとって、自分の将来につながる大切な経験になると思われる。ワークシートをポートフォリオ形式にファイルする取り組みにより、健康に関する学びと自分の成長の記録を、将来の健康行動につなげることができる。考える。

2 ポートフォリオ活用例

①健康な歯肉を確認しようーみがき残しと歯肉の健康を観察するー/学級活動(学級担任)

○目 標

「健康な歯肉を知る」、「GOや歯肉炎になっている所を自ら見付ける」、「みがき残しの所を確認させる」、の3つの目標を設定する。そして、みがき残しと歯肉炎との関係を知り、その解決法を考えさせる。

○方 法

歯肉を自己観察し、自分の歯肉の健康状態を知る。また歯垢を染め出して「色がどう残ったか?」、「どの部分に多く残ったか?」をチェックさせ、自分のみがき方の癖を気付かせる。そして、健康な歯肉を守るための自己の課題に気付かせる。さらに、「ふだん気を付けていることは?」の5項目をチェックし、今後の目標を立て、自己課題の解決を図ることにつながるワークシートを作成した。

○準備するもの

教師・・・歯垢染めだし液・綿棒・紙コップ・ワークシート(資料1)・掲示資料

生徒・・・歯ブラシ・鏡・筆記用具・タオル

健全な歯肉(左)と歯肉炎(右)



歯肉の状態から健康づくりを見直そう(日本学校保健会 2004年)より

～生徒の記入の様子(2年生女子)～

◇ふだん気を付けていることは?	
<input checked="" type="checkbox"/>	食後には歯みがきをする
<input type="checkbox"/>	よく噛んで食べる
<input checked="" type="checkbox"/>	甘いものの取りすぎに注意する
<input checked="" type="checkbox"/>	歯ブラシ・歯みがき粉に気をつける
<input type="checkbox"/>	定期的に歯医者さんに診てもらう

今後の目標を立てよう

上の歯や、歯肉のところに
みがき残しがあったので、その
部分を、よく見直して、虫歯に
ならないようにします!!

歯肉が、少し、プヨプヨしていたので、
ブラッシングをよくして、直します!

歯垢染めだしテストにより、上下の前歯の部分に赤く染まったこの生徒は、ふだんから歯みがきや食事にも気を付けており、歯・口の健康に対して意識が高いことがわかる。染めだしテストにより、自分の目で、前歯のみがき残しや、歯肉の様子を観察し、軽い歯肉炎の状態を発見することができ、今後の自己の課題を見付けることができた。

歯肉の状態とみがき残しの関係を観察しよう

年 組 氏名

実施した日 月 日 ()

あなたの歯肉の状況は？

前のページの写真を参考にしましょう

チェックポイント	健康な歯肉	炎症のある歯
歯肉を見た感じ	引き締まっている	腫れている
色	ピンク	赤い
形（前ページ写真）	ピラミッド状(A)	丸い (B)
歯との段差	なし	あり
歯肉を触った感じ	硬い	柔らかい
綿棒で押してみる	出血しない	出血する

染めだしの状態は？

染まっている所を赤く塗りましょう。

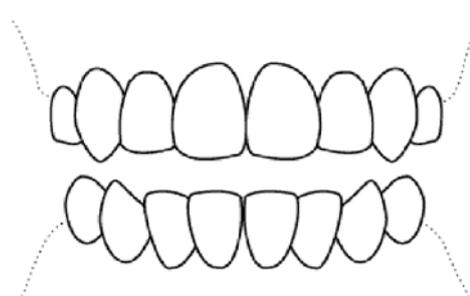
◇色はどう残りましたか？

	ほとんど染まっていない
	一部分だけ少し染まった
	歯全体の3分の1が染まっている
	歯全体の2分の1が染まっている
	歯全体が染まっている

◇ふだん気を付けていることは？

	食後には歯みがきをする
	よく噛んで食べる
	甘いものの取りすぎに注意する
	歯ブラシ・歯みがき粉に気を付ける
	定期的に歯医者さんに診てもらう

歯肉の状態を
チェックしてみよう



染まった所を
赤で色をぬろう

歯肉の状態と染まっている
所を確認してみよう

今後の目標を立てよう

②よく噛むレシピを考え、作ってみよう、食べてみよう。

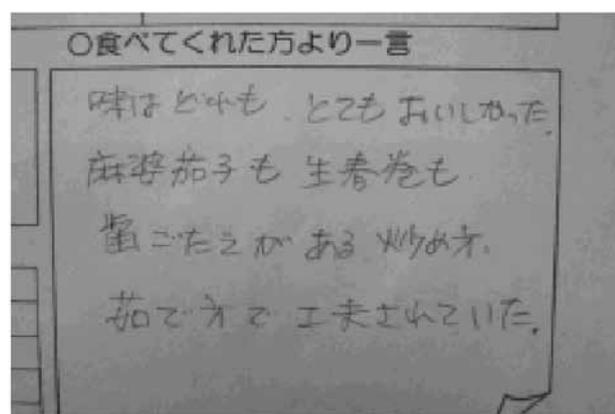
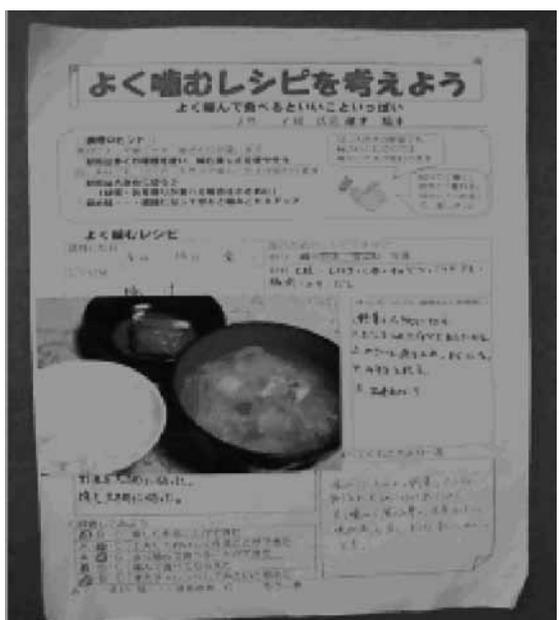
よく噛むと、食べ物はどうなるのか観察しよう／長期休業中の課題として実施

○目 標

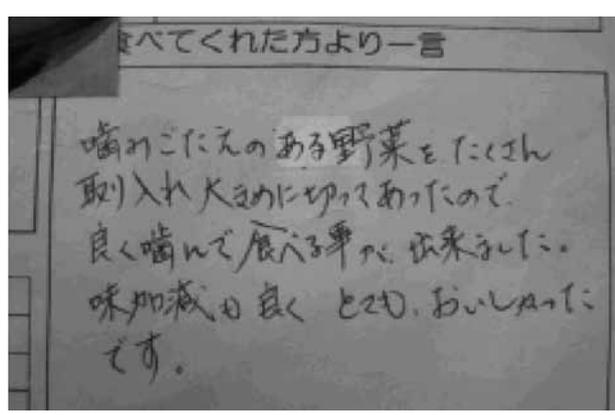
よく噛んで食べることによる健康効果は、これまでの健康に関する指導等から、知識として習得している。その知識を生かして食事を作り、実際に食事をしたときの歯ごたえ、舌ざわり、噛みごたえなどの食感や、普段の食事と比べての味の違い、噛んだ回数や、飲みこむときの様子などを観察する。

○準備するもの

ワークシート（資料2）・鉛筆・色鉛筆・家庭科教科書・書籍（調理に関するものなど）



作った食事を
家族に食べてもらい、
その感想を記入してもらった。
調理方法などについてもコメントを
もらえることができた。



調理方法を工夫することで、噛みごたえや味わいを深めることに気付くことができる。また、評価では、「楽しく作ることができた」・「喜んで食べてもらえた」・「またチャレンジしてみたい」という項目に関しては、よい評価をつける生徒が多く見られ、食事作りの関心が高められる機会となった。

よく噛むレシピを考えよう

年 組 氏名

○調理のヒント○

素材によって歯ごたえ・歯ざわりが違います
 材料は多くの種類を使い、噛む楽しさを増やそう
 同じ素材でも、切り方・大きさで噛みごたえが変わります
 材料は大きめに切ろう(幼児・お年寄りが食べる場合は小さめに)
 極め技・・・繊維に沿って切ると噛みごたえアップ



同じ大きさの野菜でも
 輪切りと乱切りでは
 噛みごたえが変わります

何かで「巻く」何かと「重ねる」
 何かに「つめる」で、楽しさup

よく噛むレシピ

調理した日 月 日 ()	誰のためのレシピですか? 自分・親・兄弟・祖父母・友達・その他 ()
レシピ名	材料
仕上りの絵・もしくは写真	<p>普段の食事との違いを 書いてみよう</p> <p>噛む回数 歯ごたえ 噛みごたえ 舌ざわり 味 おいしさ</p>

○このレシピで工夫した点などを記入しよう

--

○食べてくれた方より一言

--

○評価してみよう

楽しく作ることができた	A・B・C
工夫しておいしく作ることができた	A・B・C
よく噛んで食べることができた	A・B・C
喜んで食べてもらえた	A・B・C
またチャレンジしてみたいと思えた	A・B・C

A・・・よい B・・・まあまあ C・・・もう一歩

③歯・口の機能を知ろう／学級活動（学級担任・養護教諭によるTT）

○目 標

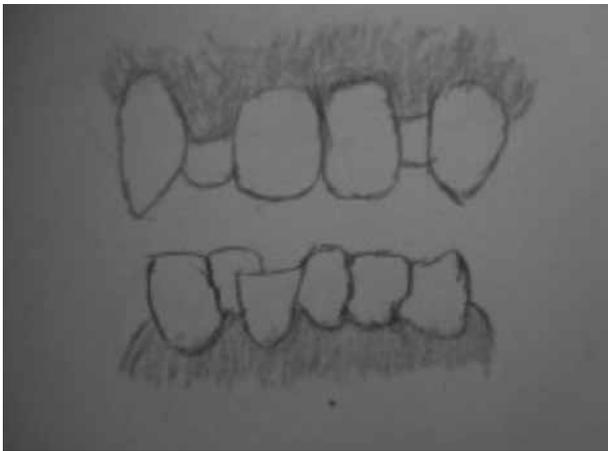
「それぞれの歯の役目」・「自分の歯・口の様子」を観察し、改めて「歯肉炎」や「むし歯」の発生のメカニズムを学び、歯と口の役目を理解する（発音・表情・味覚等）。また、コミュニケーションと口臭について、エチケット・マナーの観点から理解する。

歯ブラシ・歯磨剤・フロス等を活用し、歯・口の病気予防への効果的なアプローチができるようにする。

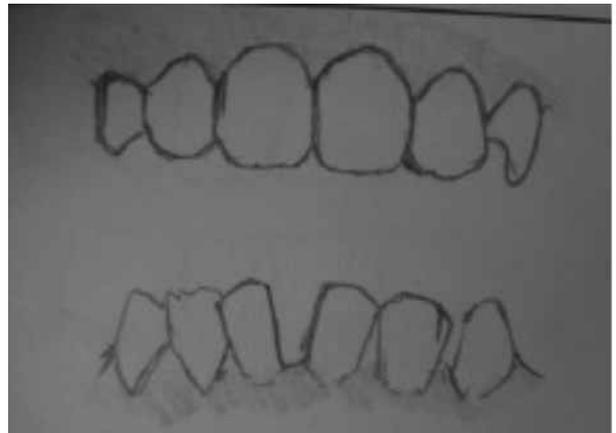
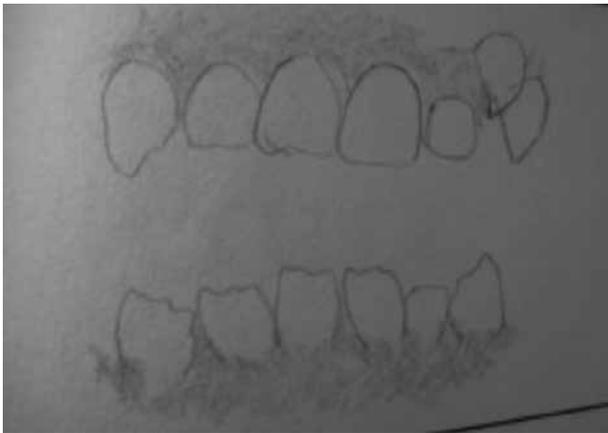
○準備するもの

ワークシート（資料3）

鏡・歯ブラシ・色鉛筆・デンタルフロス（のこぎり型のもの）・歯磨剤



上下左右1～3番目の歯の鏡による観察では、歯列をはじめ、歯の大きさ、歯肉の様子などを見つめる機会になります。



導入で鏡を使って自分の歯と歯肉を描く。このような観察をすると、始めはどのように歯を描いていいのか、とまどってしまう生徒も多い。しかし、口の中心にある歯から描き始めることをアドバイスすると、一本一本の歯から、歯列の様子、その歯を支える歯肉の様子、歯・歯肉の色と、時間が経つにつれ、詳細に描くことができるようになる。

舌や顎、唇や顔に着目し、歯・口をとらえることは、自分自身の健康をつくることにつながり、人とのコミュニケーションを図る際に大切になるという認識を持たせることにつながる。

歯・口の機能を知ろう

「生きる」につながる歯・口の健康

年 組 氏名

○自分の歯・口の観察をしよう

「イ」の形をした時に
鏡に映っている自分の歯・口の様子を
右の□の中に描こう（上下左右1～3番）

チェックポイント

- ※歯の形や色は？
- ※歯ならびは？
- ※歯を支えている歯肉の様子は？

○チェックしてみよう

	歯の表面が光っている
	歯の表面が白くにごっている部分がある
	歯の表面に歯垢がついている部分がある
	歯の一部が黒くなっている
	歯と歯の間が黒くなっている
	歯肉がひきしまっている
	歯肉が丸く赤くなっている
	歯と歯肉の境目から血がでている
	歯肉がぶよぶよしている
	歯列がでこぼこしている部分がある
	舌の上が白くなっている
	歯ブラシの毛先が広がっている

歯・口の大切な器官

- 歯
食べ物をかみ砕く
発音を手助けする
- 舌
食べ物を食道へ送り込む
発音を手助けする
味覚センサーの機能
- 顎（あご）
顔の骨格の一部
食べ物を噛めるのは、顎の骨に
歯が支えられているため
- 唇
食べる・話す・呼吸に必要な器官
- 顔
目・鼻・口を総合してその人の
表情が表れる

○鏡を見ながら歯みがきをしてみよう。今日の学習で気付いたことを書いてみよう。

3 中学生の歯・口の健康づくりの課題

(文部科学省「生きる力」をはぐくむ学校での歯・口の健康づくりより抜粋)

永久歯の交換期が終わることによる口腔内に対する気付き・健康行動の希薄化
性ホルモンの影響による歯肉炎の発生



中学生期には、「自分の目で発見できる力」・「自分の生活を見つめ直せる力」・「よりよい生活習慣の確立」につながる歯科保健活動を推進することにより、身体的な面の安定が精神的な面の成長・安定につながっていく。

CO・GOのように、継続的な指導が必要とされる場合には、生活習慣との関連が大きいため、よりよい健康行動に結びつける学びの時間を持つことにより、改善につながる。

4 中学校3年間を通しての歯・口の健康づくりに関する目標

歯や口の健康課題を自ら発見して解決し、生活習慣の改善など毎日の生活に生かす
歯・口の健康づくりの基礎として、食と健康との関係を理解し、
生涯にわたって食べる機能の保持ができる心身の健康づくりの展開



各教科・領域の歯・口の健康づくりにつながる単元や活動と連携することにより、より充実し歯・口の健康づくりを進めることができる。

生涯を見通した健康生活の主人公になれるよう、正しい知識を身につけさせることが重要である。学校歯科医・学校医といった校内のスペシャリストや、地域の人材を活かした授業展開も効果的である。

5 歯・口の健康づくりに関する指導のめあて

自分の歯や口の健康状態の理解につなげる
むし歯や歯周疾患の予防に必要な歯のみがき方や食生活等の知識を深める



学級活動において授業を実践する場合には、使用する資料を準備しておくこと、学級担任が授業を行いやすい。また、ゲストティーチャーを招く場合や、教材を借用する場合等は、日程や指導内容などについて、調整する必要がある。

保健指導を行うにあたっては、明確な目的を掲げ、自己の健康課題を見出せる授業展開をし、評価につなげることで、より有効的な指導になっていくと思われる。

6 ポートフォリオを用いた
 歯科保健指導（中学校）と歯・口の健康課題のつながり（一部）

学 年	題 材	むし 歯予 防	歯 列・ 咬合	歯 周 病	咀 嚼	ブ ラ ッ シ ン グ	食 生 活 と 生 活 習 慣	口 臭	外 傷
1年 2年	中学生の食生活と栄養 「食生活と栄養」				●		●		
全学年	口の中を見てみよう 歯垢染めだし検査でみがき残しを 見つけよう	●		●		●			
1年	歯・口の機能を知ろう 歯列・咬合の理解、口臭予防	●	●	●				●	
2年	スポーツと歯 集中力と歯・口の関係 歯・口の外傷の原因と応急処置	●	●		●				●
2年	歯の健康を守ろう ブラッシングの方法とフロスの活用	●	●	●		●		●	
3年	健康な体づくりを目指そう 食生活と歯の健康 間食の取り方・選び方	●			●		●		
3年	健康な生活と疾病の予防 「歯・口の健康と心身の健康」 「喫煙と歯周病」	●					●	●	
全学年	よく噛む工夫 よく噛むレシピを考えよう		●		●		●		

中学生期の歯・口の健康づくりに関する指導の取組が乏しい。しかし、上記の表のように、各領域等の様々な機会を捉え、継続的に、発達段階に応じた内容で指導を展開することは、自分の歯・口の健康づくりに関心を持つことにつながり、そして、日頃の生活習慣全般を見直し、よりよく生活する実践につながる。また、自分自身の成長と、自らの健康を観察する力をつけることができたなら、将来、各々のライフステージに必要な健康課題に興味・関心を持ち、実践できる力をはぐくむことができるだろう。

今後も発達段階に応じた歯・口の健康課題を見出し、楽しくて役立つ授業の展開を進めていき、ポートフォリオを通して、中学生期の健康教育がよりよいものにつながるよう、試行錯誤しながら実践を展開していきたい。

2) 『心をはぐくむ歯・口の健康教育』

学校行事「自分で作る“弁当の日”」の活用！～中学校～

1 ねらい

「弁当」を生徒自身が作ることで家族への感謝の気持ちをもつとともに、歯・口の健康への関心を高めることができるようにする。

体験的学習によって歯に良い食材選びや調理法、さらに、よく噛み、よく味わうことの意識を高めることができるようにする。

2 内容

「弁当の日」に関する学校全体のテーマや学年別テーマをもとに、生徒一人一人が自分のテーマを設定する。弁当は、献立の計画や買い出しから調理、片づけまでの一連の作業を生徒自ら行うことを“決まり”としておこなう。

(資料1) “弁当の日” 生徒用資料より

回	実施日	課題・メインテーマ	備考
1	5月〇日(月)	1年生:「おにぎり弁当」 ○形、具材を工夫しよう!おにぎりは奥が深い!もちろん、余裕のある人はおかず作りも挑戦しよう。 2年生:「野菜たっぷり弁当」 ○生活習慣病予防のためにも、健康的なヘルシー弁当をめざそう! 3年生:「我が家の自慢弁当」 ○我が家での人気メニューを一品!逸品!?作ってお披露目しよう!	※給食として、 ・豚汁 ・くだもの があります。
2	夏休みの課題	「家族のためのお弁当」 ※家族の分も作ってあげよう!	課題提出日 9月1日 ※10月の授業参観日に掲示します。
3	10月〇日(土) ※授業参観日 ※保護者も子どもが作った弁当を持ち寄り、ランチルームで会食します!	全体テーマ:「生命尊重」 1年生:「今が“旬”弁当-季節を感じよう!-」 ○“旬”って何?自分で調べて、旬の食材を使ってみよう。 2年生:「噛むカム弁当-“噛む”を意識しよう!-」 ○歯によい食材って?また、よく噛むための調理法を実践しよう。 3年生:「ありがとう弁当-すべてに感謝の心を!-」 ○お世話になったあの人へ!感謝の気持ちをお弁当で表現しよう。	※講演会 「いのちをいただく」

※参考文献「台所に立つ子どもたち」 竹下和男(自然食通信社)

3 実践例と生徒・保護者の感想



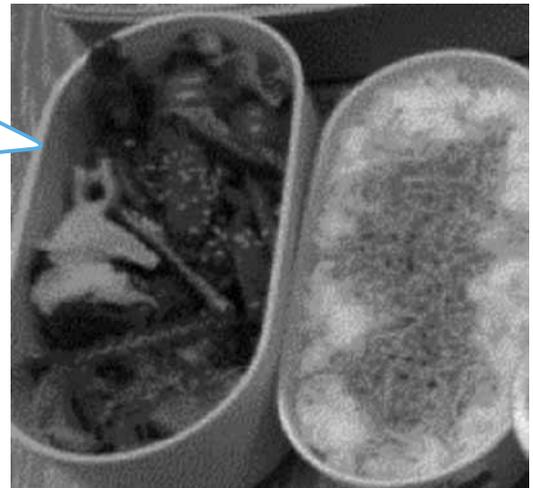
「噛むカム弁当」2年生①
—ごぼう入り炊き込みご飯—

テーマは、「噛むカム弁当—ごぼう入り炊き込みご飯—」。はじめて自分で炊き込みご飯を作った。母に聞いたり、図書室の本で調べたりして、人参も入れて彩りよくなるよう工夫した。前の晩に仕込んで…朝、炊飯器のふたを開けると、ドキドキしたが、ちゃんと出来上がっていてうれしかった…。少し、しょう油が多かったようだ。また、作ってみたい…

(2年男子)

テーマは、「噛むカム弁当—しらすふりかけ—」です。歯を丈夫にするためには、やっぱり小魚をたっぷり摂りたいと思ったからです…それから、きんぴらごぼうはいつもより大きめに切って噛みごたえがあるように工夫しました。また、ブロッコリーはやや固めにゆでてみました…お父さんにも作りました。帰ってから感想を聞くのが楽しみです。

(2年女子)



「噛むカム弁当」2年生②
—しらすふりかけ—

「手作りパンダ！」がテーマ。おにぎりを工夫した。少し耳が大きくなったけど、お母さんやお姉ちゃんから「可愛らしく作れたね！」と言われてとてもうれしかった。

初めて全部一人でお弁当を作って、すごく楽しいと思いました。また、作りたい……。
(2年女子)

今回のテーマは「よく噛むための野菜たっぷり弁当」でした。ぼくは野菜が苦手だったけど、全てのおかず野菜を入れました。

卵焼きもただの卵焼きではなく、ジャガイモやにんじん、コーンを入れました…1年の時より、彩りや時間配分などがうまくできて、手際がよくなったと思います。
(2年男子)

思っていた以上に時間がかかってしまい、毎朝作るのには本当に大変だろうなと思いました。いつも食事を作ってくれたり、早起きして父や兄のお弁当を作ったりしている母を尊敬します。

でも、自分で作ると、でき上がったときに達成感があっていいなあ……

(1年女子)

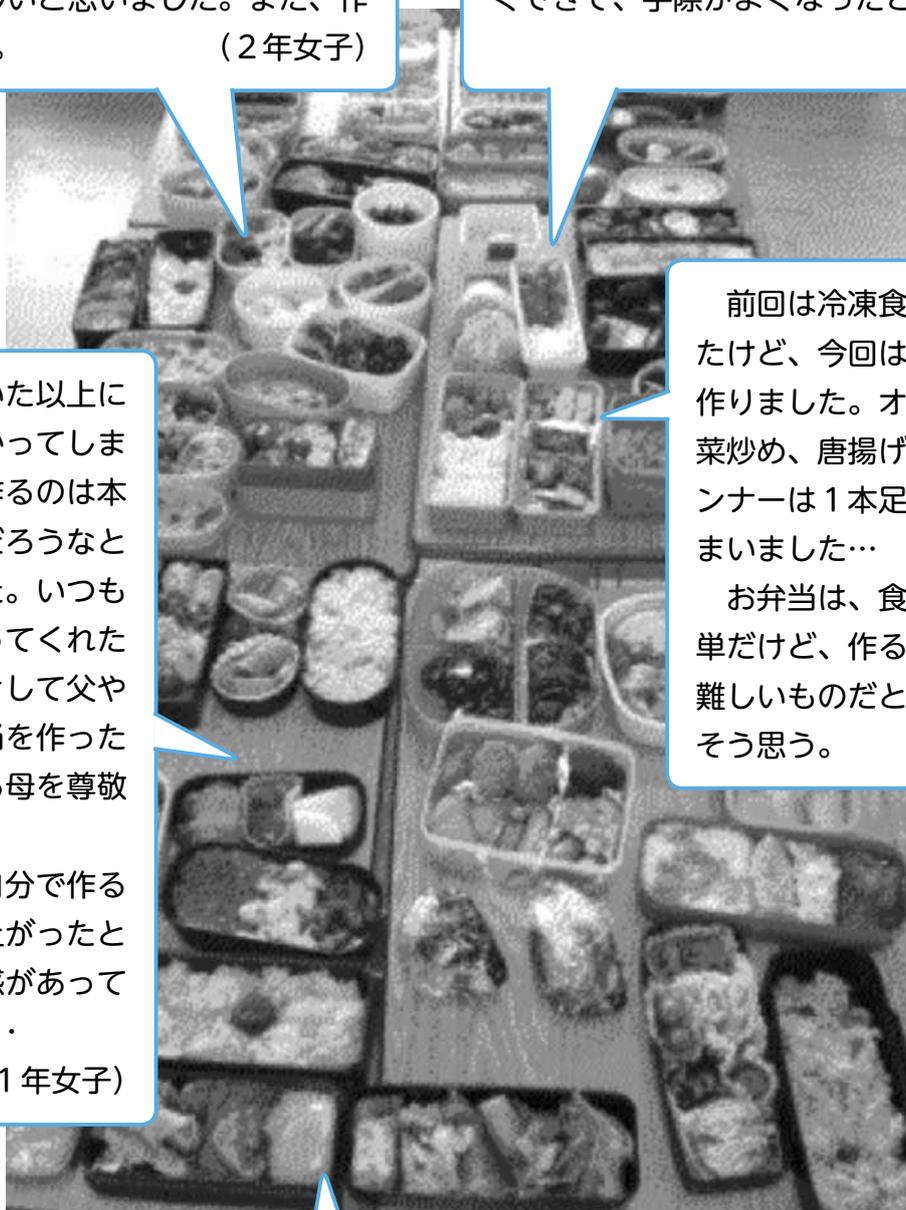
前は冷凍食品が多かったけど、今回は全部自分で作りました。オムレツ、野菜炒め、唐揚げ…タコウィナーは1本足が折れてしまいました…

お弁当は、食べるのは簡単だけど、作るのには本当に難しいものだと、つくづくそう思う。
(3年男子)

最初は、面倒くさいと思っていた弁当作りが、両親の「ありがとう」という言葉と笑顔を見たら、本当に作ってよかったと思いました…「弁当の日」の意味がわかった。命の尊さ、食べることの大切さを私たちに考えさせるためだったのですね！

高校生になっても時には自分で弁当を作って、母に楽をさせてあげたいと思った……

(3年女子)





数日前から献立、作り方、手順など頭をフル活動させていました…ゆで卵の水がなくなり危機一髪だったり、調味料がこぼれて大変だったり…本当に「必死の3時間」だったと思います。きっと、心の栄養になったと思います。

そして、たくさん頑張った分、とても気持ちの伝わるお弁当になりました。美味しかったよ、ごちそうさま、本当にありがとう！

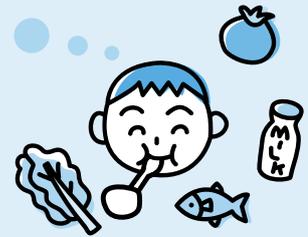
(1年保護者)

数日前から料理本を広げて考えていました。歯の健康についても意識しながら「やっぱりカルシウムだね」と…



自分で作って味見をしているところなど、すごく生き生きしていて、お姉さんになったんだなあと思いました。

(2年保護者)



昨年の「弁当の日」以来、みそ汁を作ってくれるようになり、今ではなんと7種類のメニューが出来ます。

早起きして家族の分を作って、それから部活の朝練習に出かけます…大変だと思いますが、これからもたまには食べさせてね！君のみそ汁を飲むと、朝から元気が出るから…

(3年保護者)

4 まとめ

自分の歯・口の健康状態を把握し、自分の歯や口のように合う磨き方を身に付けたり、う歯や歯肉炎に関する基本的な内容をおさえた上で、「自分で作る“弁当の日”」によって、歯によい献立を考えたり、歯によい食材選びや調理法を工夫したりすることができた。「食育」のみならず、家族への感謝の気持ちをはぐくみ、「心の健康教育」とも関連する実践的、発展的な歯・口の健康教育につなげることができた。

5 評価

生徒が「自分で弁当を作る」ことによって、家族への感謝の気持ちを抱き、家族への思いやりの気持ちを表現することができた。また、噛むことや味わうことを意識したり調理法を工夫したりすることは、歯・口の健康への関心を高めることにつながった。

保健委員会活動「噛むカムキャンペーン！」～中学校～

1 ねらい

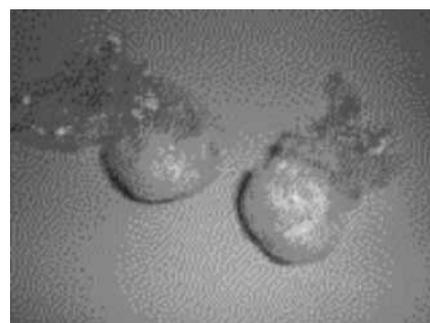
「噛むこと」の大切さにかかわる実験や調査研究を委員会活動で行い、全校集会の場で発表することなどにより、歯・口の健康についての意識を高めることができるようにする。

2 内容

(1) 「噛むカム実験 その1」

次のような実験をとおして、「よく噛むことのアイデアや工夫」について考える。

<実験1> ご飯（白米）一口大、約10g（写真1）
をいつものように食べた時と、「よく噛む」
ことを意識して食べたときの違いを調べ
る。



(写真1) 一口大のご飯

[結果1] ○噛んだ回数について

- ・いつものように食べた時；35回
- ・「よく噛む」ことを意識した時；107回

○味の変化について

- ・よく噛んだ方が少し甘く感じた

○形状の変化について

- ・よく噛んだ方がドロドロで、ぐちゃぐちゃになった

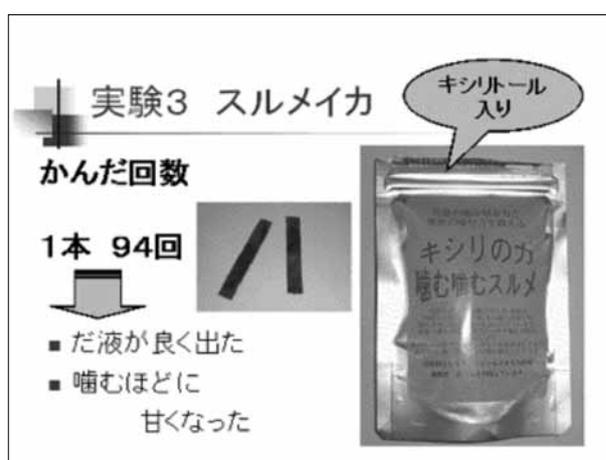
<実験2> 直径6cmの醤油せんべい2分の1枚（一口大ご飯相当分）をよく噛んで、飲み込むまでの回数を調べる。

[結果2] ○噛んだ回数は58回で、ご飯の時よりも大きく口を動かした

<実験3> キシリトール入りのスルメイカを前歯で2つに噛み切り、奥歯も使ってよく噛むようにした。（写真2）

[結果3] ○噛んだ回数は、94回

○唾液がよく出てきて、噛むほどに甘くなった

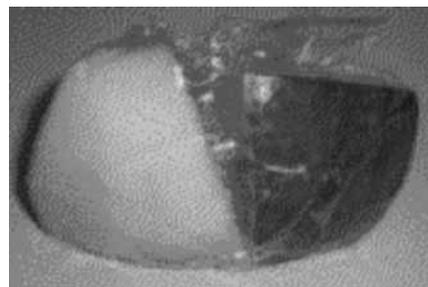


(写真2) 保健委員作成スライドより

<実験4> 大きめのりんご12等分を皮付きと皮なしでの噛む回数の違いを調べる。

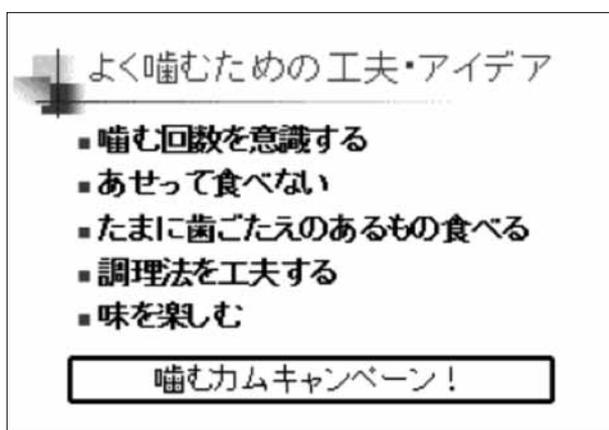
(写真3)

- [結果4] ○噛んだ回数は、
 皮つき；90回
 皮なし；156回
 ○皮つきの方は、噛みごたえがあった
 ○皮つきの場合は、特別に意識しなく
 ても自然によく噛んだ



(写真3) 皮なし・皮つきりんご

以上、4つの実験の結果や感想をもとに保健委員会で話し合いを重ね、「よく噛むための工夫・アイデア」をまとめた。そして、実験経過や話し合ったことをもとにスライド資料を作成し、「噛むカムキャンペーン」と題して、全校集会で発表した。



<保健委員作成スライドより>

また、発表日の翌日が「8日」だったので、“8がつく日は、噛むカムDay！”と位置づけるとともに、呼びかけを行うことで学校全体への啓発を図った。なお、学校栄養職員の協力を得て、その翌月から給食献立表の「8」がつく日には“噛むカムDay！”と表示してもらい、歯に良い食材や献立として「噛むカムメニュー」を提供するようになった。

さらに、生徒会中央委員会に働きかけ、放送委員会が毎日行っているお昼の放送の際に、「8」がつく日には「今日は、8がつく日、噛むカムDay！です。おいしい給食を残さずよく噛んで残さず食べましょう！」というアナウンスをしてもらうことになった。

(2) 「噛むカム実験 その2」

1年生保健委員のメンバーから「小学校の時よりも給食の量が増えたけど、いつも食べている給食一食分で、いったい何回噛んでいるのだろうか？」という素朴な疑問が湧き、1年生保健委員を中心とした「噛むカム探検隊」を結成し、「噛むこと」に焦点を当てた調査研究の活動を行うこととした。

<実験1> 主食が違う3日間（ごはん、パン、麺）で実施する。また、次のように2つのグループに分けることにした。

- ・Aグループ（6人）：一品ずつ、なるべく「よく噛む」を意識して咀嚼回数を調べる。
- ・Bグループ（3人）：食べる順序も自由として、給食一食分の咀嚼回数について調べる。



【結果1】 Aグループ：主食

○6人の平均で、一番時間がかかったのは、和風スパゲティーで、次がミルクパン、じゃこしそご飯の順となった。(表1)

(表1)

主食対決！	6人の平均噛む回数	6人の平均所要時間
①和風スパゲティー	558回	14分20秒
②じゃこしそご飯	302回	8分55秒
③ミルクパン	569回	9分28秒

【結果2】 Aグループ：サラダ

○わかめとごぼうのサラダの噛む回数は平均249回（5分55秒）、ミモザサラダでは平均148回（3分48秒）だった。

【結果3】 Bグループ：一食分（表2）

○3人の3日間平均所要時間は、約20分だった。特に3日目は噛むことを意識したことにより、噛む回数が1,000回を超えた。

(表2)

一食分の平均	3人の平均噛む回数	3人の平均所要時間
1日目	445回	17分
2日目	469回	18分
※3日目	1,092回	24分

※3日目は特に意識して噛むことを意識しておこなった。

[結果4] 実施日別、9人中の個人記録ベスト1 (表3)

○実施日別個人の噛む回数の最高は、1日目の1,431回 (25分19秒) だった。

(表3)

実施日	噛む回数	食事時間	被験者
1日目	1,431回	25分19秒	Aさん
2日目	1,220回	25分51秒	Bさん
3日目	1,400回	26分13秒	Cさん

3 実験後の保健委員の感想より

- 一生懸命噛みすぎてアゴが痛くなりました。
- ふだんは10分以内で食べているけど、時間をかけて食べるといつもより早く満腹感を感じました。
- 味噌汁なのに、50回も噛んでいたのがビックリしました。いつもよりよく噛んで食べたからおいしかった。
- 2種類のサラダを比べると、なんと100回もの差があったのでとても驚いた。
- 噛むことを特に意識して噛むと、いつもより早くお腹いっぱいになった。
- 食べる量が少なくても、みんなよりも多く噛んでいることが分かった。
- いつもよりも「よく噛もう！」と思って噛んだら、すごく飲み込みやすかった。
- 一口の量を少なくして、口の手前の方をよく使うようにして噛んだら1,000回を達成できた。
- 一口ずつ、ちゃんと飲み込み終わってから次を食べるように意識したら、少しの量でも満足でき、回数も時間も増えた。

以上のような実験や結果、感想、および保健委員会として全校生徒へ呼びかけたいことをスライド資料にまとめた。それを“噛むカム探検隊が行く！ part 1”と題して、6月の全校集会の場で発表した。

特に、給食一食分を良く噛んで味わうためには、約20分間以上の時間を要するので「給食の準備を素早く終わらせ、20分間以上の食べる時間を確保しよう！」と呼びかけた。

まとめ よく噛むためには……

- 姿勢を正しくする
- 1口の分量を少なめにする
- 飲み込むまで次の食べ物を入れない
- 1口30回、1食1000回を目標にする
- 「よく噛む」を意識する

1食 25分～30分間！

8がつく日は、 今日は、
6月28日！

「噛むカムDay！」

**“給食の準備をすばやく終わらせ
20分間以上の
食べる時間を確保しよう！”**

by 1年 保健委員会

その後、11月の保健委員会の際、「文化祭が終わった頃から、給食準備が遅いクラスがある」という報告があった。そこで、各クラスの「いただきます」をした時間や「なぜ、準備に時間がかかってしまうのか」という2つの調査を実施した。その結果を持ち寄り保健委員会で話し合い、対策を検討することになった。

そして再度、全校生徒へ給食準備に関する問題点を提示するとともに、4校時終了後は「休み時間」ではなく、「給食の準備時間である」という意識をより一層高めるため、“噛むカム探検隊が行く！ part 2”と題し、1月の全校集会の場で発表することとした。

噛むカム探検隊が行く！part2

調査(1)

なぜ、
給食の準備が遅くなるのか？」

- 方法 インタビュー形式
- 対象者 各クラス10名、合計80名
- 実施日 平成22年11月22日～24日

噛むカム探検隊が行く！part2

調査(2)

「いただきます！」をした時間の
実態調査

- 方法 各クラスの保健委員が記録
- 対象 全クラス
- 実施日 平成23年1月18日(火)、19(水)

噛むカムDay!

2つの調査からわかったこと...

- ・給食準備への意識が低い！
- ・最高で、12分の差があった！



まとめ...

給食準備への意識を高める！

すばやい準備で食べる時間を確保！ **12:55**

よく噛んで、おいしく味わうことができる！

肥満予防、集中力・記憶力UP！

みなさんへのお願い！

- 1、クラスみんなが協力し、積極的に仕事をしましょう！
- 2、クラスの人がふざけていたら、それを注意しましょう！
- 3、当番は、すぐに手を洗って準備をはじめましょう！

4 まとめ

保健委員会での実験や体験、調査研究および発表によって、全校生徒の興味関心を高め、給食準備への働きかけや、「噛むこと」への啓発を行うことができた。

5 評価

生徒の主体性を重視した委員会活動により、歯・口の健康についての意識向上を図ることができた。

3 高等学校での事例

本事例は、高等学校において学校歯科医が歯・口の健康づくりに取り組んだ事例です。「生きる力」をはぐくむことができるよう専門医の立場から、高校生に対して健康行動を変容し、主体的に取り組むことができるようになるために友達の力が相互に作用する活動を取り入れています。

具体的には、自分自身の目標を立て、次にグループで話し合っ立てた健康目標に対して、どのくらい実行できたか、達成度を各自がものさしを用いて評価し、1週間ごとに達成度をチェックすることを4週間続けて再評価するというものです。活動は、健康チェックリストへの回答と振り返り、グループでのキャッチコピー作成、フィッシュボーン作成、アンギュラスケールを用いた達成度のチェックなど、生徒自身が生活習慣の現状を分析し、気づきを促し、実行可能な具体的健康目標を設定するように仕組みられています。

利用に当たっては、ホームルーム活動などの時間に、学校歯科医とのTTなどにより、生徒の活動が主体的に行われるようにし、具体的健康目標を日常生活で実行していけるように支援する取組が考えられます。

1) 自己評価型生活習慣改善健康教育（高等学校）

（学校歯科医が取り組む例）

《 歯・口の健康づくりを通して自分の生活習慣や健康を意識してみよう！ 》

1. ねらい

歯・口の健康づくりを通して「自分の体は、自分で大切にすれば、それに応えてくれる」ことに自ら気づき、自分の持っている「夢や希望」をかなえるためには、健康が大切であることを知り、自分自身の生活を振り返りながら、自分の生活習慣の良くないところを具体的に考え、自分でどうすればよくなるのか？と食習慣や生活習慣を見直していくことがねらいである。

自己の内面に向かって成長していく段階である高校生においても、集団の力を生かすことは、効果があり、特別活動のホームルーム活動の活動過程で、集団思考を生かした個人目標の自己決定という形で、「指導」・「支援」を行う方法を取り入れた。友達の良い健康観を聞くことにより自分のものとし、考え、判断、実践、チェックを入れる活動例とするなど、集団活動や自己の生活の充実と向上について考え、判断し、実践することが重要である。健康行動を変容し、主体的に取り組むことができるようになるために友達の力が相互に作用する活動を重視していくことが高校生期でも効果的である。

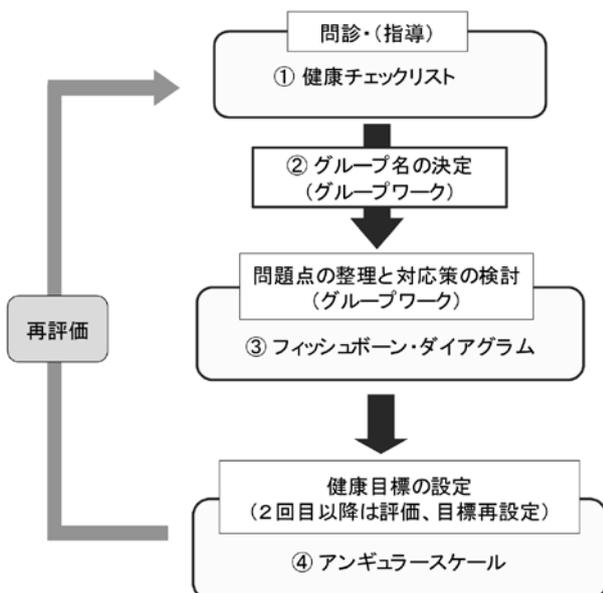
この授業ではグループワークの中で自分自身の健康目標を立て、自分達で立てた健康目標に対して、どのくらい実行できたかを評価する。具体的には達成度を各自、分度器のような角度のついたものさし（アンギュラスケール）を用いて、角度で評価し、1週間ごとに達成度をチェックしていく。これを4週間継続させて再評価を進めていく。また、日々の食生活を中心に、睡眠など生活習慣全般にわたる問診アンケートと各設問に対する指導票を用いてアドバイスに利用する。これをもとに、教師が生徒自身の生活習慣の現状を分析し、生徒に問題点を意識付け、「気づき」を促し、実行可能な具体的健康目標を設定できるようにする。

2. 展開にあたってのフローチャート

2-1. 健康チェックリスト

「健康チェックリスト（15問）」を実施する。1～15の各設問に回答して、指導項目と共に、自分のチェックした設問に対するアドバイスを生徒自身が読み、より具体的な自分の生活習慣の問題点を考えさせる。

アドバイスの横の得点を合計して、合計欄に書き込む。生活習慣が良好なほど、合計点数は高くなる。



< 設 問 >

1. 朝すっきり目が覚める日は、週に何日ありますか？
A. 週に0～2日 B. 週に3～5日 C. 週に6～7日
2. 朝食をとっている日は、週に何日ありますか？
A. 週に0～2日 B. 週に3～5日 C. 週に6～7日
3. 朝食に10分以上かける日は、週に何日ありますか？
A. 週に0～2日 B. 週に3～5日 C. 週に6～7日
4. 朝出かける前に歯をみがく日は、週に何日ありますか？
A. 週に0～2日 B. 週に3～5日 C. 週に6～7日
5. 朝食・昼食・夕食をおおむね定まった時間にとっている日は、週に何日ありますか？
A. 週に0～2日 B. 週に3～5日 C. 週に6～7日
6. 帰宅時に毎回忘れずに手洗い・うがいをしている日は、週に何日ありますか？
A. 週に0～2日 B. 週に3～5日 C. 週に6～7日
7. 家族と一緒に食事をする日は、週に何日ありますか？
A. 週に0～2日 B. 週に3～5日 C. 週に6～7日
8. ファーストフードやコンビニの食事を利用する日は週に何日ありますか？
A. 週に7～6日 B. 週に5～3日 C. 週に2～0日
9. 食事が楽しみな日は、週に何日ありますか？
A. 週に0～2日 B. 週に3～5日 C. 週に6～7日
10. お弁当を持ってくる日は、週に何日ありますか？
A. 週に0～2日 B. 週に3～5日 C. 週に6～7日
11. 甘いものを1日2回以上食べる日は、週に何日ありますか？
A. 週に7～6日 B. 週に5～3日 C. 週に2～0日
12. 歯をみがくときに鏡で確認している日は、週に何日ありますか？
A. 週に0～2日 B. 週に3～5日 C. 週に6～7日
13. 歯みがきしたときに、歯ぐきから出血する日は、週に何日ありますか？
A. 週に7～6日 B. 週に5～3日 C. 週に2～0日
14. 夜寝る前に歯をみがく日は、週に何日ありますか？
A. 週に0～2日 B. 週に3～5日 C. 週に6～7日
15. 夜すぐに眠れる日は、週に何日ありますか？
A. 週に0～2日 B. 週に3～5日 C. 週に6～7日

<アドバイス>

- 1. Good morning! 気持ちよく目覚めるためには、睡眠時間をしっかりとろう。**
 - A. 脳の情報整理には6時間の睡眠が必要。楽しい夜は、時刻を意識して。 …0点
 - B. 身だしなみには30分。朝ごはんを食べる時間はあるかな。 …1点
 - C. 朝から気持ちいい時間を過ごしているね。早寝、早起き、朝ごはん！ …2点
- 2. 朝ごはんを食べてWake up! あなたの脳を活動させるには、朝ごはんが不可欠です。**
 - A. ぼんやり登校は危ないよ。朝ごはんを食べて脳にエネルギーを！ …0点
 - B. 脳はどの臓器よりエネルギーが必要だよ。忘れずに補給を！ …1点
 - C. 脳の目覚めは一日の始まりです。続けよう！ …2点
- 3. 朝食をしっかりとると、身体も心もいい一日がスタートするよ。**
 - A. パンと牛乳だけでも食べて、もぐもぐグッドモーニング！ …0点
 - B. ごはんとおみそ汁に後1品プラス！噛みごたえのある和食もおすすめ。 …1点
 - C. 朝食に時間をかけると、リラックスした1日が送れるね。 …2点
- 4. 朝、少し早く起きて、いい息をGet! きっといい一日がスタートするでしょう。**
 - A. 朝は口臭が気になりますね。髪型だけでなく息も一緒にリフレッシュ。 …0点
 - B. 毎日みがいて気持ちのいい息を！いい息シャワーをふりまこう。 …1点
 - C. このまま気持ちのいい息を続けて、友達とグッドコミュニケーション！ …2点
- 5. 生活リズムは健康rhythm! まずは規則正しく食事をとってみよう。**
 - A. 一人より、誰かと食べるご飯は美味しいよね。時間を決めて一緒に食べよう。 …0点
 - B. 生活リズムは食事から。おやつを食べすぎでは？空腹は最高の調味料！ …1点
 - C. 夕食がすんだら「ごちそうさま」。ついでに準備と片付けもお手伝い。 …2点
- 6. 毎日の手洗い・うがいは病気の予防に効果的! 生活習慣も大切だね。**
 - A. 病気（インフルエンザや風邪）の予防を心がけ、まずは手洗いを！ …0点
 - B. 手洗い・うがいを毎日続けると病気の予防に効果的です。 …1点
 - C. 病気（インフルエンザや風邪）の予防は手洗い・うがいにプラス「咳エチケット」。 …2点
- 7. みんなで一緒に「いただきます!」おしゃべりしながらゆっくりと。**
 - A. 家族との食事はあいさつから。「いただきます」から始めてみよう。 …0点
 - B. 食事の時は、携帯・テレビは止めてみんなで団らん。 …1点
 - C. 食卓をみんなで囲んで和気あいあい。旬の話もできてるね。 …2点
- 8. カロリーだけでなく、栄養バランスに注目! 野菜も食べてバランスよく。**
 - A. 忙しいのはわかるけど、ハンバーガーやおにぎりだけでは栄養が偏るよ。 …0点
 - B. 野菜不足になりがちです。Freshな野菜も食べようね。 …1点
 - C. 家族に料理を作ったり、食事の手伝いもできたらいいね。 …2点

9. パクパクニコニコ!

- A. 美味しく食べたら心も体もハッピー！過度のダイエットは禁物です。 …0点
- B. 「食事が美味しい」は健康のバロメーターになるよ。 …1点
- C. バランスのとれた食事をモリモリ食べよう。 …2点

10. 自分でお弁当を作ってみよう。

- A. 週に1回、日曜日の夜には、男子諸君も弁当の準備はいかが。 …0点
- B. おにぎり、サンドウィッチに後1品プラス、よく噛むおかずはどうでしょう。 …1点
- C. 季節の野菜や果物も入れて、オリジナル弁当をつくってみよう。 …2点

11. 毎日の食事をしっかりとってDiet! 間食は不足している栄養素を考えながら1日1回まで。

- A. 間食が多いのは、3食が取れていない証拠。3食しっかり食べようね。 …0点
- B. 間食も栄養バランスを考えてセルフコントロールが大切だよ。 …1点
- C. 食事がしっかりとれているね。甘い誘惑とはさようなら。 …2点

12. 自分の健康は自分でチェック! By myself! For myself!

- A. お口の中をチェック、歯肉炎に気を付けて、身体の定期チェックも大切だよ。 …0点
- B. 鏡でお口の中を見ることは、簡単な健康チェックの一つです。 …1点
- C. 自分だけでなく、家族の健康チェックもしてみよう。 …2点

13. Let's brush! 歯ブラシを歯と歯肉の境目にしっかりあてましょう。

- A. 歯科できれいにクリーニング。きれいな歯と歯肉（歯ぐき）を手に入れよう！ …0点
- B. 歯肉（歯ぐき）が赤くなったり、腫れたりしているところはないかな？ …1点
- C. 体調によって、出血することもあるので気をつけよう。 …2点

14. お口もすっきりクレンジング! 歯肉炎や歯周炎の予防には夜の歯みがきが大切です。

- A. その日の汚れはその日のうちに。一日の汚れはきれいに落として寝よう。 …0点
- B. 毎日さっぱりしてから寝ましょう。口臭予防にもなるよ。 …1点
- C. 夜もさわやかさをcontinue! 気持ちよく寝られるように続けよう。 …2点

15. Good night! 夜更かしするとお肌のトラブルが。メールや携帯もほどほどに。

- A. 寝る前にバスタイムやストレッチでリラックスしてみよう。 …0点
- B. 夜ふかしすると、いつの間にか、夜食が増えていないかな。 …1点
- C. 心も体もリフレッシュ! 明日の朝ごはんもきっと美味しいね。 …2点

合計	点
----	---

合計点により

- 12点以上 Wonderful!!! この調子で続けよう!
- 6~11点 できそうなところから、生活習慣を改善していこう! I improve your way of life
- 0~5点 日ごろの生活習慣の悪いところはどこかな? 見直してGet better!

指導票の例（1 問目）

<設問>

1. 朝すっきり目が覚める日は、週に何日ありますか？

A. 週に0～2日 B. 週に3～5日 C. 週に6～7日



この設問、回答に対し、指導票では…

<指導>

1. Good morning! 気持ちよく目覚めるためには、
睡眠時間をしっかりとろう。

- A. 脳の情報整理には6時間の睡眠が必要。楽しい夜は、時刻を意識して。 …0点
- B. 身だしなみには30分。朝ごはんを食べる時間はあるかな。 …1点
- C. 朝から気持ちいい時間を過ごしているね。早寝、早起き、朝ごはん！ …2点

設問に対して、選択肢は、週に何日という形でA・B・Cの3段階に分かれており、それぞれの選択肢に対してもアドバイスが書かれている。この3段階が達成度を判断するときの参考にもなる。

2-2. グループ名の決定

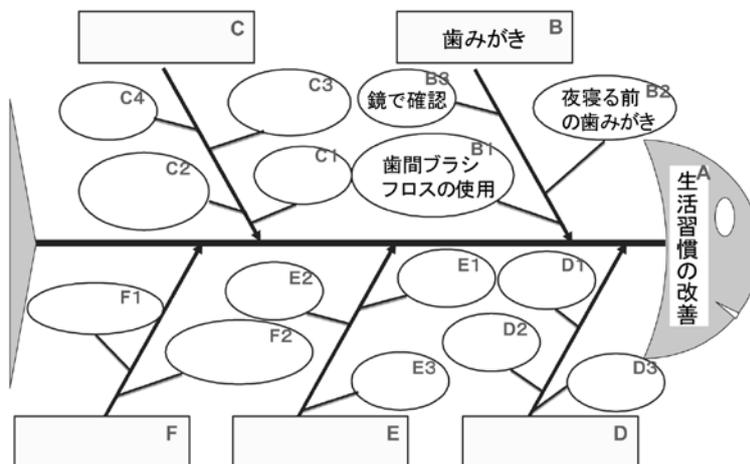
アドバイスの中から人に「歯みがきや食・噛むことの大切さ」などを伝えるようなキャッチコピーを考えさせ、これをグループのニックネームとする。

生徒達が考えた「キャッチコピー」

- 健康は噛むとCome
- 噛め噛め歯ー！
- 歯っハっは！
- No Bite No Life
- 噛むon健康
- かめばかむほど楽しい老後
- これであなたもハニカム
- カメハメ歯！ strongteethだったらうてるかな？



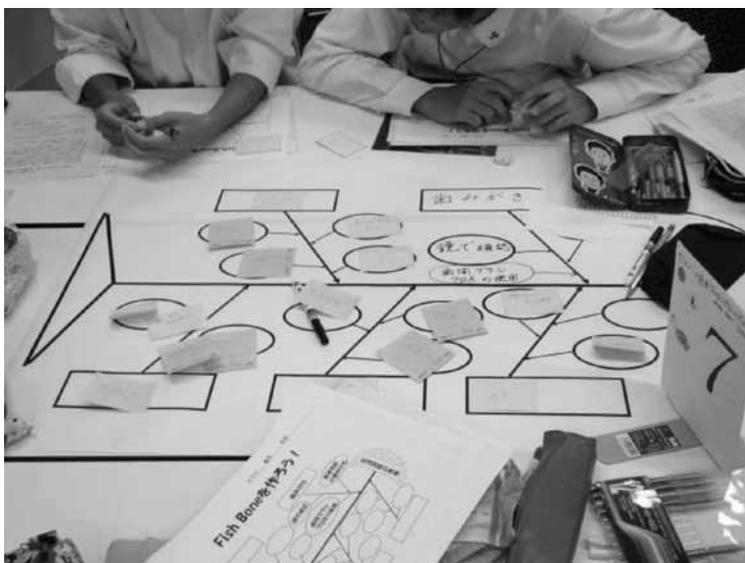
Fish Boneを作ろう!



フィッシュボーン の 作り方

生活習慣チェックリストである「健康チェックリスト」でチェックの付いた自分の生活習慣の良いところ（2点）、悪いところ（1点や0点）のアドバイスを再度読み直して、グループのなかで話し合ってみましょう。

- ① 頭には、「生活習慣の改善」と書き込みます。
背骨から伸びているあばら骨の先の□には、例にあるように、「歯みがき」などの生活習慣の要因や問題点を書き込みます。
次にその問題点に対する具体的な解決策を○の小骨に書き込みます。「夜の歯みがき」・「鏡で確認しながら磨く」・「歯間ブラシや糸ようじの使用」
- ② その他の□に自分の問題点を生活を振り返りながら書き込みます。3つでも4つでも構いません。
そしてその解決策を○に書き込みます。



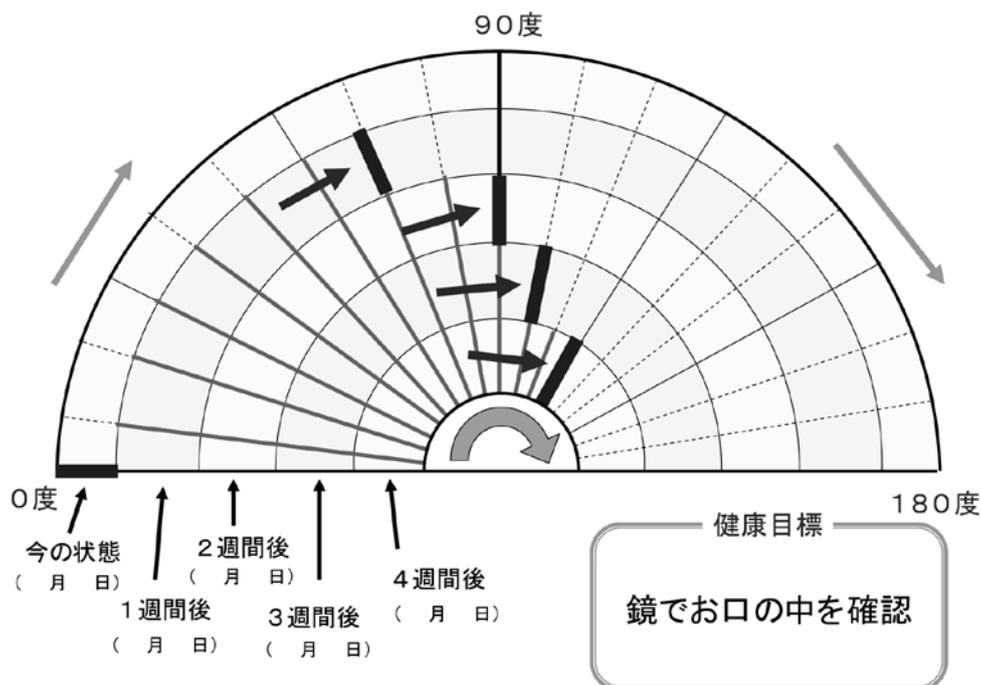
2-4. アンギュラスケール

1. 健康チェックリストで回答した、アドバイスを参考に、グループ内で話し合いながら、フィッシュボーンを作っていく。
2. フィッシュボーンで、普段の生活習慣の中での問題点と具体的な解決方法を見つける。
3. 具体的な解決策の中から自分の健康目標を選ぶ。そして、健康目標を書き込む。
4. 1回目は、現在の状況を角度で、分度器のようなアンギュラスケールに書き込む。
5. 自分の立てた健康目標に対して達成度を1週間ごとに書き込んでいく。

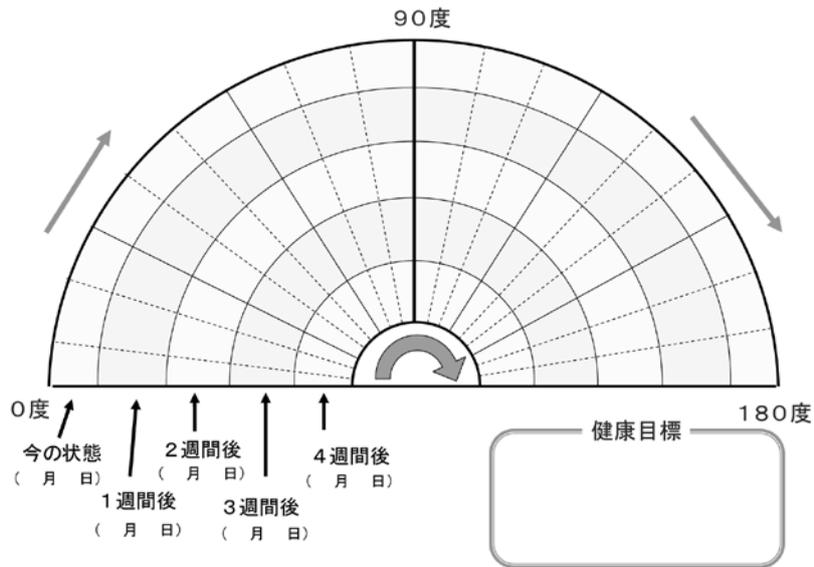
アンギュラスケールで達成度チェック

1. フィッシュボーンの中の□の部分、自分自身の生活習慣上の問題点であり、○の部分、その問題点の解決策となります。
2. アンギュラスケールの右下に健康目標として、自分で、○の解決策を書き込みましょう。それが自分自身の健康目標になります。
3. 例を参考にそれぞれの最外円には、健康目標に対する現在の自分の状態を0度から180度までの間で書き込みます。
4. 自分の立てた目標にむけて、実行していきましょう。
5. その後、達成度を1週間ごとに、4週間、角度でチェックしてください。達成度を評価していきましょう。
6. 1ヶ月後に再度、健康チェックリストを実施しますので、フィッシュボーンとアンギュラスケールも一緒に提出してください。

Angular Scale で自分発見！ 「健康目標の達成度」を「0～180度」で表してみよう！



野村, 安井, BU 2011

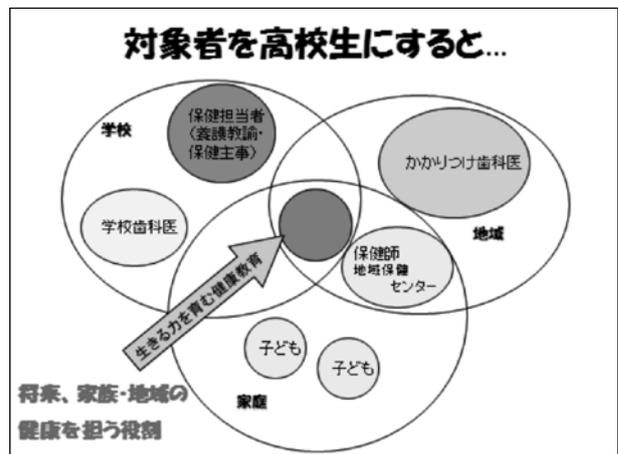
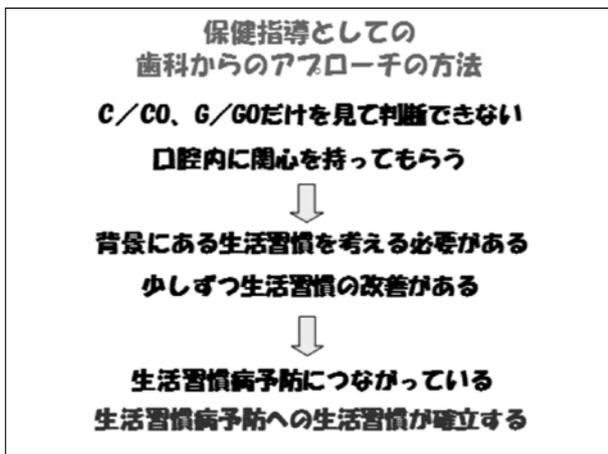


3. まとめ

高校生期は、中学生までと比べて親の保護管理下を離れ自立していく年代だが、まだ支援の必要な時期でもある。食習慣を中心に生活習慣全般にわたる問診アンケートと各設問に対する指導票を用いて、自己健康目標の設定・行動・評価を進めていく「生きる力」をはぐくむ健康教育の推進を期待したい。

「生きる力」とは、「自らを律しつつ他人と協議し、他人を思いやる心や感動する心など豊かな人間性とたくましく生きるための健康や体力」のことをいうが、具体的には、「自分で課題を見つけ、自ら学び、自ら考え、主体的に判断し、行動し、よりよく問題を解決する能力をはぐくむ。」こともできる。

この時期に生活習慣病としての歯周病を通して健康教育を行うことは、歯・口の健康だけでなくメタボリックシンドロームや生活習慣病の予防につながっていくことになる。また、卒業すると社会に出たり、近い将来結婚したりして、その次の世代の健康行動を形成する中心人物となっていく。健康に対する意識行動・行動変容を促すはたらきかけを行うことにより、自分自身が「生きる力」をはぐくむ健康観を認識して、自らの課題を発見し、解決していくというプロセスがスムーズに行われるようになる。



健康相談及び 保健指導事例（小学校）

学校は、学校歯科医や養護教諭、学級担任及び保護者が連携して児童の健康問題の解決を図ることが求められています。

ここに提示された事例は、児童の健康問題を解決するため、健康相談と保健指導の特性を効果的に生かした取組により成果を上げています。健康相談では、医療との連携が必要となる場合も多く、健康問題の本質を見極めることが重要です。

また、保健指導を通して、児童が心身の成長発達について正しく理解するとともに、健康的な生活習慣を身に付けられるよう指導や支援の方法を工夫しており、自ら解決しようとする実践的な態度の育成に努めています。なお、健康相談や保健指導を行う際、日常生活上の注意や改善点のみに目を向けがちですが、本事例では、児童が努力している過程における行動の変化や改善の兆しを見逃さず、プロセスを評価（賞賛や助言）することを大切にしていることは取組への参考となります。

《紹介する事例》

1. 学校歯科医による健康相談

定期健康診断の結果に基づき、学校歯科医を中心として健康相談を行った事例です。学校歯科医が行う健康相談は、主に医療的な観点から行われ、専門的な立場で学校や児童等を支援しています。

【舌小帯異常のため、発音異常や嚥下障害がある1年女児の事例】

概要

定期健康診断の結果、学校歯科医は舌小帯異常の疑いを指摘し、事後措置の進め方を具体的に養護教諭へ助言を行っています。養護教諭は学校歯科医の助言に基づき、学級担任と情報交換を行い、児童の学校生活を観察した結果、発音異常や嚥下障害があることがわかりました。学校歯科医はその結果を踏まえ、保護者の不安を解消するため健康相談を行い、早期受診を勧めました。

取組のポイント

舌小帯異常について養護教諭や学級担任、保護者が正しく理解することから事後措置がスタートするため、歯科検診の後に学校歯科医が健康観察のポイントを指導しています。学校生活の中での

様子を観察し、共通理解を図った上で支援方針を決め、保護者に健康相談を行うことにより、児童の健康問題を速やかに解決することが大切です。

2. 学級担任・養護教諭と学校歯科医による健康相談及び保健指導

日常の健康観察から発見した児童の健康問題は、原因や背景を的確にとらえた上で支援することが大切です。学級担任と養護教諭が連携し、健康相談を通して児童や保護者に指導や支援を行っています。

【舌突出癖があり、給食を食べるのに時間がかかる2年男児の事例】

概要

学級担任から児童の健康問題について養護教諭が相談を受け、学校歯科医の助言を得ながら児童や保護者への健康相談等を行っています。

取組のポイント

学級担任と養護教諭は健康相談の必要性を判断し、問題の背景を把握して、支援方針や方法が検討されています。医療機関と連携する必要がある場合、学校歯科医の助言も含めて健康相談を行うことが大切です。また、児童が抱える健康問題を解決するために一定の期間が必要となる時、学級担任や養護教諭は児童の自覚を促すよう経過を確認しながら指導や支援を行うことが大切です。

3. 学校歯科医と養護教諭による保健指導

【歯周疾患要観察者（GO）への保健指導】

概要

健康診断の事前・事後指導と学校歯科医による健康相談を組み合わせ、児童に対して連続した流れの中で指導や支援が行われています。児童は自分の歯や口の状態に気付き、改善するために自己決定を行い、ていねいに歯をみがくことにより問題の解決を図っていきました。半年後の臨時定期健康診断で、学校歯科医から毎日実践してきたことを評価されたことにより、歯・口の健康づくりへの自覚を一層高めることにつながっていきました。

取組のポイント

定期健康診断の結果は児童や保護者に伝えられますが、必要な指導や支援を連続して行うことが健康課題の解決につながります。経過観察が必要とされた児童がいる場合は、学校歯科医や養護教諭の役割を明確にし、具体的な保健指導計画（方針）を作成することが大切です。

4. 養護教諭による保健指導（1）

保護者から養護教諭が不安や悩みを相談され、児童や学級担任・学校歯科医と一緒に考えようという気持ちを伝え、良好な信頼関係をつくりながら保健指導を行っています。

【歯の生えかわりの時期の保健指導】

概 要

小学3年生の保護者が養護教諭に相談したことを受け、混合歯列期にある児童が歯みがきで苦慮していることを解消するために学校歯科医や学級担任と連携し、保健指導を行っています。保健指導により、児童と保護者が一緒に考え、混合歯列期の歯みがき方法を工夫することで悩みを解消しました。

取組のポイント

養護教諭は、保護者が児童が抱えている問題をどのように理解し、何を願っているのかを確認するとともに、養護教諭も一緒に解決方法を考えようという姿勢を示すことが必要です。児童が混合歯列期をうまく乗り越えていけるよう、保護者ができることと学校ができることを学校歯科医からの助言を得ながら共通理解を図り、指導を行うことが大切です。

5. 養護教諭による保健指導（2）

歯肉の腫れと痛みを訴えて来室した児童への保健指導は、発達段階と個人差に応じて進めることが大切です。さらに、痛みと不安が解消した後の健康づくりの意欲を持たせるためにも重要な指導です。

【歯肉炎がある児童への保健指導】

概 要

児童からの相談を受け、養護教諭は痛みの解消を図るための指導を行うとともに、健康的な生活習慣を身に付け、実践できるよう保健指導を行っています。また、学級担任は保護者が児童の健康状態を理解し、改善に向けた生活を送ることができるよう連携を図っています。

取組のポイント

児童からの相談を受けた養護教諭は、学級担任と情報交換を行い、保護者の理解のもとで取り組んでいます。児童は今の生活の仕方を振り返り、改善するところを見つけ、自分でできる予防方法を学んでいます。その際、学級や家庭の環境づくりも視野に入れ、児童の自覚と意欲を高められるようスモールステップ方式により、達成感を味わうことで次の目標達成に向かっていきます。

1) 健康相談及び保健指導の事例 (小学校)

「連携」をキーワードとした健康相談及び保健指導への取組

近年、社会環境や生活様式が著しく変化したことにより、生活が便利になった反面、児童や保護者の健康に対する意識も変化・多様化している面がみられる。

日常生活の中で、「歯肉が腫れて痛い」「食べ物をうまくかむことができない」「歯の治療が怖い」「口臭が気になる」などの不安や悩みを抱えている児童が保健室に来室することがある。

学校保健安全法の第八条には、「学校においては、児童生徒等の心身の健康に関し、健康相談を行うものとする。」とされている。健康相談は、児童生徒等の多様な健康課題に組織的に対応する観点から、特定の教職員に限らず、養護教諭、学校医・学校歯科医・学校薬剤師、担任教諭など関係教職員による積極的な参画が求められるものであること（学校保健安全法等の一部を改正する法律の公布について（通知）、H20.7.9、文部科学省）が示されている。

また、第九条には、「養護教諭その他の職員は、相互に連携して、健康相談又は児童生徒等の健康状態の日常的な観察により、児童生徒等の心身の状況を把握し、健康上の問題があると認めるときは、遅滞なく、当該児童生徒等に対して必要な指導を行うとともに、必要に応じ、その保護者（学校教育法第十六条に規定する保護者をいう。第二十四条及び第三十条において同じ。）に対して必要な助言を行うものとする。」とある。

学校における健康相談と保健指導は相互に関連して展開されていることから、児童一人一人の健康の状態や家庭での様子、保護者の理解などを十分考慮し、対応することが大切である。特に、健康相談を円滑に実施するためには、環境を整備するとともに、養護教諭や学校歯科医、保健主事、学級担任等と保護者が連携して取り組むことができるよう調整や段取り等を行うことがポイントとなる。

なお、健康相談は1回で終わるものもあれば、継続的な支援が必要な場合もある。まず、児童や保護者の訴えをよく聴き、対象者の把握を行い、次の段階として、児童の健康問題の背景を把握し、関係者が支援方針や方法等を検討し、進めていく。

ここでは、養護教諭、学校歯科医、学級担任等の関係者が連携しながら、それぞれの専門性に応じて健康相談を行った事例を紹介する。歯科保健に関する特徴的な事例も含まれる事例のため、解説コーナーも併せて参考にさせていただきたい。

《紹介する事例》

1. 学校歯科医による健康相談

舌小帯異常のため、発音異常や嚥下障害がある1年女児の事例

2. 学級担任・養護教諭・学校歯科医による健康相談及び保健指導

舌突出癖があり、給食を食べるのに時間がかかる2年男児の事例

3. 学校歯科医と養護教諭による保健指導
歯周疾患要観察者（GO）への保健指導
4. 養護教諭による保健指導(1)
歯の生えかわりの時期の保健指導
5. 養護教諭による保健指導(2)
歯肉炎がある児童への保健指導

1. 学校歯科医による健康相談

舌小帯異常のため、発音異常や嚥下障害がある1年女児の事例

健康相談における留意点	<p>①養護教諭は学級担任との情報交換を行い、学級で配慮する事項を確認する。</p> <p>②学級担任や養護教諭は学校歯科医の指導助言を得て、保護者と相談し、対応や支援を行う。</p>
支援の概要と経過 学校歯科医からの指導助言	<p>■養護教諭は、歯科検診の後、学校歯科医から舌小帯異常への事後措置の進め方について指導を受けた。</p>
養護教諭と学級担任が行ったこと	<p>■養護教諭は学級担任に学校歯科医からの指導内容を伝え、今後の対応や指導について話し合った。その結果、まず、学級担任が本児をよく観察することから始めることにした。</p> <p>【観察のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・音読などの時、発音の様子 ・給食時の食べ方（よくかんで、咀嚼をすることができるか） <p>■養護教諭は学級担任と情報交換を行った。給食時間の様子を観察した結果、咀嚼していることは確認したが、なかなか飲み込むことが困難な状況であることがわかった。</p> <p>■養護教諭は学校歯科医に食事の際の様子を報告し、今後の対応について指導を受けた。</p> <p>■保護者から、発音や食べ物をなかなか飲み込まない様子が気になるとの相談があった。</p> <p>■養護教諭は学校歯科医から指導を受けたことを整理し、保護者に説明した。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・舌小帯異常について理解する。 ・食べ物の好き嫌いを確認する。 例：繊維のあるものをいやがったりしていないか。 ・食事の時、咀嚼の様子を観察する。 例：いつまでも飲み込まないで、口の中に食べ物を入れていないか。 丸飲みや水分で流し込みながら、食べ物を飲み込んでいないか。
学校歯科医による健康相談	<p>■養護教諭は学校歯科医に連絡し、健康相談の日程を調整し、保健室において実施した。</p> <p>■健康相談では、学校歯科医が保護者へ、かかりつけの歯科医に受診するよう勧めた。</p> <p>■学級担任と養護教諭は学校歯科医からの指導内容を確認し、配慮事項を検討した。</p>
まとめ	<p>○定期健康診断の結果を学級担任と確認し、保護者に通知している。しかし、本事例の舌小帯異常は、聞き慣れないことから、保護者の不安を取り除くためにわかりやすく説明し、日常生活の中で配慮事項を共通理解したことで、その後の対応をスムーズに行うことができた。</p> <p>○児童の発育発達に影響することから、学校歯科医の指導助言を受け、養護教諭は担任とともに、保護者と連携した対応を行うことができた。</p>
解説 コーナー	<p>舌小帯異常（舌小帯短縮症（ぜつしょうたいたんしゅくしょう）） 舌の裏側にある、舌と下あごを繋ぐ筋を舌小帯（ぜつしょうたい）と呼びます。これが短くて舌が上手に動かせない状態を、舌小帯短縮症と呼びます。舌小帯が短くて舌が上手に動かせないことで、赤ちゃんの場合はおっぱいが上手に飲めない（哺乳障害）、3～4歳ぐらいになると発音が上手にできない（構音障害、発音障害。特にサ、ラ行）、といった問題が起きます。対応としては、手術で舌小帯を切ります。</p>

2. 学級担任・養護教諭と学校歯科医による健康相談及び保健指導

舌突出癖があり、給食を食べるのに時間がかかる2年男児の事例

健康相談における留意点	<ul style="list-style-type: none"> ①養護教諭は学級担任と情報交換を行い、本児の健康問題を明確にする。 ②学級担任や養護教諭は学校歯科医の指導助言を得て、保護者と相談し、対応や支援を行う。
支援の概要 学級担任からの相談	<ul style="list-style-type: none"> ■学級担任は、本児が給食を食べるのに時間がかかるため、注意深く様子を観察し、なかなか食べ物を飲み込まない状況が見られたため、養護教諭に相談した。 ■養護教諭は学級担任からの相談を受け、本児の歯や口の状況を観察したところ、上顎の中切歯と中切歯の間にすき間があることを確認した。本児は特段食べるときも気にならないと回答した。
学校歯科医からの指導助言	<ul style="list-style-type: none"> ■定期健康診断に、学校歯科医に学級担任と養護教諭による観察結果を伝えた。 ■学校歯科医は、定期健康診断のとき、むし歯もなく、咬み合わせにも問題がないが、上顎の中切歯と中切歯の間が開いていることを確認し、本児に「前歯の裏を舌で押し出していないかな？」と質問をした。本児は、いつもしていると答えた。学校歯科医は、舌で歯の裏を押し出していると歯と歯の間が開いてしまうことや、ゆっくり食べて唾液と混ぜて飲み込むようにすることを本児に指導した。
養護教諭による健康相談	<ul style="list-style-type: none"> ■養護教諭は、保護者が来校した際に学校歯科医の指導内容を伝えた。 ■保護者は、前歯が開いていることは前から気になっていたこと、矯正した方がよいか迷っていること、舌を押し出すくせも気になっていることを養護教諭に訴えた。
保護者との連携	<ul style="list-style-type: none"> ■養護教諭は、保護者が本児の癖を発見したとき、叱らずにやめるよう話すことをしばらく実践するよう助言した。また、心配なことがあるときは相談してほしいと伝えた。
養護教諭と学級担任が行ったこと	<ul style="list-style-type: none"> ■養護教諭は学級担任に保護者との話し合いの内容を報告するとともに、学校生活の中で発音や食べ方等で気になることについて情報交換を行った。学級担任も観察を継続して行い、癖を発見したときは叱らずにやめさせるよう指導を行った。 ■養護教諭は、学級担任からの情報を学校歯科医に報告したところ、早期に歯科医院で受診するよう助言を受けたので、保護者に電話で伝えた。 ■保護者から学級担任に、歯科医院で受診した結果、矯正することにしたとの報告があった。 ■養護教諭は、休み時間に保健室で、本児にこれからの生活の仕方や矯正時の歯みがきの工夫などについて指導を行った。
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ○日頃から児童の様子を観察をしている学級担任ならではの気付きにより、健康問題が明らかになり、解決のための健康相談が効率よく行われ、児童と保護者も早期解決に向けて取り組めた。 ○学校歯科医による専門的な知見からの指導助言を養護教諭が受け、速やかな受診に結びつき、子どもの発育発達への支援が展開できた。
解説 コーナー	<p>上顎の中切歯と中切歯の間のすき間と癖</p> <p>前歯が乳歯から永久歯に生え変わりはじめた頃は歯の間に隙間が開いているのが正常で、この時期を「醜いアヒルの子時代」と呼びます。これは生え変わりに備えて顎がその分大きくなっているからです。この隙間はこれから奥歯が生え変わったり犬歯が生えたりするためのスペースです。ですから一概に矯正治療の対象とはなりません。しかし、舌を前歯に押し付ける癖は、この隙間を広げるように働くので、やめた方が良いと考えられます。</p>

3. 学校歯科医と養護教諭による保健指導

歯周疾患要観察者（GO）への保健指導

保健指導の目標	<p>①現在の自分の歯や口の状態に気付き、改善の意欲をもつ。</p> <p>②口腔内をよりよい状態にするために日常生活の中で実践する。</p>
<p>保健指導の概要</p> <p>学校歯科医と養護教諭が行ったこと</p>	<p>■養護教諭は定期健康診断の数日前に、6年児童に『歯の健康カード』を配布した。本児は、自分の歯や口の様子を手鏡などで観察し、歯肉の腫脹と歯の一部が白っぽくなっていることに気付き、『歯の健康カード』に記入した。</p> <p>■学校歯科医は、定期健康診断の時に『歯の健康カード』を活用して、保健指導を行った。</p> <p>【指導の概要】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腫れている歯肉と歯の境目に歯ブラシを軽く当てて、マッサージをしてみよう。 ・歯肉が痛むところに乳歯がまだ残っているので、受診してください。 ・歯の一部が白濁しているところは、むし歯になる可能性がある状態です。 <p>■養護教諭は学校歯科医の指導内容を『歯の健康カード』に記入し、家庭に連絡した。</p> <p>■養護教諭は本児を呼び、学校歯科医からの指導内容を確認させ、指導を行った。</p> <p>■半年後の臨時健康診断（歯科検診）で、学校歯科医は定期健康診断の結果を踏まえ、本児の歯や口の状態の変化を中心に確認した。</p> <p>■養護教諭は、『歯の健康カード（臨時歯科健康診断用）』に検診結果を記入するとともに、本児への指導を行った。</p> <p>■本児に自分の歯や口の様子を手鏡などを使って観察させ、気付いたことを「歯の健康カード（臨時歯科健康診断用）」に記入するよう指導した。</p> <p>■定期健康診断でGO（歯周疾患要観察者）と指摘されていた本児は、臨時健康診断（歯科検診）に置いて、歯肉の状態が改善され、歯磨きも丁寧に行われていると努力を認められた。</p>
家庭との連携	<p>■家庭には臨時健康診断（歯科検診）の結果を連絡し、歯肉が健康的な状態になったことや歯みがきの仕方を工夫して取り組んだことを学校歯科医からも認められたと伝えた。</p> <p>■家庭からは、本児が自分の健康について考え、努力したことが結果となって現れたことで、今まで以上に歯を大切にしようになったとの報告があった。</p>
まとめ	<p>○学校歯科医による保健指導が定期健康診断の結果に基づいて行われたため、児童はその経過を理解した上で指導を受け止め、何をしたらよいのか等を意識することができた。</p> <p>○健康診断の前後において『歯の健康カード』を活用することで、自分の歯や口の健康状態に気付き、改善方法を考え、実践するという連動した指導につなげることができた。</p> <p>○学校歯科医からの指導内容を関係者が情報共有したことは、児童の歯や口の健康問題を解決するために役に立った。</p>
解説コーナー	<p>GOは、歯垢の付着と歯肉に軽度の炎症がみられますが、歯石沈着はなく、生活習慣の改善と丁寧な歯みがき等によって炎症が改善されるような歯肉の状態の者をいいます。</p>

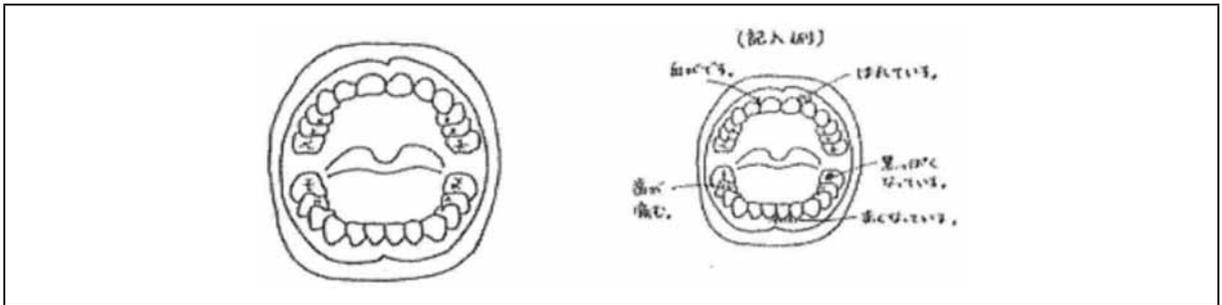
歯の健康カード

年 組 名前 _____

1 4月の健康診断結果

<input type="checkbox"/>	むし歯なし	<input type="checkbox"/>	要注意乳歯があります
<input type="checkbox"/>	むし歯あり	<input type="checkbox"/>	歯肉炎 (G)
<input type="checkbox"/>	むし歯のはじめの症状があります (CO)	<input type="checkbox"/>	歯肉に軽い炎症があります (GO)

2 自分の口の中を調べよう。

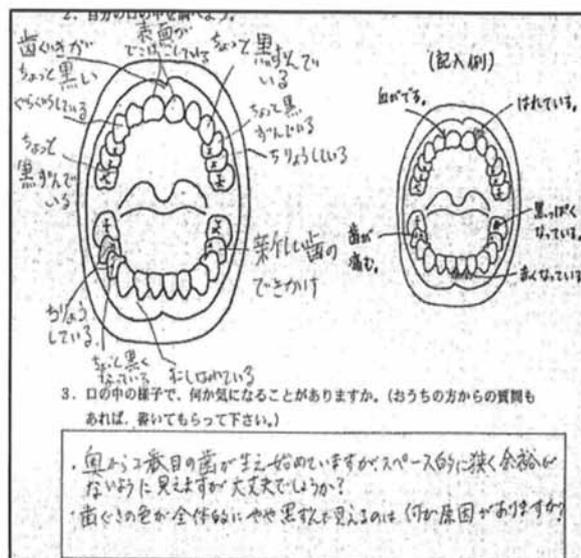
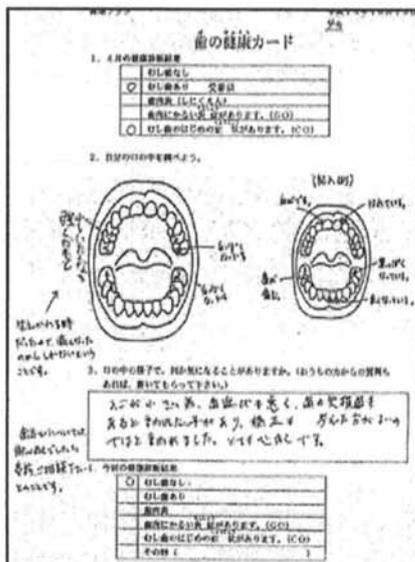


3 口の中の様子で気になることがありますか。

(おうちの方からの質問もあれば、書いてもらってください。)

4 保護者の方にお聞きします。当てはまるものがありましたら○をつけてください。

<input type="checkbox"/>	歯ぐきから血がでる	<input type="checkbox"/>	あごの関節に異常がある	<input type="checkbox"/>	痛い
<input type="checkbox"/>	歯ぎしりをする	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	音がする
				<input type="checkbox"/>	口が開きにくい



4. 養護教諭による保健指導（1）

歯の生えかわりの時期の保健指導

<p>保健指導の目標</p>	<p>①乳歯から永久歯への歯の生えかわりの時期の重要性を保護者と本児が前向きにとらえ工夫して生活しようとする意欲を持つ。</p> <p>②学校歯科医の助言を得て、本児の口腔状況に合わせた清掃方法を理解し、実践する。</p>
<p>保健指導の概要 養護教諭が行ったこと</p>	<p>■養護教諭は、3年女児の保護者から「歯の生えかわりの時期で歯みがきがしにくい。」という相談を受けた。さらに、歯みがきに代わるものはないかと訴えている。</p> <p>■養護教諭は学級担任と情報交換を行った上で、本児を保健室に呼び、歯と口の様子を観察するとともに、日常生活の中での困ったことなどを聞いた。本児は歯みがきをしていてもうまくできないのでイライラすると話していた。家でもしっかり歯みがきができないと言われているようだった。</p> <p>■本児に永久歯が萌出しはじめた場所を手鏡を使って確認させたり、歯ブラシの先が届きにくいところをきれいにする工夫（歯ブラシの使い方）を指導した。養護教諭と一緒に自分にあう歯みがきをやってみて、がんばってみようという気持ちになったようだ。</p> <p>■学級担任と相談し、定期的に保健室で歯みがきの練習を行うようにしたところ、徐々に歯ブラシの使い方を工夫するようになってきた。</p> <p>■養護教諭は、学校歯科医に保護者からの相談内容を伝え、歯ブラシ以外の清掃方法について相談したが、基本的には歯ブラシでしっかりみがくこと、歯科医院で相談することを勧めることが大切であるとの助言を得た。</p> <p>■養護教諭は学級担任と情報交換を行い、保護者に学校歯科医からの助言を伝えた。また、本児が徐々に歯ブラシの使い方を自分なりに工夫して歯みがきを行っている様子を伝え、家庭でもその努力を認め、ほめてほしいとお願いした。</p>
<p>まとめ</p>	<p>○学校歯科医の専門的な立場から指導助言を得ることで、混合歯列期をうまく乗り越えられるよう児童と保護者に適切な支援や保健指導を行うことができた。</p> <p>○保護者は児童の日常生活を通して成長を見守っていくことが大切であることを共通理解し、その過程での不安や心配を解消するためにどのような連携や取組が必要なのかを考えながら対応することができた。</p> <p>○学級担任と保健指導の目的を確認し、本児の発達段階に即した指導内容となるよう共通理解を図ったことにより、一貫した指導を展開することに役立った。</p>

5. 養護教諭による保健指導（2）

歯肉炎がある児童への保健指導

保健指導の目標	<p>①歯肉の腫れを改善するため、自分でできることを行う。</p> <p>②日常生活の仕方を振り返らせ、健康的な生活習慣づくりを意識し、実践する。</p>
<p>指導の概要</p> <p>養護教諭が行ったこと</p>	<p>■養護教諭は、歯肉の腫れと痛みを訴えて休み時間に保健室に来室した児童の口腔内を観察した。</p> <p>■養護教諭は本児から相談があったことを担任に連絡し、今後、保健指導を行っていくことを確認した。保健指導の実施計画を作成した。</p> <p>■養護教諭は、本児が抱える痛みの解消を図ること、日常生活の中で実行できる改善と予防方法について指導を行った。</p> <p>【本児の生活の様子】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・最近、塾からの帰りが遅く、家に着くのが午後9時30分になる。 ・夕食は塾に行く前に簡単にすませ、帰宅後、夜食を食べている。 ・運動の朝練習があるため、早く起きなくてはいけない。 ・朝食はすぐに食べられるものですませている。 <p>【指導の概要】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手鏡で口腔内の様子を観察させる。（歯肉の腫れの状態や痛みの箇所の確認） ・歯肉への歯ブラシの当て方や口腔状態に応じた歯みがき方法を練習させた。 ・生活の様子を振り返らせる。（帰宅後の過ごし方や睡眠等の確認） <p>■養護教諭は、本児の話を聴き、まず時間的に余裕のない中でもがんばって勉強や運動に取り組んでいることを認め、まずできることからやってみようとする意識を持たせた。</p> <p>■本児は、夜寝る前の歯みがきをすること、朝ご飯はしっかり食べることを目標に掲げる、毎日の実行につながっていった。</p> <p>■養護教諭は、学級担任と情報交換を行い、学級での観察と生活習慣づくりへの指導を依頼した。また、保健室において、継続的に健康相談と保健指導を行い、その様子を学級担任に報告しながら経過を観察していった。</p> <p>■2週間後、本児は歯肉の腫れと痛みが軽減していることを確認し、次の指導計画を検討し、取り組むこととした。</p>
まとめ	<p>○児童が相談しやすい保健室経営を行うことが大切であると感じるとともに、養護教諭が中心となって指導を行うが学級担任との連携があつてこそ効果的な指導となることを痛感した。</p> <p>○保健指導の方針や計画を検討し、作成して取り組むことで一貫した指導につながった。また、その経過を観察しながら進めることで、課題や成果も確認でき、児童の意識を高め、実践する意欲が向上する指導や支援を工夫することができた。</p>
解説 コーナー	<p>歯肉の炎症と生活習慣</p> <p>歯肉炎を予防するには、やはり歯みがきが一番です。口の中を清潔に保つことで、歯肉炎の原因となる歯垢が減り、むし歯の発生も防ぐことができます。あわせて、食べ物の好き嫌いをなくし、バランスのとれた食事と規則正しい生活をするのが健康な歯肉を育てます。歯肉炎になりやすい児童は、歯科疾患に対する危機感や意識が低い場合が多く、おやつや食事、生活習慣の見直しなどについて保護者の理解と協力が必要です。</p>

- 1) 歯・口の成長とかむこと
- 2) 先天性の歯の欠如と対応
- 3) ガムを使った健康教育
- 4) 動物の歯

1) 歯・口の発育とかむこと

歯・口の働きには、「食べる」「話す」「表情をつくる」「かみしめて体のバランスをとる」など様々なものがある。そのなかでも「食べる」機能は最も生活と深く関わり、人の生命の維持にも不可欠なものである。「食べる」機能は生まれながらに備わっているものではなく、歯・口の発育とともに乳幼児期に獲得されるものである。とくに「お乳を吸う」ことから「食物をかんで飲み込む」ことを覚えていく離乳期（生後5、6か月から18か月頃まで）は、口の機能が大きく転換する時期であるが、顎や口の中の形態的成長や乳歯の萌出がこの機能発達を支える。1歳を過ぎて最初の奥歯（第一乳臼歯）が生えてかみ合うようになると、「前歯でかみ切り、奥歯でつぶす」という歯を使った咀嚼が獲得されてきて、離乳も完了する。この頃はまだ硬い食物や繊維の多い肉・野菜、弾力性のある食物などはうまくかめないため処理が難しい。2歳半頃には最後の乳歯である第二乳臼歯が生えて、乳歯のかみ合わせが完成すると、「すりつぶし」が可能となるため処理できる食物の幅が広がる。3～4歳頃には食物に応じてかむ力やかむ回数を調節することもできるようになり、咀嚼機能も充実してくるため、周囲の人達（大人）とほぼ同じような食事が食べられるようになる。1～2歳頃はまだかむ力も弱いので、かみつぶす程度でまとまりやすい食形態の食物でかむ機能を育て、3～4歳になってすりつぶしが上手になったら、かみごたえのある食品を食事に取り入れてよくかむ習慣をつけていくことが重要である。

口唇で食物を取り込み、舌や上あごで食物の形状を感知し、食物の大きさや硬さに応じて歯を使ってかみ、唾液と混ぜ合わせて飲み込みやすくなった食物を再び舌で集めて喉の方に送って飲み込むという一連の咀嚼の動きは、乳児期後半の離乳の過程において基本的な動きを覚え、乳歯が生え揃う3歳頃にほぼ獲得される。この時期の「食べる」機能の発達を促すためには、適切な食環境（なごやかな食卓の雰囲気、機能に見合った食内容、適切な食器や食具の使用など）を整えることとともに生活リズムや体調を整えて食べる意欲を育てることや、歯・口の健康を保つことで食べる機能が十分発揮できるようにすることが大切である。また、この時期に子ども達は新しい食材に出合いながら、周囲の人達の食べ方を見て真似たり、自分で食べてかみ味わったりして食体験の幅を広げていく。

6歳頃になると、永久歯の萌出が始まってくる。下の前歯が乳歯から永久歯に交換するか、第二乳臼歯のさらに奥に第一大臼歯（永久歯）が生えてくるか、どちらかの場合が多い。第一大臼歯は上下の歯がかみ合った時のかむ力が最も大きい歯なので、第一大臼歯が上下揃うと咀嚼能力は著しく向上する。永久歯では生えて1～2年でやっとかみ合う位置まで達するため、生えてすぐにはかむ力の向上はまだ期待できない。とくに前歯では、永久歯が生えて上下の前歯が接触するまでかなり期間がかかるので、その間は前歯で食物を上手にかみ切ることができず、また食物の硬さや大きさを識別する能力も低下するため、咀嚼能力が一時的に低下する。奥歯でも同様に乳臼歯が小臼歯（永久歯）に交換する時期には一過性の咀嚼能力の低下が起こる。このような時期には、食物の調理形態やかみ方を工夫するなどの対応が必要である。また前歯の交換期には、口唇が閉じにくくなって上下の歯の隙間に舌を突出させたり口呼吸の習慣などがつきやすくなる。そのため、口唇を閉じて鼻呼吸をしながら食べることを意識づけることも重要である。口唇を開いたままかんでいると、食

物が口の外にこぼれやすく、十分に咀嚼しないまま（粗きざみ状態で）食物を丸呑みする習慣がつきやすいので要注意である。また食事時間が短いと、よくかまずに早食い・丸呑みしたり、水分で流し込み食べをする習慣がつきやすいため、食事に集中できる時間を確保して、ゆっくりよくかんで食べるよう促すことも大切である。

12歳頃には乳歯から永久歯への交換が完了し、第一大臼歯の後ろに第二大臼歯が生えてくる。第二大臼歯は、第一大臼歯に次いでかむ面が大きい歯であり、第二大臼歯が上下生え揃うと永久歯のかみあわせが完成する。左右側で2組ずつの臼歯がかみ合うことで、咀嚼力や咀嚼効率も成人と同様になる。しかし塾やクラブ活動などで生活時間の制約も多くなりやすい時期なため、食事時間が短くなったり家族と一緒に食事する機会が減ったりすることで、食べ方の問題が生じやすくなり、学童期に培ったよくかむ習慣が失われてしまうこともある。夜食をとって朝食を食べないなど生活リズムも変化しやすいので、食事内容や食べ方が心身の健康に及ぼす影響などについて学習することで食事に対する意識を向上させることが大切である。とくに痩身志向の女子には、バランスのとれた食事とよくかむ習慣が肥満防止になることを伝える必要がある。またこの時期には、自分の健康を守るために必要な食事内容の選択能力や自分で調理する能力なども養っていく必要がある。

歯科で提唱されている「8020」運動は、80歳になっても20本以上の歯を保とうというものであり、20本以上の歯があれば自分の食べたいと思うものがほぼ食べられ、また周囲の人達と同じ食事がとれる。「食物をよくかみ、味わっておいしく食べること」は生活の楽しみや豊かさや深く結びついており、各ライフステージでその価値は高いものだが、とくに高齢者では価値が高くなる。8020は高齢者の健康目標ではあるが、8020を達成するためには、乳幼児期からよくかむ習慣を身につけ、生え始めの時期から永久歯のむし歯予防に気をつけ、思春期には歯周疾患の予防に気をつける必要がある。親知らずを除く永久歯は15歳頃までに生え揃うので、小児期の正しい食習慣と口腔ケア習慣をベースにした歯・口の健康づくりが8020につながるのである。そのための歯科保健教育が学校保健の場にも求められている。

2) 先天性の歯の欠如と対応

乳歯は生後6か月頃から生え始めて、3歳頃に20本生え揃う。6歳頃になると乳歯の奥に第一大臼歯とよばれる永久歯が生えてきたり、前歯から乳歯が永久歯に生え替わり始める。学童期は乳歯と永久歯が口の中に混在する時期であり、12歳を過ぎると乳歯から永久歯への交換が終了し、第一大臼歯の奥に第二大臼歯が生えてきて、親知らずを除く永久歯28本が生え揃う。

永久歯の先天性欠如（もともとつくられない状態）は稀なことではなく、わが国におけるこれまでの報告でも5～10%程度の発現率といわれている。先天性欠如は上顎歯より下顎歯に多くみられ、1～2歯の欠如という者が多く、3歯以上は少数であった。歯種別にみると、下顎第二小臼歯が最も多く、次いで下顎側切歯、上顎第二小臼歯、上顎側切歯の順であった。

永久歯が先天性に欠如した場合、その発現部位や欠如歯数によって様々なタイプの歯並びや咬み合わせの異常を誘発する可能性がある。とくに多数歯の先天性欠如の場合は、咬み合わせの異常が起こりやすい。乳歯の下の永久歯が先天性に欠如していると、永久歯による乳歯の歯根吸収が起こらないため、乳歯が長期間残存し、時には成人になっても残っていることがある。ただし、乳歯の歯根は永久歯に比べて短く、長期的には徐々に吸収されていき、また歯冠の高さも短いため、他の乳歯が永久歯に生え替わると徐々に上下の咬み合わせに参加できなくなりやすい。適切な口腔管理で、先行乳歯をできるだけ保存しながら経過をみていき、咬み合わせなどに問題が生じたら乳歯を土台にして冠を被せるか、乳歯の歯根吸収が進んでいたら抜歯して義歯やブリッジ、インプラントなどを含めた咬み合わせの回復を図る対応が必要となる。また、奥歯に先天性欠如があり、前歯はスペースが不足して歯と歯が重なっている場合には、乳歯を抜いて矯正治療で歯並びを整えることもある。

このように永久歯が先天性欠如の場合、先行する乳歯をできるだけ残しておくことが大切になり、乳歯のうちからのむし歯予防が重要となる。また、平均的な萌出時期から1～2年以上経っても生えてこなかったり、反対側の同名歯が生えて半年以上経っても生えない場合には、先天性欠如を疑って歯科医院でエックス線による検査を受けることが望ましい。早目に発見することができれば、先行乳歯の予防的対応を行うこともでき、咬み合わせなどの変化をみながら適切な処置時期を選ぶこともできるからである。

3) ガムを使った健康教育

1

参考資料

ガムを用いた
「かむこと」の体験を通した
健康教育

2

よくかんで食べると、
どんないいことがあるだろう。

知っていることを書いてみよう。

3

「かむ」ことのカ

食べ物を上あごと下あごの歯でかむと、食べ物の様子が脳に伝わります。脳は、その知らせを受けて「この食べ物は、このようにかみなさい。」と、よくかみくだけるように、あごを動かす筋肉に指令を出します。そうして、かめばかむほど、食べ物は口の中でだえきとまじり、だんだん小さく、やわらかくなっていきます。こうすることで飲みこみやすくなった食べ物は、初めてごっくと食道に送りこまれるのです。

光村図書 4年上「かむことのカ」より

4

これらのひとつながりの動作のことを
何というのでしょうか？

「そしゃく」

咀嚼

5

そしゃく
咀嚼



食べ物を噛みくだくこと
噛みくだいて味わうこと

6

よくかんでみることを

体験してみよう

7

よくかんで食べるものには
どんなものがあるかな。

そのひとつにチューインガムがありますね。

8

よくかむと

歯や口はどうなるのでしょうか

ガムは口の中でどのように
変化するのでしょうか

よく観察してみよう

9

60回噛んだとき、
口にどんな変化があったかな？

唾液(つば)はどうなりましたか？

歯の表面はどうなりましたか？

口の中の感じはどうなりましたか？

10

60回噛んだとき、
ガムにどんな変化があったかな？

硬さはどうなったかな？

味はどうなりましたか？

ガムの大きさ・量はどうなったかな？

11

よくかんだらガムは
どうなりましたか？

口の中で変化はありましたか？

^{だえき}
唾液(つば)がたくさん
できましたか？

12

^{だえき}
唾液(つば)には歯・口の健康を

守ってくれるたくさんの

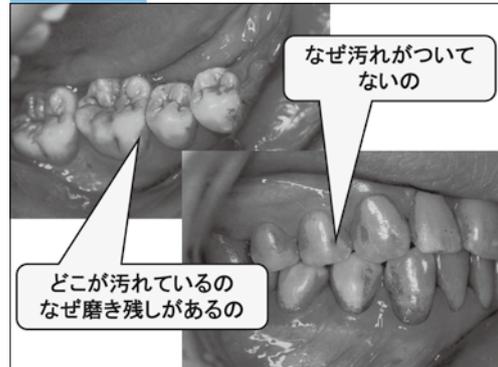
^{はたら}
働きがあります。

13

唾液の役割



14



15



16

よく^か噛んで食べることが、
歯・口をきれいになります。

そこで、みなさんが
朝起きてから出かけるまでの
ことを思い出してみましょう。

17

今日はみんな
何時に起きましたか？

そして

朝起きて学校に行くまで
何をしましたか？

18

歯みがきはしたかな？
きちんとみがいたかな？

朝ごはんは食べたかな？
よく噛んで食べたかな？

どうすればできるかな？

19

朝、歯をきちんと時間かけてみがく
ためには……
朝ごはんをよくかんで、よく味わって
食べるためには……

何をすればいいのでしょうか。

20

早起きをする。

早起きをするためには？

早寝(はやね)をする。

早寝・早起きが大切です！

21

**早起きをして、朝ごはんを
よくかみ、よく味わって
食べましょう。**

**よくかめば、頭もすっきり、
勉強するじゅんぴもバッチリ！**

もちろん、歯みがきもわすれないで

22

よくかむことは



は くち けんこう まも
歯・口の健康を守るために
とても大切なことなのです

23

そしゃくの役割

- ・ 食べ物の消化、吸収を助ける
- ・ あごや顔の発育をそく進する
- ・ 口の中をきれいにする
- ・ だ液(つば)をたくさん出す
- ・ 食べ物の中の異物を見つける
- ・ 味わう
- ・ リラックス

24

きそく
規則正しく、きちんと食事をとる。
歯に良い食べ物をえらぶ。
おやつ回数をへらす。
だらだら食べ、ながら食べをしない。



きそく せいかつしゅうかん
規則正しい生活習慣をみにつける



健康なからだを作っていく基本です

4) 動物の歯

1～5は何の動物でしょう。

1



2



3



4



5



引用文献

1. 東京都歯科医師会雑誌. 56. 690. 2008
2. 東京都歯科医師会雑誌. 56. 740. 2008
3. 東京都歯科医師会雑誌. 57. 35. 2009
4. 東京都歯科医師会雑誌. 57. 74. 2009
5. 東京都歯科医師会雑誌. 57. 122. 2009

【答え】 1：とら 2：カバ 3：うし 4：うま 5：くま

本書は、文部科学省補助金（健康教育振興事業費補助金等）により、下記の財団法人日本学校保健会に設置した「学校歯科保健実践事例集作成委員会」で作成したものである。

『学校歯科保健実践事例集作成委員会名簿（平成22年度～23年度）』

○委員長 尾崎 哲則 日本大学歯学部 教授

- 委員 井上美津子 昭和大学歯学部 教授
- 委員 今関 豊一 順天堂大学スポーツ健康科学部 准教授
- 委員 今成 佳代 羽生市立南中学校 養護教諭
- 委員 上野 弘子 中央区立泰明小学校 養護教諭
- 委員 斎藤 秀子 (社)日本学校歯科医会 常務理事(平成23年度)
- 委員 高橋 慶子 群馬県教育委員会スポーツ健康課 主任指導主事
- 委員 田村 道子 東京都教育庁地域教育支援部義務教育課 歯科保健担当課長
- 委員 温品 賢二 山口市立大内小学校 教頭
- 委員 野村 圭介 (社)日本学校歯科医会 理事
- 委員 福田 雅臣 日本歯科大学生命歯学部 准教授
- 委員 藤平 雅紀 (社)日本学校歯科医会 生涯研修制度運営委員会委員(平成22年度)
- 委員 山本 康子 足立区立第一中学校 主幹教諭・養護教諭
- 委員 湯澤 敦子 鹿沼市立さつきが丘小学校 教諭

なお、本書の作成にあたり、

森 良一 文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課教科調査官

のほか、下記の方々に、多大な援助とご助言をいただきました。

有賀 玲子 文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課学校保健対策専門官

岩崎 信子 文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課健康教育調査官

北垣 邦彦 文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課健康教育調査官

学校歯科保健実践事例集

平成24年3月23日 発行 初版 平成24年3月23日

第2版 平成24年4月20日

財団法人 日本学校保健会

〒105-0001 東京都港区虎ノ門2-3-17

虎ノ門2丁目タワー 6階

TEL 03-3501-2000

FAX 03-3592-3898

印刷 川口印刷工業株式会社

