

令和3・4年度 公益社団法人日本学校歯科医会委嘱

生きる力をはぐくむ

歯・口の健康づくり推進事業

～望ましい生活習慣の形成を目指す歯・口の健康づくりと歯・口の外傷の防止～



岡山県立倉敷天城中学校



はじめに



歯と口には食べるだけでなく、会話することなどの役割があります。また、歯と口の健康は、全身の健康とも深く関わりがあります。

本校ではこれらを念頭に、「会話をする」つまりコミュニケーションをとること、「全身の健康に関係する」つまり健康を維持するための生活習慣の改善を主体的に図ることを主題に、研究を進めてまいりました。

2年間、生徒保健委員会を中心に生徒同士がしっかりコミュニケーションをとりながら、主体的に活動を行いました。生徒保健委員会が他の委員会と連携して、様々な取組を実践するという学校全体への拡がりもみられました。また、生活習慣チェックシートを作成・実施し、自らの生活習慣の改善に繋げる課題を考えるなど生徒自ら、自身の健康について考える実践も行いました。

残念ながら研究指定期間は新型コロナウイルス感染症の拡大時期と重なり、様々な制約が課されました。しかし、生徒達は例えば、小学校との直接交流の代替手段を考えるなど出来る範囲で可能な限りの実践をしてくださいました。また、一人一台端末が整備されたことも相まって、Chromebook などICTを活用した取組もなされました。生徒達の適応力の高さや、忍耐力を改めて確認する良い機会となりました。

ただ、最後のまとめの場となる研究発表会については、参集での会議、研修も増えつつあるなかでしたが、特に健康に関する研究会であることを鑑みオンラインでの配信とさせていただきます。ご理解いただければと考えております。

この研究がそれぞれの学校での健康安全教育に少しでも役立つものであることを願っています。

倉敷天城中学校校長 藤井省吾



本校について



併設型中高一貫教育校

本校は、2007年(平成19年)に岡山県立倉敷天城高等学校併設の中高一貫教育校として開校しました。以来、中高6年間を見通した特色のある教育を行っています。学習面では、6年間の計画的な指導で、新しい大学入試にも柔軟に対応できるよう、確かな学力とともに、開校以来、本校が独自に取り組んできた、課題解決能力、表現力などを身に付けさせる学習活動を多く取り入れていきます。

現在、全校生徒は359名、各学年3学級からなる9学級の学校です。毎年岡山県下の様々な地域の40以上の小学校から、入学者選抜を突破した生徒が入学してきます。

ICT活用の推進

岡山県のGIGAスクール構想により、令和2年度11月から生徒は一人一台端末としてChromebookを所持しています。また、令和3年度からは家庭への持ち帰りも可能になり、更に活用の幅が広がりました。

各教科での活用はもちろん、毎朝の健康観察や生徒会活動、課題研究、講演会、各種アンケート等、様々な場面で活用しています。





研究構想



学校教育目標

- 科学的思考力と創造力を身に付け、21世紀の社会を各分野で主体的に担っていくことができる生徒の育成。
- 幅広い知識と国際的な感覚を身に付け、国際社会で活躍できる知的バランスの取れた生徒の育成。
- 豊かな人間性を持ち、自分を律し他を尊重しながら個性を伸長する意欲ある生徒の育成。

学校保健目標

自他の生命を尊重し、自律的に健康な生活を実践できる生徒の育成。

歯科検診結果

- う歯の被患率は、2.8%で、県平均より11.3%低い。
- 歯周疾患の被患率はGO(歯周疾患要観察者)が14.2%で、県より3.3%低い。ZS(歯石沈着)が5.3%、G(歯周疾患要処置者)が4.2%であり、それぞれ県平均より0.7%、0.2%高い。

生徒・家庭・地域の実態

- 規則正しい生活習慣の大切さは認識しているが、課題や部活動、習い事等で忙しく、また長距離通学の生徒もおり、実践することが困難な生徒も見られる。
- 保護者は学業や健康に対する関心が高く、学校教育に協力的である。

研究主題

生徒が主体的に考え実践する生活習慣の改善
～歯と口の健康づくりを通して～

めざす生徒像

- ①自身の健康課題を把握し、問題解決するよう工夫・実践ができる。
- ②生活の質を高めるための生活習慣を自律的に確立することができる。
- ③自他の健康づくりに進んで取り組むことができる。

研究の重点

(1)個別指導・個別相談の充実	(2)生徒会活動の充実	(3)ICTを活用した保健指導の充実
〈仮説1〉全体指導に加えて、生徒それぞれの健康課題に応じた個別の保健指導・相談を行うことで、生徒の生活習慣を改善しようとする意識が高まるであろう。	〈仮説2〉生徒会活動の活性化は生徒の主体的行動を助長し、健康に対する意識や自他の健康への関心が高まり、実践力が高まるであろう。	〈仮説3〉ICT活用を通して情報活用能力を身につけさせることは、自他の健康づくりの課題発見・解決能力の向上につながるであろう。

研究内容

・各教科との連携	・歯科検診の充実	・啓発活動の工夫
・各課との連携	・検診結果を活用した歯科指導	・PTAとの連携強化
・生徒会活動の指導の工夫	・歯科相談活動の充実	・地域連携



授業・学習活動

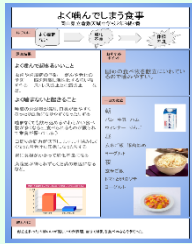


1年

家庭科
「衣食住の生活」

自分の興味関心や生活の課題からテーマを決め、食生活についての実践をスライドにまとめた。

「よく噛んでしまう食事」生徒作成ポスター



2年

保健体育
「傷害の防止」

日常生活の中で事故やけがに対する基本的な処置についての実習を行った。



3年

保健体育
「健康な生活と病気の予防」

健康の成り立ちや生活習慣病等について学び、生活習慣の課題解決策についてスライドにまとめて発表を行った。



自他の健康を
考える力を
育てる活動



ピア・サポート活動

令和3年度までは希望者、令和4年度からは全学年を対象に実施している。



ライフスキル教育

岡山中央病院 富岡美佳先生を講師にお迎えし、中高6年間でライフスキルの育成を目指す。



健康教育講演会



各学年の生徒と保護者、教職員を対象に実施した。

1年

歯科保健

歯・歯肉の健康と全身の
健康とのつながり

講師：学校歯科医
上村 勝人 先生



2年

食育

〈令和3年度〉食選力～食べることは 生きること 活かすこと～

講師：管理栄養士 有井 京子 氏

〈令和4年度〉噛む力で脳や体を守る

講師：名古屋女子大学健康科学部
久保 金弥 先生



2年

薬物乱用防止教育

依存症について

講師：岡山大学 保健管理センター
精神科医 岡部 伸幸 先生



3年

命の教育

がんと共に生きる～命をつなぐ愛に支えられて～

講師：
岡山大学病院 腫瘍センター
西森 久和 医師
岡山造血細胞移植患者会きぼう
山邊 裕子 氏



生活習慣チェックシート



【目的】生徒が自身の生活習慣の状況や変容を数値化・グラフ化することで、客観的に生活習慣や健康課題を把握し、行動改善や意識向上につなげられるようにする。

【実施時期】6月、10月、3月の計3回実施

【実施方法】Chromebook を使用し各自で入力

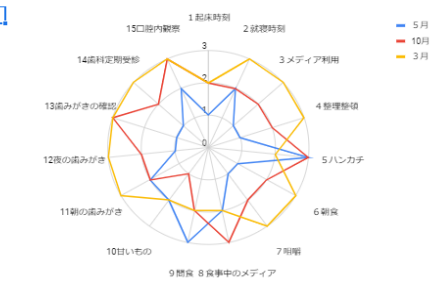
質問	回答 (点数)		
	5月	10月	3月
1 毎日決まった時刻に起きていますか。 1 起床時刻は日によってバラバラである 2 大体同じ時刻に起きているが、大きくずれることがある 3 毎日決まった時刻に起きている	1	2	2
2 毎日決まった時刻に寝ていますか。 1 寝る時刻は日によってバラバラである 2 大体同じ時刻に寝ているが、大きくずれることがある 3 毎日決まった時刻に寝ている	2	2	3
3 テレビやゲーム、スマホ等を1日にどれくらい利用しますか。 1 2時間以上 2 1時間以上2時間未満 3 1時間未満	1	2	3
4 自主的に身の回りの整理整頓や掃除をしていますか。 1 ほとんどしない 2 気がついたときにしている 3 定期的にしている	1	2	3
5 ハンカチを毎日取り替えて持参していますか。 1 していない 2 時々している 3 必ずしている	3	3	2
6 朝食を週に何日摂っていますか。 1 0~3日 2 4~6日 3 7日	1	2	3
7 食べ物をよく噛んで食べていますか。 1 ほとんど噛んでいない 2 たまによく噛んでいる 3 いつもよく噛んでいる	1	2	3
8 食事中にテレビを見たりスマホを使ったりすることがありますか。 1 よくある 2 時々ある 3 ない	2	3	2
9 朝食(おやつ)を摂る時間を決まっていますか。 1 決まっていない 2 たいがい決まっている 3 決まっている	3	2	2
10 甘いものをよく食べたり飲んだりしますか。 1 よく食べる(飲む) 2 時々食べる(飲む) 3 あまり食べない(飲まない)	2	1	2
11 朝に歯みがきを週に何日していますか。 1 0~3日 2 4~6日 3 7日	2	2	3
12 夜に歯みがきを週に何日していますか。 1 0~3日 2 4~6日 3 7日	1	2	3
13 鏡を見ながら歯みがきをしますか。 1 あまり鏡を見ながらみがない 2 時々鏡を見ながらみがある 3 いつも鏡を見て確認しながらみがある	1	3	3
14 歯科の受診はどうしていますか。 1 普段から受診しないし、学校から治療を勧められてもなかなか受診しない 2 普段は受診しないが、学校から治療を勧められた場合はすぐに受診する 3 年に1回程度受診するが定期的に受診している	1	2	3
15 歯や歯肉など自分の口腔内の様子に気をつけていますか。 1 あまり気に留めていない 2 時々気に留めている 3 よく気をつけている	2	3	3
合計点： 24 33 40			

【質問の回答が終わったら】

▶このシート右側の「全体の結果」と「行動ごとの結果」を見てみましょう。

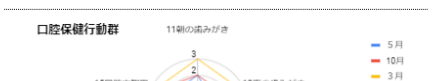
▶それらから自分の生活状況を把握、課題を分析し、シート2つ目の「結果の分析」に記入しましょう。

全体の結果 レーダーチャートから全体のバランスを見ましょう。10月・3月にはグラフの変化(行動の姿)も見ましょう。



行動ごとの結果 3つの行動群の内どれが最も合計点が低いを見ましょう。レーダーチャートから各行動群のバランスを見ましょう。10・3月にはグラフの変化(行動の姿)も見ましょう。

行動群/実施月	5月	10月	3月
生活・健康生活行動群 *質問 1~5の合計点	8	11	13
食行動群 *質問 6~10の合計点	9	10	12
口腔保健行動群 *質問11~15の合計点	7	12	15



実施手順

01 質問の回答

▶各質問に1~3の回答をプルダウンから選択する。

02 結果の確認

▶質問に回答すると、自動的に「全体の結果」と「行動ごとの結果」それぞれのレーダーチャートが作成される。

03 結果の分析

▶レーダーチャートのバランスや数値の移り変わり等から、自分の生活の良い点や課題を分析する。
▶課題についての現状や理由、課題改善のための達成目標、達成目標を達成するために行う行動目標を記入する。

04 結果の活用

- ▶ほけんだより
- ▶授業(保健体育・家庭科等)
- ▶歯科検診事後指導
- ▶個別健康相談
- ▶三者懇談 など

結果の分析 ◎「全体の結果」や「行動ごとの結果」を見て、自分の課題だと思う項目を1つ以上選択しましょう。◎選択した課題についての現状や理由、課題を改善するための達成目標(少し頑張れば達成できるような目標)、行動目標(達成目標を達成するためにやるべき具体的な行動)を記入しましょう。

課題	現状/理由	達成目標	行動目標	先生から一言	
例 11朝の歯みがき	学校がある日は、朝時間がなくて歯みがきできない日がある。	毎朝歯みがきをする。	- 余裕を持って朝の準備ができるように、アラームを6時に設定して起きる。	達成目標のために少しずつがんばりましょう!	
5月	2 就寝時刻	就寝時刻がバラバラなので、日によって睡眠時間が長かったり短かったりする。	就寝時刻を揃える。	就寝時刻を知らせるアラームをかける。	計画的な歯科受診で歯と口の健康を維持しましょう!
	9 朝食	時間を決めずに甘いものを食べている。	食べる日、時間を決める。	スケジュールのようなものを自分で立てる。	
	14 歯科定期受診	体的な検診を考慮していない、行っていない。	計画的に受診することを考える。	学校の検診を受けて上で、自分の歯について考え定期的に検診を受けに行くようにする。	

一人ずつ養護教諭からコメント

歯科検診チェックシート

自分の口の中の様子をしっかりと観察して、適切な管理をすることは、全身の健康につながります。歯科検診を利用して、自分の口の中の様子を知り、自分に合った健康管理ができるようにしましょう。

①口の中の様子を予想しよう。(歯科検診前)

左側の表の「予想」欄の、あてはまると思うものを○で記入しよう。

項目		予想	歯科検診結果
むし歯	有	○	有 できるだけ早く病院で治療を受けましょう。
	無	○	無 丁寧な歯みがきや適切な食生活を続けましょう。
むし歯になりかけの歯	有	○	有 丁寧な歯みがきを心がけましょう。
	無	○	無 丁寧な歯みがきや適切な食生活を続けましょう。
歯肉の状態	良	○	0 丁寧な歯みがきや適切な食生活を続けましょう。
	悪	○	1 軽い歯肉炎です。丁寧な歯みがきを心がけましょう。
	悪	○	2 歯肉炎です。病院で治療が必要ですよ。
歯垢	有	○	0 丁寧な歯みがきを続けましょう。
	無	○	1 歯垢が少し残っています。丁寧な歯みがきを心がけましょう。
歯石 ※歯垢が石のように 固くなったもの	有	○	無 丁寧な歯みがきを続けましょう。
	無	○	有 歯石が沈着しています。病院で適切な処置を受けましょう。
歯並び	良	○	0 丁寧な歯みがきを続けましょう。
	悪	○	1 定期的な検診が必要ですよ。必要に応じて病院へ行きましょう。
	悪	○	2 おうちの人と相談して、病院で治療を受けましょう。
口を開け閉めする時に音がする。	しない	○	0 食事の時はよく噛んで食べましょう。片方の歯ばかりで噛まず左右均等に噛みましょ。頬杖をつくなどの姿勢はやめましょ。
	する	○	1 病院で精密検査を受けましょ。
顎を動かすとき痛みがある。	ない	○	0 食事の時はよく噛んで食べましょ。片方の歯ばかりで噛まず左右均等に噛みましょ。頬杖をつくなどの姿勢はやめましょ。
	ある	○	1 病院で精密検査を受けましょ。

②歯科検診結果から、適切な処置を知ろう。(歯科検診後)

予想と歯科検診結果を比べてみて、結果は予想よりよかったですか、悪かったですか。自分の口の中の様子をしっかりと観察することができていましたか。自分から自分の身体を観察し、健康状態や健康課題を知ることは、健康管理の第一歩です。是非これからも継続していきましょう。

また、歯科検診結果から、普段の歯みがきや食生活などを振り返り、自分でできることを実行していきましょう。

※病院実習について：早めの受験が望ましいですが、感染予防対策も兼ねて、おうちの人と相談しましょう。



◀感染症対策で検診会場内の人数制限を行ったため、生徒が待機時間に見られるように待機列形成場所にポスターを掲示した。



事前指導



◎歯科検診チェックシート

◎ポスター掲示

> 歯科検診の流れと要点

> 歯科検診で使う記号の意味

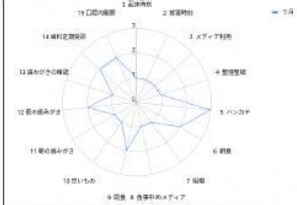


SPECIAL HEALTH LESSON work sheet

1 自分のむし歯になりかけの歯を観察しよう
歯科検診の歯式を見て、どの歯にCOがついているか見ましょ。次に、下の歯の図の該当の箇所に、図形の○をつけましょ。また、鏡を見て、実際の歯を観察しましょ。



2 生活習慣との関連を見てみよう



3 むし歯予防のための行動目標を決めよう

今日の話を、自分の生活習慣を振り返り、むし歯予防のために今日からどんな事ができるかを考えましょ。
毎日の歯みがきを習慣にする。また、歯肉にCOが集中しているのを、鏡で確認しながら歯みがきをする。

事後指導



◎C・G・ZS 所見者への
保健指導プリント

◎CO・GO 所見者への
保健指導



◀CO 保健指導

COの歯を鏡で確認した後、生活習慣チェックシートの結果からむし歯と生活習慣との関連を考え、むし歯予防のための行動目標を設定。

GO 保健指導▶

Chromebookで自分の歯肉を撮影し、歯肉の様子を観察。生活習慣チェックシートの結果からむし歯と生活習慣との関連を考え、歯肉炎予防のための行動目標を設定。



SPECIAL HEALTH LESSON work sheet

1 自分の歯肉を観察しよう

	健康な歯肉	歯肉炎	自分の歯肉 (6月)	自分の歯肉 (10月)
歯肉の様子				
色	健康的な色	赤く腫れた色	健康的な色	健康的な色
形	歯と歯の間にしっかりと入り込んで、三角形に見える	歯と歯の間から出ていて、歯と歯の間が広がっている	歯と歯の間から出ていて、歯と歯の間が広がっている	歯と歯の間から出ていて、歯と歯の間が広がっている
痛み	歯磨き時、痛い	腫れている、痛い	歯磨き時、痛い	歯磨き時、痛い
出血	出血しない	歯みがき時や食後の歯ぐきから出血する	出血しない	出血しない

2 生活習慣との関連を見てみよう
生活習慣チェックシートの「結果」欄を見ましょ。

3 歯肉炎予防のための行動目標を決めよう
今日の話を聞いて、自分の生活習慣を振り返り、歯肉炎予防のために今日からできる取り組みを考えましょ。



AM!K MOVIE

あなたの味方！健康 MOVIE

むし歯とは

むし歯
CARIES

- ▶むし歯の予防方法
- ▶むし歯の成り立ち

歯みがき

つま先みがき

- ▶正しい歯みがきの仕方
- ▶デンタルフロスについて

歯周病

歯周病の予防

歯みがき 生活習慣

歯科受診

- ▶歯周病の成り立ち
- ▶歯周病の予防方法

咀嚼

こめかみ付近がよく動き、
脳の血液量が増え、
脳の活性化に役立つ。

脳の発達と活性化

- ▶「ひみこのはがいーぜ」
- ▶よく噛むための工夫

歯にいい食べ物

ビタミンD

腸から吸収したカルシウムを、
歯や骨に送り込む働きがある！
また、カルシウムの吸収促進、骨の
成長促進、歯の硬さを強くする
ために欠かせない！

- ▶歯にいい食べ物と栄養素
- ▶口内炎について

口呼吸と鼻呼吸

口呼吸チェック！

- 無意識のうちに口が半開きになる
- 口内炎ができやすい □歯並びが悪い
- 食事のときにくちゅくちゅと音を立てる
- 口が乾燥しがち □朝起きたとき、喉が痛い
- 唇を閉じると、
頭の先にシワができて歯干しができる。
- 早食いである □片方で物を噛む

- ▶口呼吸と鼻呼吸
- ▶あいうべ体操
- ▶舌の正しい位置

歯と糖分

砂糖の量と健康

- ▶間食の摂り方
- ▶清涼飲料水に含まれる砂糖の量

保健委員会

動画の作成

金曜日の「みんなでランチ」の時間に、保健委員会が作成した動画を教室で視聴した。

各委員会とのコラボ

委員会の垣根を越えて、歯と口の健康について様々な活動を実施した。

AMK
コラボ

生徒会 × 保健委員会

- 生徒会新聞「歯と口の健康特別号」発行
- ・保健委員長へのインタビュー
 - ・歯と口の健康クイズ など

未来図

歯と口のクイズ

- 歯は口の中より少し外に出ている。◯×か？
- 歯の隙間が空になると虫歯の原因になる。◯×か？
- 歯を磨くときは歯ブラシの毛先が歯の表面に届くように磨く。◯×か？
- 歯を磨くときは歯ブラシの毛先が歯の表面に届くように磨く。◯×か？

学年委員会 × 保健委員会

- 動画の共同作成
- ・歯みがきと歯間ケア
 - ・間食の摂り方と飲み物に含まれる砂糖の量

デンタルフロス

「歯と口の健康特別号」

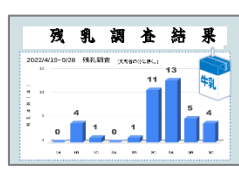
「使ったら捨てる」が基本、数は沢山ある理由

「ココ・コーラ」「P&G ショー」「エニックス」

一番砂糖の量が多い飲み物は？!

整美委員会 × 保健委員会

- 動画の共同作成
- ・残乳状況と整美委員会の残乳を減らす工夫
 - ・牛乳の効果



トリプトファンが多く含まれているため、腸内の善玉菌を増やす。

学年委員会 × 生活委員会 × 保健委員会

あいさつ運動

学年委員会と生活委員会が行っているあいさつ運動に保健委員会も参加し、歯と口の健康についての呼びかけを実施



体育委員会 × 交通委員会 × 保健委員会

日常のけが

防ぐために

- 動画の共同作成
- ・運動中のけが防止
 - ・通学中のけが防止
 - ・日常のけが防止

体の動きが活発になる。心身の準備ができる。

けがの防止に役立つ

安全な速度で運転しましょう。



校内連携



生徒課

「けが防止」講演会

「けが防止」講演会

講師：環太平洋大学体育学部 前川 真姫 氏
対象：運動部所属生徒・体育委員・保健委員

- ①口腔環境とスポーツパフォーマンス
- ②立位姿勢とスポーツパフォーマンス



保健体育科

職員研修の実施



例年実施している一次救命措置・エピペン[®]研修に加えて、歯の外傷の救急処置についても扱った。

中高保健委員会

東雲祭 文化の部 合同展示



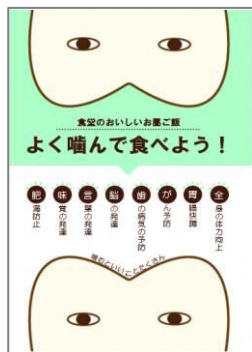
令和4年度のテーマ
「歯と口の健康」

中学校、高校保健委員会が動画やポスターを作成し、健康についての啓発を行った。

※令和元年度までは体験コーナーや骨密度測定も行っていた。

食堂・購買

ポスター掲示



咀嚼の啓発を行った。

総務課

PTA 講習会

PTA 講習会「お弁当作りに役立つ！時短レシピ他、成長期の食生活を考える」
倉敷中央学校給食共同調理場 栄養教諭 難波幸江 先生を講師に、保護者対象にリモートで講演会を実施した。

学校医・PTA

学校保健委員会

令和2年度以降は感染症対策のため、書面開催としている。健康診断結果や本研究の取り組みについて情報の提供と周知を行い、返信用はがきで意見や助言をいただいた。



地域連携



小中高連携

天城小学校との交流



令和4年度のテーマ
「歯と口の健康」

中学校、高校保健委員とボランティアの生徒が参加し、小学生に保健指導を行う。

※令和2年度以降は感染症対策のため、生徒が作成した動画やポスターを贈っている。

倉敷歯科医師会

子供の歯を守るシンポジウム



- 倉敷歯科医師会主催
- 「第46回 歯の健康フェア」において、倉敷歯科医師会法人設立50周年記念企画「子供の歯を守るシンポジウム」に養護教諭がシンポジストとして参加し、本校の歯科保健の取り組みについて発表を行った。



成果について



01

個別指導・個別相談の充実

- 歯科検診結果や生活習慣チェックシートの結果から、それぞれの生徒の実態に合った内容の個別指導を行うことができた。
- 個別指導や個別相談の内容を教員生徒間だけでなく、三者懇談等の機会に情報共有することで、家庭への働きかけを行うことができた。

02

生徒会活動の充実

- 1年目には保健委員会で月に1回歯と口の健康について作成した動画を全校生徒に視聴してもらい、生徒の健康への関心を高めることができた。
- 2年目には、保健委員会と他の委員会が委員会の垣根を越えて取り組みを考えて活動するなど、生徒会活動の幅を広げることができた。

03

ICTを活用した保健指導の充実

- 保健体育の授業をはじめ、生活習慣チェックシートや歯科検診の事後指導等様々な場面でICTを活用することができた。
- 生徒はICTを活用して、自分の健康課題を発見したり、課題解決のための情報を収集したり、それを生徒間で共有したりするなど、情報活用能力や自他の健康づくりへの関心を高めることができた。



課題について



Check!

01

実践や演習活動の不足

新型コロナウイルス感染症対策のため、例年行っていた RD テストや歯科衛生士によるブラッシング指導等の実践を行うことができず、ブラッシング技術の習得や歯みがきの習慣化についての取り組みが不十分だった。

Check!

02

長期的な指導・支援

生徒の自律的な生活習慣の確立のためには、2年間だけでは完結せず、中学校3年間を通して継続的に指導・支援をする必要がある。

Check!

03

指導の工夫

生活習慣や歯や口の健康についての指導を継続する上で、活動のマンネリ化が危惧されるため、様々なアプローチでの指導・支援を工夫して行っていく必要がある。



KURASHIKI

AMAKI

JUNIOR HIGH
SCHOOL