

平成27・28年度 埼玉県歯科医師会委嘱事業 生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり推進事業



あいさつ

熊谷市立奈良中学校 研究発表・研究紀要

熊谷市立奈良中学校 校長 新井 英和

本校は平成27・28年度の2年間にわたり、埼玉県歯科医師会から「生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり推進事業」の委嘱を受け、熊谷市歯科医師会の協力を得てその推進を図ってまいりました。子供たちの充実した日々の生活や将来の夢の実現のためには、心身が健康であることが何よりも大切であり、とりわけ歯・口の健康が欠かせないものと考えます。

そこで、本校では、熊谷市が推進する「熊谷の子どもたちは、これができます！『4つの実践』と『3減運動』」を土台とし、「自らの健康課題に気づき、健康的な生活を実践できる生徒の育成」を研究主題として本事業に取り組んでまいりました。

本日はここに研究の一端を発表させていただきますが、ご参会の皆様から忌憚のないご意見・ご指導をいただき、成果を確認するとともに課題を整理し、今後なお一層本事業の発展、充実につなげていく所存です。

結びに、これまでご指導いただきました埼玉県歯科医師会、熊谷市歯科医師会の先生方、並びに熊谷市教育委員会の先生方に心から感謝申し上げます。

熊谷市立奈良中学校 学校歯科医 重竹 淳一

子供たちに問うてみました。「君たちの夢は？」その答えは千差万別でした。そして、その次に「では、その夢の実現のために必要なことは？」私が欲しい答えは「心身ともに健康であること」でした。更にその健康な身体づくりに「歯と口」の重要性を感じ取ってもらいたかったからです。私たちの身体は、唯一食べ物から作られています。歯と口はその入り口であるのですから、健康の入り口、子供たちの夢の入り口でもあるのです。

今回の推進事業では、その多くを噛むことと食育にウエイトを置きました。これは、子供たちだけではできないことです。家庭はもちろん、学校、地域での取組が必要です。日常の口腔衛生とともに、正しいものを正しく食べる環境づくりを、ぜひご家族で考えるきっかけにしてください。そのためにはしっかり噛める歯を保持することです。日常の検診をお忘れなく、それは子供も大人もみな一緒です。

事業の趣旨

近年、歯周病や咀嚼・摂食にかかわる口腔機能の未発達などの課題が指摘され、生活習慣に起因する歯周病等の生活習慣病の予防が国民的な課題となっている。平成7年度に導入された「CO」「GO」の事後措置の在り方等にかかわる課題が残されており、子どもの発達段階や特性に応じた継続的な教育・指導を進めるとともに、望ましい生活習慣の形成を目指して学校・家庭・地域社会が連携して子どもの生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくりをより効果的に展開していくことが求められている。よって、学校歯科保健のさらなる充実と子どもの生きる力の育成に資することを目的として当事業を実施する。（実施要領から抜粋）

事業のテーマと課題

＜事業テーマ＞ 望ましい生活習慣の形成を目指す歯・口の健康づくり

＜事業の課題＞ ①むし歯や歯周病の予防方法の理解と実践

②学校生活における歯・口のけがの防止と環境づくり

③食べる機能や食べ方の発達支援を通じての実践的な歯・口の健康づくり

研究主題

「自らの健康課題に気づき、 健康的な生活を実践できる生徒の育成」



- 1 HQCシートを活用した健康的な生活の実践
- 2 スポーツマウスガードを用いたスポーツ外傷防止
- 3 食育の充実



実践報告

1 HQCシートを活用した健康的な生活の実践

HQCとはHealth（心身の健康）のQuality（質）をControl（向上させる）こと。専用シートに自分の生活を記録することで、自ら問題点に気づき、生活を改善し生活習慣を向上させることを活動の目的とする。より効果を高め効率的に定着させるために、学校行事や講演会、保健指導等と絡めて実施する。

生徒朝会での保健委員会の発表

HQCシートから見えてきた健康課題をテーマに取り上げた生徒朝会



歯垢染め出しによる歯科保健指導

毎年6月に全校が歯垢染め出しを実施
歯並びに合ったブラッシング方法を確認



口腔衛生講演会【H27年10月】

演題「噛むことの大切さ」

講師 仁木矯正歯科 院長 仁木 俊雄 氏

全校生徒が「咀嚼」「よく噛むことの効果」について学習



<生徒の感想>

- ・よく噛むと脳が活性化するという話が新鮮だった。
- ・テレビを消して食べることに集中し、1回1回箸を置くようなイメージで食べるようにしたい。

咀嚼判定グミによる歯科保健指導

【H27年11月】

口腔衛生講演会を受けて咀嚼力判定グミを用いた歯科保健指導を実施



<生徒の感想>

- ・意外と噛めていないことがわかった。これからは意識してもっとよく噛もうと思った。
- ・周り比べてだ液の量がとても多かった。よいことなんだとわかってよかった。

2 スポーツマウスガードを用いたスポーツ口腔外傷防止

熊谷市の補助金一人当たり 5,000 円／年（次年度以降は 2,500 円／年）と本事業からの資金援助を受け、ラグビー部生徒全員が熊谷市歯科医師会指定の歯科医院にてカスタマイズドのスポーツマウスガードを作製した。

<生徒の反応>

- ・市販品と比較すると口腔内により密着した装着感で違和感が少なく使い心地がよい。
- ・アフターケアのための通院の中で、口腔内の相談や定期健診が受けられて心強い。

<保護者の反応>

- ・ケガの予防に関する意識が高まった。
- ・顎関節や噛み合わせが気になるようになった。



3 食育の充実

食育指導【H27年12月】

厚生労働省が推奨する「食事バランスガイド」を用いた食育指導を実施



家庭での食事メニューをサービング数に換算しコマに当てはめて、栄養バランスを確認

生徒保健委員会によるミニ保健指導

- ・『自分で作れる朝ごはん』【9月】
- ・『風邪・インフルエンザ予防（食事）』【12月】



HQCシートから見えてきた健康課題をテーマに保健委員が学級で保健指導を実施

食育講演会（平成27年度 第2回学校保健委員会）

演題 「味覚と五感」 【H28年1月】

講師 キングアンバサダーホテル熊谷
総料理長 細井 聡彦 氏

第1・2学年生徒及び保護者を対象にテイスティング体験を交えた食育講演会をPTA役員の支援を受け、第2回学校保健委員会と兼ねて開催

- <生徒の感想>
- ・自然の甘味が出ている食材を「まずい」と感じてしまった。化学調味料に頼っていて自然の甘味を感じることに慣れていなかったことを実感した。
 - ・カリフラワーのペーストを塗ったパンは少し青臭さもあったが、ほどよく甘くおいしかった。加工された食品には人体に有害なものも含まれていることがわかり、たくさん摂ることは少し怖いと思った。



【平成28年1月19日（火）埼玉新聞掲載】

食に関する調べ学習【H28年2月以降】

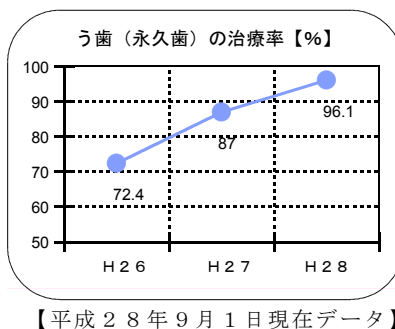
総合的な学習の時間において「食に関する調べ学習」を実施した。まず講演会や保健指導を基礎学習として共通項目での調べ学習を行い、その後、各自で課題を設定し、課題解決のための学習を行った。



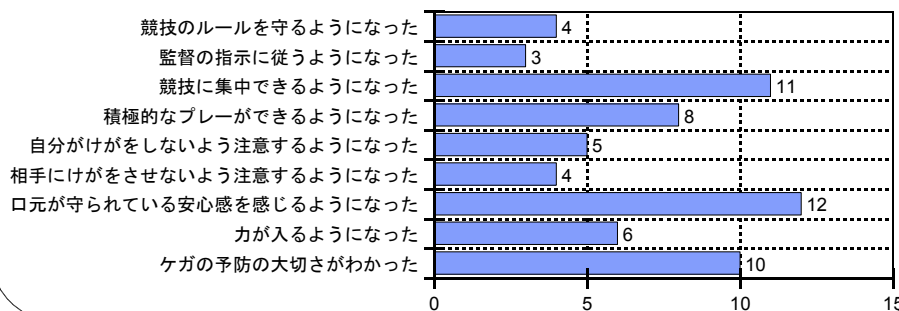
成果と課題

1 事業の成果

- (1) 歯科保健指導（全体指導）の充実と個別指導の徹底により口腔衛生に関する意識が高まり治療率が向上した。
- (2) ラグビー部員全員が歯科医院で作製したカスタムメイドのマウスガードを装着しているため、口腔外傷を防ぐ効果とともに安心してプレーに集中できるようになった。



「カスタムメイドのマウスガードを使用して意識が変わったことは何ですか？」（人）



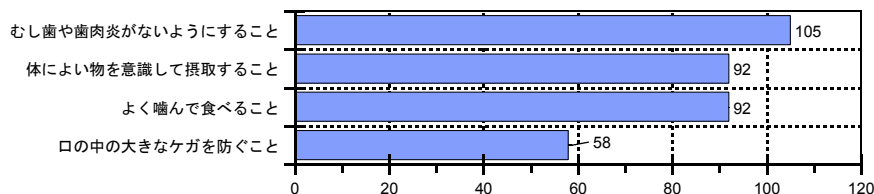
H27年11月調査

調査対象：

マウスガード作製者 24名
うち1・2年生15名に調査

- (3) 歯科保健指導や食育指導、学校行事に関連する項目を取り入れたHQCシートへの記入活動を継続的に行うことで、日常的に生活改善をしようとする態度が培われた。中でも、朝食完全欠食者が朝食を摂取するようになり、平成28年9月の完全欠食者は0人となった。
- (4) 日々の目標達成や夢の実現のためには「健康であること」、「口腔内の状態がよいこと」、「体によい物を意識して摂取すること」、「よく噛むこと」が大切であるという意識が育っていることは、本事業の最大の成果である。

「日々の目標達成や夢の実現のために大切だと思うことは何ですか？」（人）



H28年9月調査

調査対象：全校生徒176人

1年生58人中回答者58人

2年生57人中回答者56人

3年生55人中回答者54人

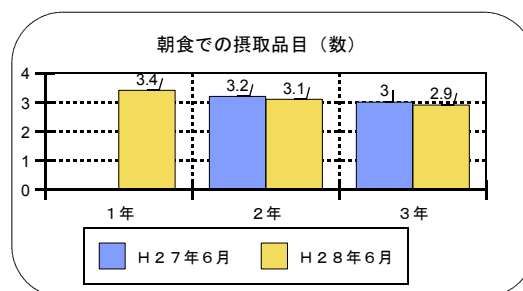
（回答率98.8%）

2 今後の課題

- (1) 「熊谷の子どもたちは、これができます！『4つの実践』と『3減運動』」が学力向上の土台であるとの認識のもと、う歯治療率100%、毎日の朝食摂食率100%を目指し、生徒が抱える背景を考慮しながら慎重かつ継続的に個別指導を進めていく。あわせて、朝食の摂取品目が学年が上がるにつれて少なくなる現状を打開するため、その手立てとしてHQCシートの効果的かつ継続的な実践について学校全体で検討する。



【H28年6月 HQCシートへの記入活動の様子】



- (2) 中学生が日常的に食事内容や噛むことを意識した食生活を送るためには、外部（保護者や教職員）からの継続的な動機付けが必要である。健康教育の重点目標として、性に関する指導や薬物乱用防止教育と合わせて、歯科保健指導や食育指導を学校保健年間計画に位置付けて継続指導していく。