

生涯にわたる

歯と口の健康づくり 指導資料集

～小・中・高・特別支援学校の実践資料～

石川県教育委員会

目次

① 継続的な歯科保健教育の必要性 2

② 歯科保健指導実践例 4

小学校編

〔第1学年〕

おとなの歯を大切に育てよう(学級活動) 4

〔第2学年〕

むし歯になりにくいおやつのととり方とは?(学級活動) 6

〔第3学年〕

歯のはえかわり時期にはみがき名人になるには(学級活動) 8

〔第4学年〕

よくかむためにどんな工夫ができるかな?(学級活動) 10

〔第5学年〕

思春期から増える歯肉炎を予防する方法とは?(学級活動) 12

〔第6学年〕

生活習慣病の予防～むし歯・歯肉炎～(体育科保健領域) 14

中学校編

〔第1学年〕

「食生活と栄養」(家庭科) 16

〔第3学年〕

「健康な生活と疾病の予防」(保健体育科保健分野) 19

〔生徒会活動〕

「健康な歯と口のために今からできること」(集会行事) 22

高等学校編

〔第1学年〕

健康の保持増進と疾病の予防～歯肉炎～(保健体育科科目保健) 24

食事に関するからだのしくみ(福祉科) 26

〔第2学年〕

かむことと健康(家庭科) 28

かむことと健康～幼児のおやつ～(家庭科) 30

特別支援学校編

歯科検診を上手に受けよう(自立活動) 32

③ 保健指導資料 34

保護者向けしあげみがき 34

鼻呼吸のすすめ あいうべ体操でくちのまわりの筋肉や舌の筋肉を鍛えよう 36

個別指導用資料 37

歯科検診用掲示資料 38

① 継続的な歯科保健教育の必要性

むし歯予防は社会に出てからの健康管理が重要

厚生労働省の平成28年歯科疾患実態調査によると、5歳以上10歳未満では処置歯または未処置のむし歯を持つ者の割合は10%を下まわっていますが、25歳以上85歳未満では80%以上と高く、とくに35歳以上64歳未満では100%に近く98~99%台でした。(図1)

子どもの頃の歯と口の健康習慣が生涯の歯と口の健康を左右するとも言われています。歯や口の健康状態は自分でも観察でき、実践の成果も現れやすく、小学校の低学年から学習できる教材です。しかしながら、歯と口の健康教育は、一度教育すれば課題をクリアできるというものではありません。小学校、中学校、高等学校それぞれに課題があり、継続的な教育が必要です。

健康教育は、教職員が連携し、学校教育活動全体を通じて日常的に実施することと学習指導要領の総則に位置づけられています。教職員自身も健康的な生活を意識し、児童生徒の健康課題に応じ、学校全体で取り組んでいくことが重要となります。

図1:むし歯(う歯、処置完了者、処置歯・未処置歯を併有、未処置)を持つ者の割合(永久歯:5歳以上)

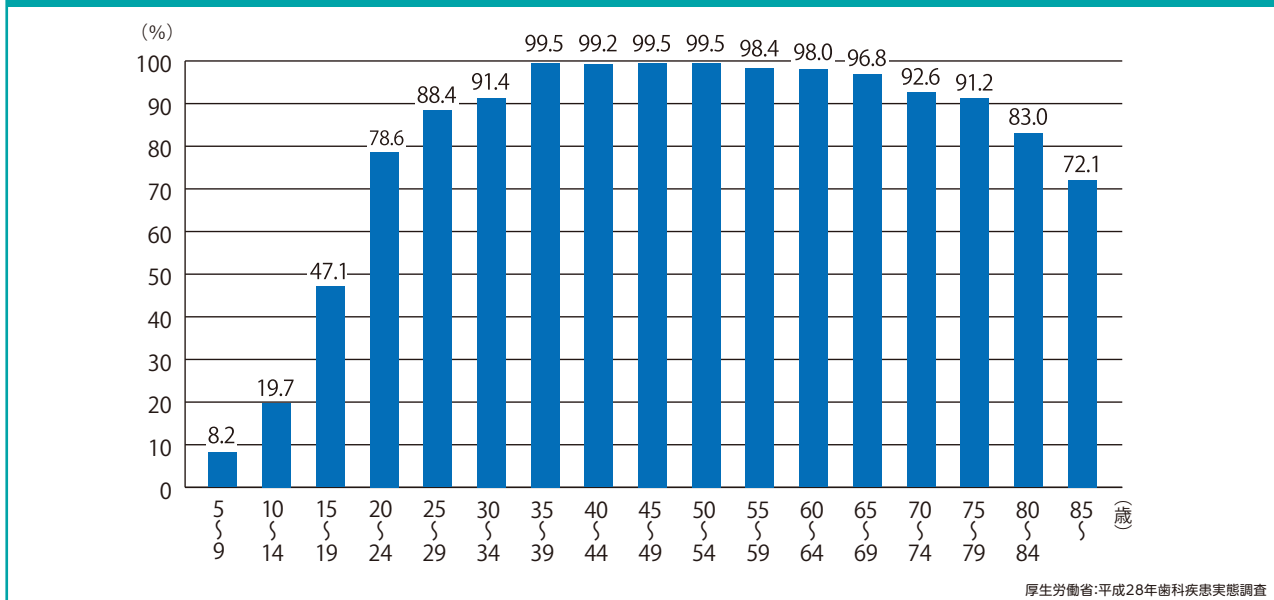
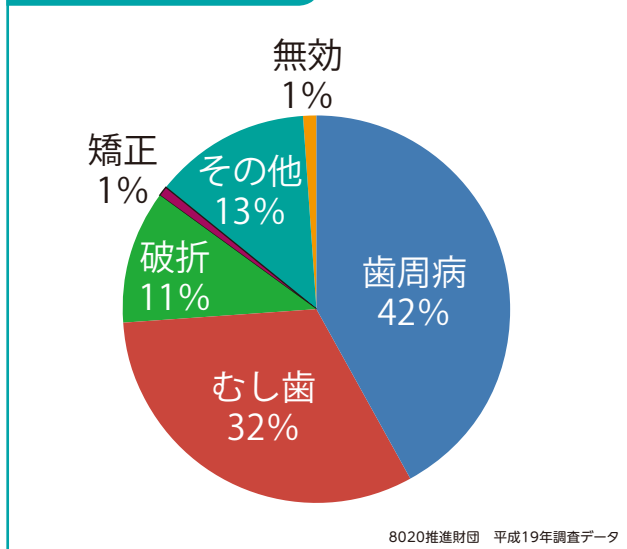


図2:歯を失う原因



歯周病とからだの病気

歯周病で歯を失うと、からだ全体に大きな影響がおよびます。さらに、歯周病が全身のさまざまな病気に関わっていることがわかってきています。



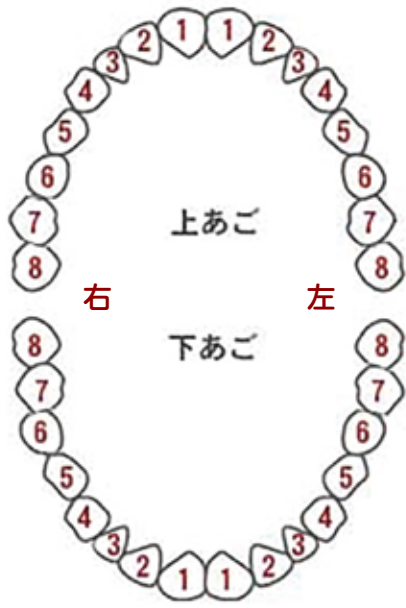
小・中・高と継続した歯科保健教育で自らの歯と口の健康管理をできる児童生徒の育成

図3:子どものむし歯経験者・処置完了・未完了者率



リスク1	
小学校入学時	第1大臼歯の萌出 はみがき回数の減少 親の手が離れ仕上げ みがきが少なくなる
リスク2	
8~9歳	混合歯列期 はえ始めの永久歯は むし歯になりやすい
リスク3	
13~17歳	第2大臼歯の萌出 さらに親の手が離れ時間 の管理も難しくなる
リスク4	
18歳以降	歯科検診の機会が ほとんどなくなる

図表:歯の名称および永久歯が生える時期



No.	歯の名称	永久歯が生える時期	
		下の歯	上の歯
1	中切歯	6~7歳	7~8歳
2	側切歯	7~8歳	8~9歳
3	犬歯	9~10歳	11~12歳
4	第1小臼歯	10~12歳	10~11歳
5	第2小臼歯	11~12歳	10~12歳
6	第1大臼歯	6~7歳	6~7歳
7	第2大臼歯	11~13歳	12~13歳
8	第3大臼歯	17~21歳	17~21歳

課題		
小学校	1~4年	保護者による仕上げみがきを推奨 鏡をみて歯垢を落とすはみがき技術を習得
	5・6年	歯肉炎予防のためのケアを意識づけ(セルフケア) 定期的にかかりつけ歯科医でケアを行う意識づけ(プロフェッショナルケア)
中学校		生活習慣病の予防のための歯と口の健康づくり
高等学校		自律をめざした食生活と歯と口の健康づくり

② 歯科保健指導実践例

小学校編 【第1学年】 おとなの歯を大切に育てよう(学級活動)

活動の流れと評価の視点

	活動内容	活動の時間	指導・支援	評価の視点
事前	おとなの歯が生え始めている人数調査(歯科検診) 給食後のみがきの観察	行事 給食後	・自分の口の中、歯の生え方に興味を持たせる。 ・みがき習慣の定着を促す。	・おとなの歯の有無に気づく(関心・意欲・態度)
話し合い	生え始めのおとなの歯がむし歯になりやすいことについて知り、丁寧なみがき方について話し合い、自分のめあてをもつ。	学級活動 (本時)	・生え始めのおとなの歯について理解できるようにする。 ・歯の模型を使用し、視覚的に理解を深める。	・自分のめあてをもっている。(思考・判断・実践)
実践	おとなの歯ピカピカチャレンジ(1週間)	給食後 家庭学習	チャレンジへ(仕上げみがき)の協力を保護者に呼びかける	・めあてを意識し、進んで活動する。(思考・判断・実践)
事後	チャレンジ終了後、振り返りを発表する。	学級活動	一人一人のがんばりを認め、励ます。	・活動を通して達成感を味わっている。(関心・意欲・態度)

本時の活動

◇本時のねらい

・おとなの歯をむし歯から守るため自分なりのめあてをもつことができる。

【思考・判断・実践】

◇本時の展開

段階	学習活動	指導上の留意点 評価の視点(●)	教材・資料
導入	①クラスのおとなの歯の数と位置を知る。	T1:クラスのおとなの歯地図を示し、おとなの歯は次に生え替わらないため大切にすることを伝える。	・おとなの歯地図
	②めあてを確認する。	おとなの歯をむし歯から守るみがき方はどんなみがき方?	
展開	③歯の生えかわりについて知る。	T1:人の歯は乳歯と永久歯、生えかわりは1回のみであることを確認する。	・「歯の生えかわり」「子どもの歯と大人の歯」のイラスト
	④自分の歯でおとなの歯があるか観察し、ワークシートに色を塗る。	T1:はじめて生えるおとなの歯、第一大臼歯の場所、大人の歯の特徴(大きさ、乳歯より黄色っぽい、歯先がギザギザ)を伝える。 T2:歯科検診の結果を基に机間支援を行う。	・ワークシート ・鏡
	⑤おとなの歯の特徴を発表する。	T1:自分のおとなの歯の特徴に気づけたことを認める。 T2:児童から出なかった特徴について補足説明を行う。 T2:おとなの歯の表面は柔らかくむし歯になりやすいことをイラストで説明する。	・大人の歯の写真 ・むし歯のなりたちのイラスト ・生えかわり時期の歯の模型
	⑥大人の歯をむし歯から守るための方法を考える。	T1:生えかわり時期の歯の模型を提示し、生えただばかりの大人の歯は背も低くみがきにくいことを知らせ、みがき方のアイデアを発表させる。 T2:歯の模型を使用し、外側、内側、溝を鏡でみてみかくと伝える。 T2:保護者の仕上げみがきの重要性についても知らせる。	・歯の模型 ・ハブラシ

活動の流れと評価の視点

	活動内容	活動の時間	指導・支援	評価の視点
事前	児童の歯の状況を把握(歯科検診) おやつアンケートの実施 (児童・保護者)	行事 家庭学習	・自分の口の中、歯の生え方に興味を持たせる。 ・はみがき習慣の定着を促す。	・おとなの歯の有無に気づく(関心・意欲・態度)
話し合い	むし歯になりにくいおやつのととり方について話し合い、自分のめあてをもつ。	学級活動 (本時)	・むし歯になりにくいおやつのととり方について理解できるようにする。 ・歯によいおやつへの理解を深める。	・おやつのととり方の自分のめあてをもっている。 (思考・判断・実践)
実践	おやつしらべ(1週間)	家庭学習	・おやつしらべの協力を保護者に呼びかける	・めあてを意識し、進んで活動する。 (思考・判断・実践)
事後	おやつしらべ終了後、振り返りを発表する。	学級活動	・それぞれの工夫を聞き、再度意識向上を促す。	・活動を通して達成感を味わっている。 (関心・意欲・態度)

本時の活動

◇本時のねらい

・むし歯になりにくいおやつのととり方について考えたり話し合ったりすることができる。 【思考・判断・実践】

◇本時の展開

段階	学習活動	指導上の留意点 評価の視点(●)	教材・資料
導入	①みんなの好きなおやつ、食べる回数、時間について知る。	T1:事前に行ったアンケート結果を視覚的に伝える。 T1:おやつのととり方でむし歯になることを確認する。	・アンケート結果 グラフ
	②めあてを確認する。		
むし歯になりにくいおやつのととり方とはどんなだろう			
展開	③おやつを食べる間隔について話し合い、発表する。	T1:ガラガラ食べと時間を決めた食べ方をイラストで示し、どちらがむし歯になりにくいのか、理由とともに話し合わせる T1:ペアで話し合い、発表、個々の気づきを板書していく。 T1:むし歯になりやすい行動について気づかせる。 ・食べる回数が多い ・ガラガラ食べる	・ガラガラ食べと時間を決めた食べ方のイラスト
	④むし歯の原因について知る。	T2:むし歯になるわけ(むし歯きんがおかしに多く含まれる糖をもとに酸を出し歯を溶かす)について、視覚的にわかりやすく解説する。 T2:歯にやさしいおやつと歯によくないおやつを分類させ、歯にやさしいおやつを理解できるようにする。	・むし歯になるわけの紙芝居 ・おやつの写真
	⑤おやつのととり方のめあてを決め、ワークシートに記入する。	T1:永久歯に生え替わる時期におやつを食べ方が大切であることを伝え、自分の目標を持ちやすくする。 T1・2:机間支援し、めあてが思いつきにくい児童に声かけする。 T2:継続が難しそうなめあての児童には長続きするめあてを考えるよう声かけする。 ●自分のめあてを考え、記入している。	

終末	⑥めあてを発表する。	T1:考えためあてを発表させる。 T1:自分で考えためあてを認め合えるよう支援する。	
		歯にやさしいおやつを選んで、ダラダラ食べないようにする。おやつを食べる時はお茶をのむようにする。	
		T1:おやつのおよ習慣づくりのため、おうちの人と協力して、おやつしらべをしてもらうことを伝え、励ます。	・おやつしらべカード

板書計画

課題 〈むしばになりにくいおやつのととり方とはどんなだろう〉

おやつアンケート

1位 ポテトチップス
2位 アイスクリーム
3位 チョコレート
4位 ジュース
5位 グミ

時間を決めている



ダラダラ食べ





時間	回数
3時 5人	1回 7人
4時 2人	2回 10人
5時 11人	3回 3人
その他 15人	その他 13人

むし歯になるわけ



まとめ

はをむしばからまもるには、時間を決めておやつを食べるようにすることがたいせつです。

ワークシート

ねん くみ

なまえ


むしばになりにくいおやつのととり方とはどんなとり方かな?

●おやつのととり方
どっちがむし歯になりにくい?
()ダラダラ食べ ()時間をきめて食べる
わけ わけ

●むし歯になるわけ

むしばきん+さとう

しこう+じかん



むし歯

おやつしらべ

日	月
日	火
日	水
日	木
日	金

ふりかえり

自分のめあて

.....

おうちの人からのふりかえり

.....

小学校編

【第3学年】 歯のはえかわり時期にはみがき名人になるには(学級活動)

活動の流れと評価の視点

	活動内容	活動の時間	指導・支援	評価の視点
事前	児童の歯の状況を把握(歯科検診) 大人の歯が増えてきていることを知らせる。	行事 朝の会	・自分の口の中、歯の生え方に興味をもたせる	・大人の歯が何本生えているか関心をもつ。 (関心・意欲・態度)
話し合い	むし歯になりにくい歯のみがき方について話し合い、自分のめあてをもつ。	学級活動 (本時)	・歯垢をとる歯のみがき方について考えることができるよう染め出しをする。 ・自分の歯ならびにあったみがき方への理解を深める	・自分の歯並びに合った歯のみがき方について考えたり、話し合ったりしている。 (思考・判断・実践)
実践	はみがき習慣(1週間)自宅で再度染め出しをしてはみがき名人になれたか振り返りをする。	家庭学習	・はみがき習慣の協力を保護者に呼びかける。	・めあてを意識し、進んで活動する。(思考・判断・実践)
事後	自宅での染め出しの結果について、成果と課題を発表する。	学級活動	・それぞれの成果と課題を聞き、認め、意識向上を促す。	・活動を通して達成感を味わっている。(関心・意欲・態度)

本時の活動

◇本時のねらい

・自分の歯に関心を持ち、歯垢を落とす歯みがき方法について考えたり話し合うことができる。【思考・判断・実践】

◇本時の展開

段階	学習活動	指導上の留意点 評価の視点(●)	教材・資料
導入	①自分の歯を観察しおとなの歯が何本生えてきているか知る。	T1:歯科検診結果から、みんなの大人の歯が何本くらいあるか予想させ、関心を持たせる。 T1:こどもの歯は20本、大人の歯がはえると28本になることを伝え、自分の歯の本数を数えさせる。	・子どもの歯、おとなの歯のイラスト ・ワークシート ・むし歯になるわけのイラスト
	②めあてを確認する。	T1:大人の歯ははえかわらないこと、はえかわったばかりの大人の歯はむし歯になりやすいことを確認する。 T1:むし歯になるわけを復習し、歯垢をとる大切さを確認する。	
歯垢を落とす歯のみがき方とはどんなみがき方だろう			
展開	③2色染め出しをし、みがき残しを観察、ワークシートに記入する。	T2:染め出しの方法について説明する。 T1:自分のみがき残しについて、ワークシートに記入させ、発表させる。 T1:みがき残しの多いところが共通していることに気づかせる。(歯と歯の間、歯と歯ぐきの間、奥歯の溝)	・ハブラシ、コップ、鏡
	④自分の歯の形に合ったみがき方で歯垢を落とす方法を考える。	T1:どんなみがき方が歯垢(赤い部分)を落としやすいか考えながらみがくよう促す。 T1・2:考えながらみがけていることを認める。	
	⑤どんなみがき方で歯垢が落ちたか発表する。	T1:児童の意見を認め板書する。 ・細かくハブラシを動かす。 ・歯の形に合わせてハブラシの当て方を工夫する。縦・横みがき、45°フロス T2:ハブラシの持ち方、軽い力でみがく、みがき残しがないよう順番を決める、鏡を見てみがくことが大切であることを伝える。	

展開	⑥自分に合ったみがき方についてのめあてを考え、ワークシートに記入する。	T1:大切なおとなの歯をむし歯にしないよう歯垢を落とす歯みがきを続けてほしいと伝え、自分のめあてを書くよう促す。 ●自分のめあてを考え、記入している。	
	⑦めあてを発表する。	T1:考えためあてを発表させる。 T1:自分で考えためあてを認め合えるよう支援する。	
終末	歯垢を落とすには、鏡をみながら、細かく、やさしく、歯に合わせた角度でみがくとよい。		
	T1:はみがき習慣ではみがき名人チャレンジがあることを説明する。		

板書計画

課題 〈しこうを落とすはのみがき方とはどんなみがき方だろう〉

◎**そめだしをしよう!**

しこうがのこりやすいところ

奥歯のみぞ 歯と歯の間 歯と歯ぐきの間

はみがきの順番

スタート ゴール

デンタルフロスの使い方

横にのこざりを引くように入れる
歯肉溝*まで入れる
*歯と歯ぐきの間の溝

歯と歯ぐきのあいだ

ななめにあてて、汚れをがき出すように

歯のうら

歯ブラシをたてにしてみがきます

歯ぐきのわき

まっすぐ(前後に動かします)

歯と歯ぐきの間の溝

歯ブラシのあたまの部分を使います

まとめ

しこうを落とすには、かがみをみながら、こまかく、やさしく、はに合わせたかくどでみがくとよい。

ワークシート

ねん くみ

なまえ _____

しこうを落とすはのみがき方とはどんなみがき方だろう

◎**そめだしをしてみよう。**
赤くなったところに色をぬろう。

◎**しこうがのこりやすいところに**
○をつけよう。

◎**しこうを落とすみがき方**

自分のめあて

.....

小学校編 【第4学年】 よくかむためにどんな工夫ができるかな?(学級活動)

活動の流れと評価の視点

	活動内容	活動の時間	指導・支援	評価の視点
事前	かみかみ調べ(かみかみ大豆10粒を何回かんで食べているか数えてグラフを作成する)	給食	・自分の食べる速度に興味を持たせる。	・かむことやかみかみメニューに関心をもつ。 (関心・意欲・態度)
話し合い	かむことの大切さについて知り、よくかむためにはどんな工夫ができるか話し合い、自分のめあてをもつ。	学級活動(本時)	・かむことの大切さについて視覚的にわかりやすく伝える。 ・よくかむための工夫について考えやすいよう食材の写真等を提示しヒントを示す。	・よくかむための工夫について考えたり、話し合ったりしている。(思考・判断・実践)
実践	かみかみセンサーを用い、1回の給食で1000回以上かんでいるか検証する。	給食	・かむこと、食べる時の姿勢を意識させ、よくかんでいることを認め、励ます。	・よくかむこと、姿勢を意識し、給食を食べている。 (思考・判断・実践)
事後	かみかみセンサー使用結果について、振り返り発表する。	帰りの会	・それぞれの結果と振り返りを聞き、認め、意識向上を促す。	・活動を通して達成感を味わっている。(関心・意欲・態度)

本時の活動

◇本時のねらい

・食事と歯と口の健康に関心をもち、よくかむための工夫について考えたり話し合うことができる。【思考・判断・実践】

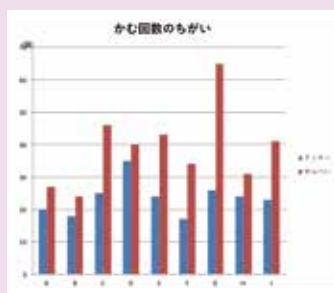
◇本時の展開

段階	学習活動	指導上の留意点 評価の視点(●)	教材・資料
導入	①かみかみ調べの結果を知る。	T1:かみかみ大豆で自分が何回くらいかんでいたか想起させる。	・かみかみ調べグラフ
	②かむことの大切さを知る。	T1:昔の人の方がかむ回数が多く、顎や歯も丈夫であったことを伝える。 T2:ひみこのはがいーぜのイラストを用い、かむことの大切さを理解できるようにする。	・昔と現代のかむ回数 の比較グラフ ・ひみこのはがいーだ ろーぜのイラスト
	③めあてを確認する。	T1:よくかむためには工夫が必要であると動機づけを行う。	
よくかむためにはどんな工夫があるかな?			
展開	④かみごたえのあるものをブレーンストーミングする。	T1:1分間計り、ペアでたくさん「かみごたえのある食品」を出させる。 スルメ、フランスパン、ゴボウ、レンコン、こんぶ、茎わかめ、切り干し大根、ガム、せんべい… T1:一番多く考えられたペアに拍手する。 T1:出た意見を発表させ、かみごたえのあるものから板書する。	・ワークシート ・食品の写真
	⑤よくかむために自分でできることを考え話し合う。	T1:よくかむためにどういった工夫があるかグループで話し合いの後、発表の場を設ける。 ・かたいメニューを選ぶ ・水分で流し込まない ・ゆっくり食べる ・姿勢をよくして食べる T1:発表した意見を認め合える雰囲気づくりを行う。 T2:よい姿勢で食べるとよくかむことができることを解説する。	・姿勢のイラスト


終末	⑥よくかむためのめあてを決め発表する。	T1:考えためあてを発表させる。 T1:自分で考えためあてを認め合えるよう支援する。 ●自分のめあてを考え、記入している。	
	かたい食べ物を選び、姿勢よく、水分で流し込まないようにするとよくかんで食べることができる		
		T1:かみかみセンサー記録会をすることを説明する。	

板書計画

課題 〈よくかむためにはどんな工夫があるかな?〉



かむ回数のもちがい

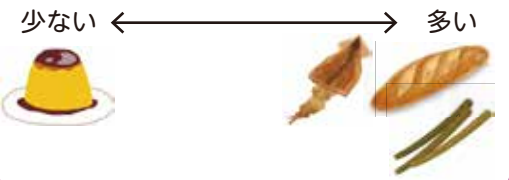


かむことの効果


- ひ ひまん予防
- み 唾液の分泌
- こ 舌葉の動きがはっきり
- の 脳の発達
- は 歯の病気予防
- が がんの予防
- い 胃腸の調子がよくなる
- だ だ液がよくでる
- ろ 老化予防
- ぜ 全力投球

かむ回数

少ない ← → 多い



•かたいものを選ぶ •飲み物はさいごにする
•ゆっくり食べる •しせいよく食べる



ワークシート

ねん くみ

なまえ _____

よくかむためにはどんな工夫があるかな?

●かむ回数くらべ

昔の人 今の人

●よくかむことの大切さ

ひ	
み	
こ	
の	
は	
が	
い	
だ	
ろ	
ぜ	

●よくかむための工夫

- _____
- _____
- _____

自分のめあて

.....

かみかみセンサー記録会の
ふりかえり

☐

小学校編

【第5学年】思春期から増える歯肉炎を予防する方法とは?(学級活動)

活動の流れと評価の視点

	活動内容	活動の時間	指導・支援	評価の視点
事前	児童の歯肉、歯垢の状況を把握(歯科検診)	行事	・自分の歯と口の状態に興味を持たせる。	・自分の歯と口の状態に興味を持つ。(関心・意欲・態度)
話し合い	自分の歯肉を観察し、歯肉炎の成り立ちについて知る歯肉炎を予防する方法について話し合い、自分のめあてをもつ。	学級活動(本時)	・歯肉炎が高学年から出てくる症状で今から予防する重要性について伝える。 ・歯肉炎を予防するためのはみがき方法や歯石を落とすためにはブロのケアが必要なことを確認する。	・歯垢を落とすための方法について考えたり、話し合ったりしている。 (思考・判断・実践)
実践	歯っぴー歯肉トライアル	はみがきタイム	・自分のめあてに沿ったはみがき習慣づくりを応援する	・めあてを意識し、進んで活動する。(思考・判断・実践)
事後	1週間の実践後再度歯肉の観察を行う。	帰りの会	・それぞれの結果と振り返りを聞き、認め、意識向上を促す。	・活動を通して達成感を味わっている。(関心・意欲・態度)

本時の活動

◇本時のねらい

・思春期から歯肉炎にかかりやすいことを知り、健康な歯ぐきのためにできることを考え、話し合うことができる。

【思考・判断・実践】

◇本時の展開

段階	学習活動	指導上の留意点 評価の視点(●)	教材・資料
導入	① 歯科検診の結果を知る(歯垢・歯肉の状態)。	T1:歯垢・歯肉の状態が要観察・要受診となった人を棒グラフで提示する。	・歯科検診結果グラフ
	② 歯肉炎について知る。	T2:歯肉炎は思春期から症状がでやすくなること、歯垢が多く残ると歯周病菌が増え、歯周病となり、歯が抜ける原因につながることをわかりやすく説明する。	
	③ めあてを確認する。	T1:健康な歯を維持するためには健康な歯ぐきが必要なことを確認し、そのために必要なことを考える動機づけをおこなう。	
健康な歯ぐきのためにできることは何だろう?			
展開	④ 自分の歯ぐきを観察する。	T2:歯ぐきのサインの見分け方についてわかりやすく解説する。 ・色、形、かたさ、出血 ・歯肉のかたさについてわかりにくい場合は、児童のわかりやすい表現を使う。(引きしまった・ブヨブヨしたなど)	・ワークシート ・歯ぐきの写真(健康・歯肉炎) ・鏡
	⑤ 歯ぐきの健康のためにできることについて話し合う。	T1・2:机間支援を行い、一緒に観察し、サインの見分け方について助言する。 T1:歯肉炎の原因は歯周病菌と歯垢であることを確認し、できることを考えるよう促す。 ・はみがき、デンタルフロス、歯科受診	

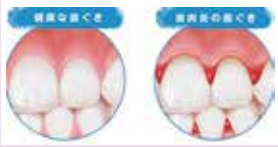
⑥フロスの使い方について知り試してみる。	T2:ハブラシだけでは、みがけないところがあることを確認し、フロスの使い方を模型を使い、説明する。 T2:歯石が歯ぐきのポケットにもできることを伝え、はみがきだけではとれない歯石は歯科でケアをする必要があることを確認する。 T1・2:机間支援を行い、フロスの使い方について助言したり、励ます。	・デンタルフロス
終末 ⑦健康な歯ぐきのためにできることを決め、発表する。	T1:考えためあてを発表させる。 T1:自分で考えためあてを認め合えるよう支援する。 ●自分のめあてを考え、記入している。	

健康な歯ぐきのためには、はみがきやデンタルフロス、かかりつけ歯科医で歯こうを落とすことが大切です

板書計画

課題 〈健康な歯ぐきのためにできることは何だろう?〉


◎**歯ぐきの観察**




	健康な歯ぐき	歯肉炎の歯ぐき
色	ピンク	赤
形	三角	丸く厚(あつい)
硬(かた)さ	かたい	やわらかい
出血	ない	ある

◎**歯肉炎の原因**

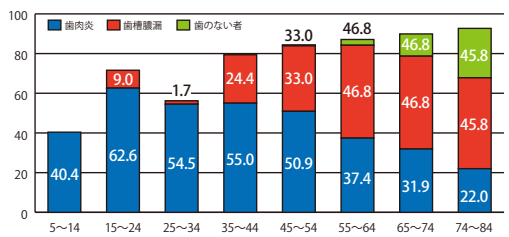
・歯こう



・歯周病菌




◎**年齢別 歯ぐきの状況**



歯肉炎(コード1.2)、歯槽膿漏(コード3.4)、歯のない歯(コードx)より作成
平成23年 歯科疾患実態調査(厚生労働省)

◎**できること**

- ・はみがき
- ・デンタルフロス
- ・かかりつけ医によるケア
- ・歯ぐきの観察




ワークシート

ねん くみ

なまえ _____

健康な歯ぐきのためにできることは何だろう?

◎**自分の歯ぐきを観察しよう**



色	ピンク	赤
形	三角	丸く厚い
かたさ	かたい	やわらかい
出血	ない	ある

◎**歯肉炎の原因**

◎**健康な歯ぐきのためにできること**

自分のめあて

.....

小学校編

【第6学年】生活習慣病の予防～むし歯・歯肉炎～(体育科保健領域)

単元名：病気の予防

本時の学習

(1) 小題目名 「生活習慣がかかわって起こる病気の予防～むし歯や歯肉炎～」

(2) 本時の目標

・生活習慣がかかわって起こるむし歯や歯肉炎の予防について、資料を基に改善策を考え、話し、記入することができるようにする。 【思考・判断】

・生活習慣がかかわって起こる病気には、むし歯や歯ぐきの病気があり、その予防には、口腔内の清潔の保持、規則正しい生活など健康によい生活習慣を身につける必要があることを発言したり、記入したりすることができるようにする。 【知識・理解】

(3) 本時の展開

時間	学習活動	指導上の留意点	評価 (観点:方法等)
導入	①全校のむし歯の人数、歯肉炎と言われた人数、歯垢がある人数を紹介する。	・むし歯や歯肉炎も病気であることを確認する。	
	②本時学習課題を理解する。		
むし歯や歯肉炎は生活習慣と関わりがあるのだろうか、 また、むし歯や歯肉炎を予防するためには、どのような生活を送ればいいのか。			
展開	③むし歯や歯ぐきの病気になりにくい生活のしかたとしてどんなことが大切かを考え、発表し合う。 ・生活習慣が異なるAさんとBさんの口の中の状態を予測する。	・病気の起こり方は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境がかかわりあって起こることを確認する。 ・AさんとBさんの生活習慣の図の比較から、予測されることをグループで考えさせる。 ・ワークシートにAさんとBさんの生活習慣の違いと予測を記入させる。	
	④予測したことを発表する。	・規則正しく生活しているAさんは歯と口の健康管理がうまくいっていることを確認する。 ・Bさんはゲームの最中ずっと、間食を続けていること、ジュースをよく飲んでいてむし歯や歯肉炎になりやすい行動をしていることを確認する。	生活行動が関わって起こる病気の予防について、資料を基に改善すべき点を考えたり話し合ったりして書き出している。 (思考・判断:ワークシート)
	⑤Aさん、Bさんの口の中の状態を知る。	・Aさんは健康、Bさんはむし歯と歯肉炎になっていることを写真で提示する。	
	⑥Bさんがむし歯や歯肉炎になった原因と改善点についてグループで考え、ワークシートに記入し発表する。 ・むし歯には3つの要因が関連していることを理解する ・歯ぐきの病気の起こり方を知る。	・甘いものが直接歯を溶かすのではなく、歯垢の中の細菌が作り出す酸によって歯が溶けることを押さえる。 ・砂糖が多く入り、酸性度の高いジュースを飲み続けると歯が溶けることもある。 ・むし歯の要因には、歯の質も関連し、質には個人差があることにもふれる。 ・歯ぐきの病気の直接の原因は歯垢であるが、その背景にはさまざまな要因が関連していることにもふれる。 ・歯垢ができるまでは、むし歯の場合と同じことを補足説明する。 ・むし歯や歯ぐきの病気の起こり方からどんな生活習慣が大切か考えさせる。	

終末	<p>⑦本時の学習を振り返りワークシートにまとめる。</p> <p>・ワークシートに自分の生活をチェックさせる。 ・ワークシートにどこを改善すればよいかまとめさせる。 ※むし歯や歯ぐきの病気をひき起こす細菌に対する抵抗力は、人によって大きな差があるため、むし歯や歯ぐきの病気になりやすい人となりにくい人がいることにふれる。 ・本時の学習を振り返り、自分の生活の改善につながるよう意欲づける。</p>	<p>生活行動が関わって起こる病気(むし歯・歯肉炎)の予防には健康によい生活習慣を身に付ける必要があることを書き出している。(知識:ワークシート)</p>
<p>むし歯や歯肉炎の予防には、規則正しい生活(間食をだらだらとらない)や食べた後のみがき、かかりつけの歯科医に行くなど、健康によい生活習慣を身につける必要がある</p>		

板書計画

課題 〈むし歯や歯肉炎を予防するためには、どのような生活を送ればいいのか〉

A

6 すいみん 7 着がえ洗顔 8 朝食 9 はみがき 10 学校 11 学校 12 給食 1 2 3 学校 4 下校 5 おやつ 6 遊び 7 宿題 8 お手伝い 9 夕食 10 はみがき 11 おふろ 12 テレビ すいみん

B

6 すいみん 7 着がえ洗顔 8 朝食 9 はみがき 10 学校 11 学校 12 給食 1 2 3 学校 4 下校 5 ゲーム 6 おやつ 7 塾 8 ジュース 9 夕食 10 おふろ 11 宿題 12 ゲーム 1 2 3 学校 4 下校 5 おやつ 6 塾 7 ジュース 8 夕食 9 おふろ 10 宿題 11 ゲーム 12 はみがき すいみん

酸

- ・食べたあとのはみがきやうがい
- ・おやつをだらだら食べない
- ・年に2~3回かかりつけの歯科医で歯石をとる

ワークシート

ねん ぐみ

なまえ _____

むし歯や歯肉炎を予防するためには、どのような生活を送ればいいのか

◎ AさんBさんの口の中はどうなっているだろう。 ◎ Bさんへのアドバイス

A

B

◎ Bさんがむし歯・歯肉炎になる原因

ふりかえり

.....

中学校編 【第1学年】「食生活と栄養」(家庭科)

題材名：食生活と栄養 ～かむことの効果と健康によい食習慣～

題材の目標

- ・中学生の食生活と栄養について関心をもって学習活動に取り組み、食生活をよりよくしようとする。
【生活や技術への関心・意欲・態度】
- ・自分の食生活を点検し課題を見つけ、健康によい食習慣について考え工夫している。
【生活を工夫し創造する能力】
- ・中学生の食生活と栄養について理解している。
【生活や技術についての知識・理解】

指導に当たって

(1)教材観

中学生として、生活者の自覚をもって食生活の知識や技術、実践する力を身に付けていくことが必要である。

まず、自分の食生活の振り返りやかむことの効果に関する学習を通して、食事の役割や健康によい食習慣について考えさせたい。そして、栄養素の働きと中学生の栄養の特徴について理解を深めることで、食生活の自立への意欲を高めたい。

(2)指導観

食生活の振り返りや食習慣の学習については、それぞれの家庭環境の違いに留意しながら、ポイントになることをまとめる。栄養素の種類と働きや水の働きの学習では、実生活をイメージしやすいように、食材等の実物や絵カード、視聴覚教材を用いる。さらに、調べ学習やグループ活動を設定したり、適切な資料や写真を準備したりして、生徒が自ら課題解決していけるように工夫したい。

題材の指導・評価計画(総時数5時間)

次	小題材名及び目標	主な学習活動	評価規準	評価の観点			
				関	工	技	知
第2次(2)	食事の役割を考えよう ○食生活を振りかえり、課題を見つけることができる。 ○食事の役割について理解できる。	・食生活を点検し、課題を見つける。 ・食事の役割についてまとめる。 ・健康を支える3本の柱について知る。	・健康によい食習慣について関心をもって学習活動に取り組んでいる。 ・食事の役割と健康を支える3本の柱について理解している。	○			○
	○健康によい食習慣について考えることができる。(本時)	・かむことの効果を理解し、健康によい食習慣について考える。	・かむことの効果について知り、健康によい食習慣について工夫している。	○			
	栄養素の種類と働きを知ろう ○栄養素の種類と働きについて知る。	・栄養素の種類と働きについてまとめる。 ・体内での水の働きをまとめる。	・栄養素の種類と働き、水の働きについて理解している。				○
第2次(3)	○中学生の時期に必要な栄養を考えることができる。	・中学生に必要な栄養の特徴について考える。	・中学生に必要な栄養の特徴について関心をもち、自分の食事と関連付けて考えようとしている。 ・中学生に必要な栄養の特徴について理解している。	○			○

本時の学習(第1次2時)

- (1)小題目名 かむことの効果と健康によい食習慣
 (2)本時の目標 かむことの効果について知り、健康によい食習慣について工夫する。
 (3)準備・資料等 かむことの効果のポスター、ワークシート、ミニホワイトボード
 (4)本時の展開

時間	学習活動	指導上の留意点	評価 (観点:方法等)
2	①前時の振り返りをする	・フラッシュカードを貼りながら、よい食習慣について確認する。	
4	②一口大のフランスパンを食べる	・パンを飲み込むまでに、かんだ回数を数えることで、かむことに興味をもたせる。	
2	③本時の課題を確認する。	・本時はよくかむことの効果を理解し、どのような工夫をすればよいか考えることを伝える。	
	よくかんで食べるためには、どのような工夫をすればよいだろう。		
20	④かむことの効果について理解する。 ・資料を見て、かむことの効果について考える。 ・発表する。 ・発表内容を整理する。 ⑤あごとからだ全体の働き ①胃腸での消化吸収を高める ②何でも食べて生活習慣予防 ③脳への活発な刺激 ④唾液の効果 ⑤ダイエット効果	・思考が深まるように、十分な資料を用意する ・資料から考えることが難しい生徒には、注目するとよいポイント等を示し支援する。 ・発表内容は、後からまとめやすいように板書する。 ・発表で出なかった唾液の役割を紹介する。①消化を助ける ②食べかすを流す ③細菌の活動を抑える ④むし歯を防ぐ ・歯の病気にはむし歯だけでなく、歯肉の病気があることを紹介する。 ・かむことの効果が6つあったことを確認する。	・かむことの効果について知り、健康によい食習慣について工夫している。 (工夫・創造:ワークシート)
15	⑤よくかんで食べるための工夫についてブレインストーミング(以下BSという)する。 ・どのような工夫ができるか個人で考える。 ・グループで話し合い発表する。	・BSの注意点を説明する。 ①「質より量」アイデアを出す。 ②批判をしない。「エーッ!」はNG。 ③独創的なアイデアを歓迎する。 ④アイデアを融合させて改良する。 ・できるだけ具体的な工夫を考えられるように支援する。	
7	⑥学習のまとめをする。		
	よくかんで食べるためには、 ・かみ応えのある食品や調理の仕方を工夫するとよい。 ・早く起きるなど、食事時間を確保する。 ・一口ごとにはしを置くなど、かむことを日頃から意識する。 ・飲み物で流し込まない。		
	⑦自分の生活習慣を振り返り継続したいことと改善したいことについて考え発表する。	・これまでの食習慣を振り返りながら考えている生徒数名に発表してもらう。	
	⑧次時の学習内容を知る。	・次時は、5大栄養素について学習することを伝える。	

板書計画

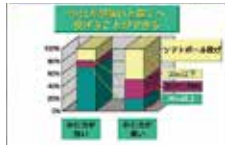
課題 〈よくかんで食べるためには、どのような工夫をすればよいだろう。〉

各時代の復元食の咀嚼回数と食事時



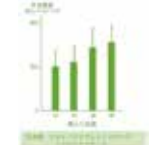
東京都8020運動推進特別事業
歯と口の健康からはじめる食育サポートマップ

運動とかむ力の関係



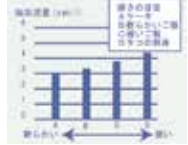
歯の構造と役割 / 菊池都市歯科医師会

咀嚼によるご飯の消化性



引用:日本咀嚼学会編「咀嚼の本」(財)口腔保健協会より

硬さの異なるグミゼリーを噛んだときの脳血流量



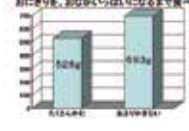
「カムカムしよう」 亀田製菓株式会社

唾液量による歯垢の蓄積値



引用:日本歯科保存学雑誌38, 6, 1995より改変

かむ回数とおなかいっぱい感



TOSSランド かむことは肥満を防ぐ

- あ あごと体の全体の働き
- い 胃腸での消化吸収を高める
- な なんでも食べて生活習慣病予防
- の 脳に刺激
- だ だ液の効果
- ダ ダイエット効果

グループの意見

まとめ

- ・かみ応えのある食品や調理の仕方を工夫するとよい。
- ・早く起きるなど、食事時間を確保する。
- ・一口ごとにはしを置くなど、かむことを日頃から意識する。

ワークシート

かむことの効果と健康によい食習慣

※本時の課題

1. フランスパンを食べてみよう。

- ① 何回かみましたか。
- ② 気づいたことを書こう。

	回
--	---

2. 資料からどんなことがわかるだろう。

資料①	資料②
資料③	資料④
資料⑤ア イ	資料⑤

3. かむことの効果をまとめよう。

4. よくかむ食習慣を身につけるために、どのような工夫ができるかな？

自分の考え

話し合いから〈他の紙の発表から・・・等〉

5. 自分の食習慣を振り返り、継続したいことや改善したいことを書こう。

1年 組 氏名

中学校編 【第3学年】「健康な生活と疾病の予防」(保健体育科保健分野)

単元名：「健康な生活と疾病の予防」(学研)

単元(題材)の目標

- ・健康な生活と病気の予防について、関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとする。 【関心・意欲・態度】
- ・健康な生活と病気の予防について、課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動を行い、科学的に考え、判断し、それらを表すことができる。 【思考・判断】
- ・健康な生活と病気の予防について、課題の解決に役立つ基礎的な事項及びそれらのかかわりを理解することができるようにする。 【知識・理解】

指導に当たって

(1)教材観

本単元「生活行動・生活習慣と健康」では、健康の成り立ち、食事、運動、休養及び睡眠と健康の学習から系統的に学習し、調和のとれた生活習慣と生活習慣病のつながりについて理解できるようにする必要がある。生活習慣病の中には、むし歯や歯周病があり、自分の生活習慣と病気の予防を関連づけて考えられる身近な教材と言える。また、生活習慣は個人によって違いがあることから、仲間との交流を通して、違いを比較することで、視野の広がりを期待したい。

(2)指導観

日頃元気な生徒は、健康を意識したり、興味関心を持ったりすることは少ないが、身近な「歯と口の健康」をテーマにすることで日々の生活習慣が生涯を通じての健康管理と大きくかわることを意識させたい。

単元(題材)の指導・評価計画(総時数5時間)

次	小単元名	主な学習活動	評価規準	評価の観点		
				関	思	知
一	食生活と健康	栄養素の働きや食事とエネルギー、規則正しい食生活について学習ノートを中心に取り組む。	・気付いたことを意欲的に発表する。 ・食生活の課題を見つけ、説明している。(発言状況の観察・ノート)	○	○	
二	運動と健康	運動の効果や運動不足の背景、望ましい運動習慣について学習ノートを中心に取り組む。	・学習したことを活用して、その原因などについて考え、説明している。(発言状況の観察・ノート)		○	
三	休養・睡眠と健康	疲労の現れ方や休養・睡眠と健康について学習ノートを中心に取り組む。	・課題について、学習したことを活用して、アドバイスを考え、説明している。(発言状況の観察・ノート)		○	
四	生活習慣病の予防	生活習慣と病気や生活習慣病の予防について学習ノートを中心に取り組む。	・健康の保持増進のためには、調和のとれた生活が必要であることを理解し、書き出している。(ノート)			○
五	歯と口の健康づくりと生活習慣病の関連について	歯と口の健康づくりと生活習慣病の関連について知り、望ましい習慣を考える。	・自分の意見を考え、仲間に伝えようとしている。 ・本時のまとめをワークシートに記入し、適切な習慣を理解している。(ワークシート)		○	○

本時の学習

- (1) 小単元(題目等)名 歯と口の健康づくりと生活習慣病の関連について
- (2) 本時の目標 調和のとれた生活習慣の継続が歯と口の健康づくりにつながる事が分かる。
(知識・理解)
- (3) 準備・資料等 ワークシート、パソコン、テレビ
- (4) 本時の展開

時間	学習活動	指導上の留意点	評価 (観点:方法等)
導入 10分	①前時のふりかえりをし、歯と口のアンケート結果について知る。	<ul style="list-style-type: none"> 健康の成り立ちと病気の発生要因、健康により生活習慣についておさえる。 歯と口に健康について関心を持たせるため、歯と口の健康アンケート結果を説明する。 予防したいこと、意識していること、昼のはみがきの実施率等を知らせ、よい習慣の人や改善が必要な人がいることに気付かせる。 	
	②本時の課題を確認する。	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病にはどんな病気があったかこれまでに習ったこと等を想起させる。 既習の脳卒中、心臓病等を押さえる。 <p style="text-align: center;">歯と口の健康のために望ましい習慣とはなんだろう</p>	
展開 30分	③歯と口に悪影響を与えるよくない行動についてグループでブレインストーミング(以下BSという)をする。	<ul style="list-style-type: none"> BSの注意点を説明する。 寝る前に歯をみがかない、甘いものばかり食べる、おかしをダラダラ食べる、ジュースを飲む、早食い、歯医者に行かない…。 他のグループの内容を披露させ関心を持たせる。 プレゼン資料を用いて視覚的に提示し、印象に残るように指導する。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の意見を考え、仲間に伝えようとしている。 <p>(思考・判断:ワークシート)</p>
	④歯と口の健康づくりと生活習慣病の関連について知る。	<ul style="list-style-type: none"> むし歯の原因について確認し、歯周病の原因について確認する。 むし歯と同様、感染症の要因もあることから、プラークコントロールの必要性についておさえる。 はみがきのポイントや気をつけたいこと等、歯と口の健康づくりにより生活習慣について確認する。 <p style="text-align: center;">歯と口の健康づくりには</p> <ul style="list-style-type: none"> 規則正しい食生活 食べた後、飲んだ後の丁寧なはみがき 定期的なかかりつけ歯科医の受診が重要である。 	
まとめ 10分	⑤本時の学習のまとめをワークシートを使って行う。歯と口の健康づくりで続けたい習慣を発表する。	<ul style="list-style-type: none"> 本時の学習を振り返り、歯と口の健康づくりにより生活習慣についてワークシートにまとめさせる。 歯と口の健康づくりで続けたい習慣を発表させ、より良い実践方法を共有する。 	<ul style="list-style-type: none"> 本時のまとめをワークシートに記入し、適切な習慣を理解している。 <p>(知識・理解:ワークシート)</p>

板書計画

課題 〈歯と口の健康のために望ましい習慣とはなんだろう〉

◎生活習慣病

心臓病 脳卒中 糖尿病 がん → 睡眠 食事 運動

むし歯 歯肉炎 → ?

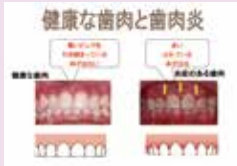
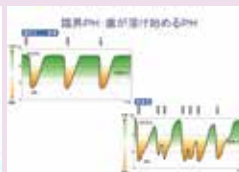
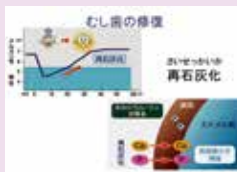
BSの注意点

「質より量」
批判をしない。
独創的なアイデア◎
アイデアを融合させて改良

◎歯と口の悪影響をあたえる行動

グループの意見

不規則な間食	はぶらしを交換しない
はみがきしない	かまないで食べる
夜食	やわらかいものばかり食べる
炭酸飲料	



- #### ハミガキのポイント
- 歯ブラシの持ち方は歯ブラシによって異なる
 - 歯ブラシは歯の表面に密着させる
 - 歯ブラシで歯の裏や歯茎に届かせる
 - 歯ブラシ以外の器具も使う
 - 歯の健康を高める

まとめ

歯と口の健康づくりのためには、規則正しい食生活と、食べた後、飲んだ後の丁寧なはみがき、定期的なかかりつけ歯科医の受診が重要です。

ワークシート

歯と口の健康づくりと生活習慣病の関連について

3年 組 番 氏名 _____

1. 生活習慣病にはどんな病気があったか書き出してみよう。

2. 歯と口に悪影響を与える「よくない行動」を考えてみよう。

私の意見

みんなの意見

※ブレインストーミングの注意点

①「質より量」・アイデアを出す、②批判をしない、③独創的なアイデアを歓迎、④アイデアを融合させて改良

3. 歯と口の健康づくりについて、プレゼン資料から理解したことを記入しよう。

4. 歯と口の健康づくりで自分が続けていきたい習慣を記入しよう。

この習慣を継続して、健康な歯と口を維持しよう！！

生徒会活動 「健康な歯と口のために今からできること」(集会行事)

活動名：「学校保健委員会～健康な歯と口のために今からできること～」

学習指導要領及び解説の位置づけ

学校行事の目標

学校行事を通して、望ましい人間関係を形成し、集団への所属感や連帯感を深め、公共の精神を養い、協力してよりよい学校生活を築こうとする自主的、実践的態度を育てる。

健康安全・体育的行事のねらいと内容

心身の健全な発達や健康の保持増進などについての理解を深め、安全な行動や規律ある集団行動を体得、運動に親しむ態度の育成、責任感や連帯感の涵養、体力の向上などに資するような活動を行うこと。

目指す生徒の姿(健康安全・体育的行事)

集団生活や生活への 関心・意欲・態度	集団や社会の一員としての 思考・判断・実践	集団生活や生活についての 知識・理解
心身の健全な発達や健康の保持増進、運動などに関心を持ち、自主的、自律的に健康安全・体育的行事に取り組もうとしている。	学校や学年の一員としての自覚を持ち、安全な行動、規律ある集団行動の仕方などについて考え、判断し、協同して実践している。	健康安全・体育的行事の意義や、心身の健康保持増進、安全な生活、体力向上の方法などについて理解している。

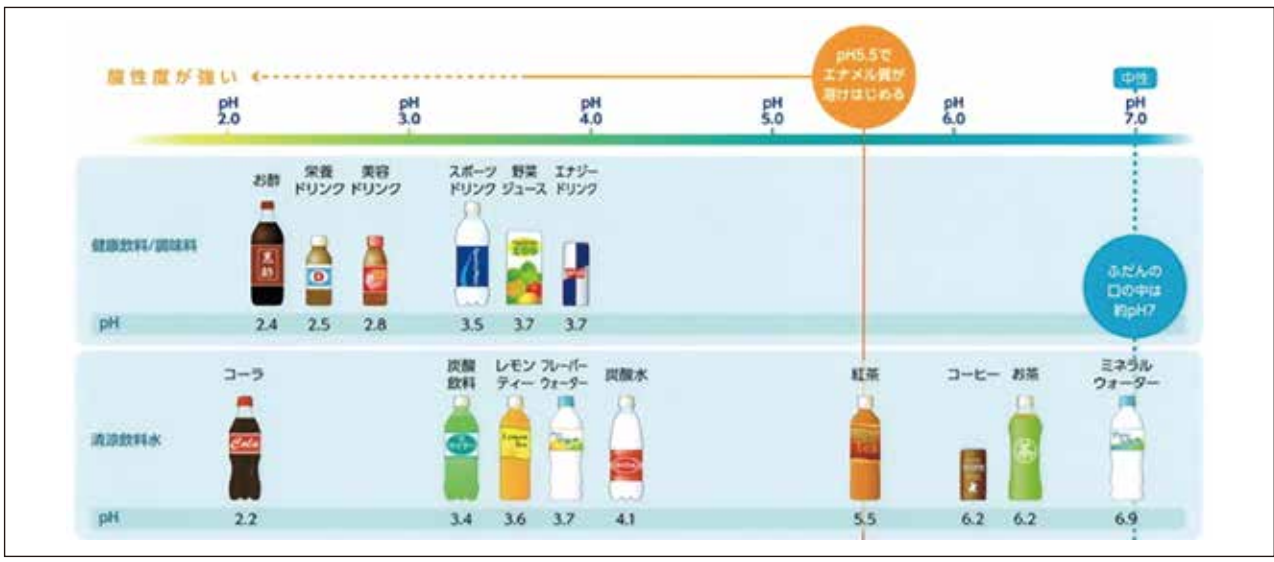
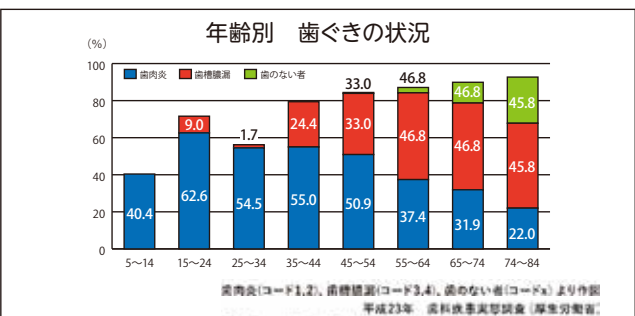
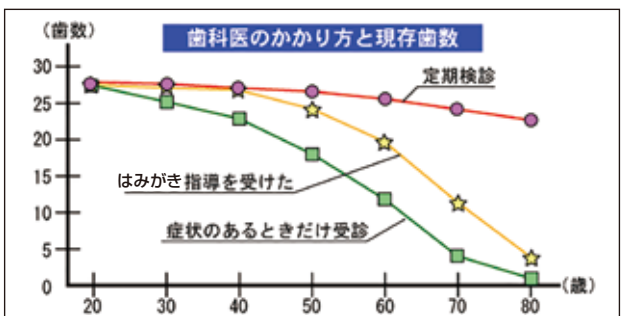
指導計画

	活動の時間	活動内容
事前	保健委員会 教科関連の取組 生徒会・演劇部	歯と口のアンケート作成、集計 歯と口のアンケート結果の分析(3年生) 中学生あるある劇「歯と口の健康に悪い習慣」の作成
本時	学校行事(全校)	中学生あるある劇「歯と口の健康に悪い習慣」の発表 アンケート結果について保健委員会の発表 アンケート結果の分析について代表グループの発表
事後	学級活動	ふりかえり

本時の学習

活動内容	指導上の留意点
①開会の言葉・校長先生の話	○3年生の生徒代表者(保健委員長など)が司会進行を行う。
②中学生あるある劇 「歯と口の健康に悪い習慣」 参加者(助言者)例 ・学校医 ・学校歯科医 ・学校薬剤師 ・地域の保健師 ・保護者	○日頃、中学生がしがちな歯と口によくない習慣について気づけるよう発表する。 テスト前あるある 夜食を食べ、勉強を徹夜でがんばろうとし、結局はみがきをせず寝てしまう。 部活動あるある 熱中症予防のため、スポーツドリンクを飲み続け、はみがきやうがいをしていない。 ○会場の生徒から、あるある劇での悪い習慣について発表する。

<p>③保健委員会より歯と口のアンケート結果について発表を行う。</p>	<p>○プレゼンテーション等で視覚的にわかりやすく伝える。 自校と地域、全国のデータを比較</p> <ul style="list-style-type: none"> ・むし歯の罹患率 ・歯垢の状態の要観察・要受診者の割合 ・歯肉の状態の要観察・要受診者の割合 ・デンタルフロスの使用率 ・歯みがきの状況 ・夜食の有無 ・歯と口の健康で気になること(歯の色、歯並び、口臭等) ・かかりつけ歯科医の定期受診の有無 <p>○時間があれば会場の生徒からの質問を受け、代表グループが答える。</p>
<p>④3年生の代表者がアンケートの分析、あるある劇について解説を行う。</p>	<p>○保健体育科等で調べたことをもとに、中学生の今、できることを全校生徒に伝える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・中学生は小学生よりむし歯・歯肉炎のリスクが高まるので、歯垢を落とすはみがきが大切である。 ・歯垢を落とすためにはデンタルフロスが有効である。 ・むし歯を予防するためには、フッ素入り歯磨剤が有効である。 ・清涼飲料水の中には酸性度が高く、歯が溶けやすくなるものがあり、ダラダラ飲み続けると歯によくない影響がある。 ・はみがきだけでとれない歯垢歯石もあるため、定期的にかかりつけ歯科医に受診してケアを行うことが重要である。
<p>⑤助言者が中学生に向けてのアドバイスやメッセージを伝える。</p>	<p>○心身ともに健康で生きていくためには、歯と口の健康はとても重要であり、中学生のうちから健康的な習慣を身につけておく大切さを各立場から伝えてもらう。</p>
<p>⑥生徒代表がお礼の言葉を述べる。</p>	<p>○3年生の代表生徒が、感想やお礼の言葉を述べる。</p>
<p>⑦閉会の言葉</p>	



高等学校編 【第1学年】 健康の保持増進と疾病の予防～歯肉炎～(保健体育科科目保健)

科目名：保健(単位数 1)

使用教科書：現代保健体育(出版社名 大修館書店)

単元名：現代社会と健康 イ 健康の保持増進と疾病の予防

単元の目標

- 健康の保持増進と疾病の予防について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとすることができるようにする。 【関心・意欲・態度】
- 健康の保持増進と疾病の予防について、仲間の意見や考えを聞き、多角的に分類・整理してそれらを説明したり書き出したりできるようにする。 【思考・判断】
- 健康の保持増進と生活習慣病の予防について、調和のとれた生活を実践する必要があることを理解できるようにする。 【知識・理解】

指導に当たって

生涯にわたって調和のとれた健康的な生活を実践するために生活習慣病の要因について正しく理解させることに重点を置く。また、個人の生活習慣の改善や家族や集団の健康である公衆衛生との関わり合いも考えさせることができる単元分野でもある。また、食と健康については家庭科分野との深い関連があり、一層QOL(Quality of Life)の考え方を深めさせることが可能な教材である。自己の生活習慣を見直すことによりより良い豊かな人生を創りあげる態度を育てたい。

また、疾病予防の対策には社会的な対策とともに、個人の取組が必要であることを理解できるようにする。

単元の指導計画(総時数11時間)

第一次 生活習慣病と日常の生活行動 1時 生活習慣病とその予防 (1時間) 2時 食事と健康 (1時間) 3時 運動と健康 (1時間) 4時 休養・睡眠と健康 (1時間) 5時 歯と口の健康……………本 時	第二次 喫煙、飲酒と健康 (2時間) 第三次 薬物乱用と健康 (1時間) 第四次 感染症とその予防 (3時間)
---	--

本時の指導と評価の計画(第一次第5時)

(1) 本時の目標

歯と口の健康づくりと生活習慣病の資料から読み取り分析し、我が国の歯科医療費改善のために必要なことを考え、説明することができるようにする。 【思考・判断】

(2) 準備・資料等 ワークシート、教科書、プロジェクター

(3) 本時の展開

時間	学習内容	生徒の学習活動	教師の指導・留意点	評価 (観点:方法等)
導入 10分	・挨拶・出欠確認			
	・本時の学習内容を知る	・既習の生活習慣病について振り返りを行う。 ・本時の流れとねらいを確認する。	・数名の生徒に答えてもらう。 ・本時は更に「65歳未満の歯科医療費」に注目し学習することを伝える。 ・ワークシートを配布する。	
	65歳未満で最も高い歯科医療費を減らすためにできることは何だろうか?			

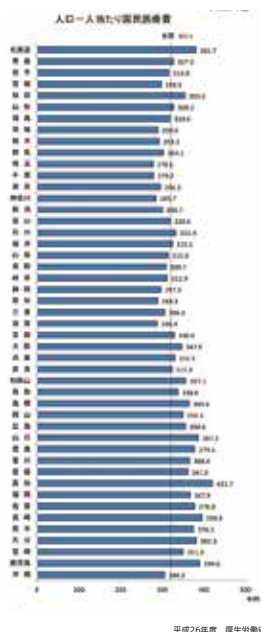
展開 35分	<ul style="list-style-type: none"> 日本の歯と口の現状を知る 	<ul style="list-style-type: none"> 歯を失う原因は歯周病が多数である。 15～19歳以降に歯肉炎・歯周炎が増えている。 歯周病は全身に影響を及ぼす。 	<ul style="list-style-type: none"> 歯の喪失原因(歯周病4割、むし歯3割) 「8020運動」(実態は2割強(石川県)の達成率) 高校生の約65%、20代で75%、30歳以降で80%の人が歯肉炎・歯周炎である。 	
	<ul style="list-style-type: none"> 資料より歯科医療の実態を知る 	<ul style="list-style-type: none"> グループで資料から読み取ったことを共有する。 	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病との関連性についてスライドを用いて説明する。 	
	<ul style="list-style-type: none"> 医療費を減らすためにどんなことができるか考える。 生活習慣の改善点を考える 	<ul style="list-style-type: none"> 予防歯科の進んでいる国との比較から日本でもさらにできることはないかグループで話し合う。 国民の健康とライフスタイルを振り返り、改善できることは何かを考える。 <ul style="list-style-type: none"> ○歯磨き習慣、フロスの使用 ○飲食のタイミング ○咀嚼 ○うがい ○よい習慣を啓発 ○かかりつけ歯科医 	<ul style="list-style-type: none"> 日本と世界の歯科医療の違いに気づくことができるよう資料を準備する。 よりよいQOLを考えさせ歯科保健(生活習慣)が深くかかわっていることを説明する。 机間指導を行い、思考を深める助言をする。 	<p>歯科保健課題について具体的に考え話合ったり、ワークシートに書いている。(思考・判断:ワークシート)</p>
まとめ 5分	<ul style="list-style-type: none"> 本時のまとめ 	<ul style="list-style-type: none"> 今日の学習の振り返りを行う。 隣とワークシートを交換し読む。 	<ul style="list-style-type: none"> 何人かに発表させる。発表した生徒の意見を尊重し他の生徒にも問い返し思考を促す。 考えを共有できるよう支援する。 歯科の健康を築くために手段方法について板書する。 ワークシートに考えをまとめさせる。 一人ひとりが健康に過ごすことで医療費の改善につながることを確認する。 ワークシートの回収 	

65歳未満の歯科医療費を減らすためには、国民一人一人が日頃から健康的な生活を実践できるよう教育を行ったり、かかりつけ歯科医で検診を受けることが必要である。

板書計画

課題 〈65歳未満で最も高い歯科医療費を減らすためにできることは何だろう?〉

都道府県別国民医療費



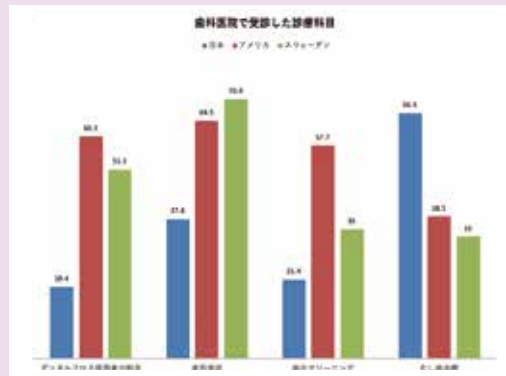
子どものむし歯は少ない
大人のむし歯は多い
10代から歯肉炎は増↑

65歳未満の医療費(臓器別)



WHO世界の疾病負担研究 有病率

- 1位 永久歯のむし歯
- 6位 歯周病
- 10位 乳歯のむし歯



- 歯科保健教育
- フッ素塗布
- はみがきの促進
- かかりつけ歯科医
- フロスの利用
- 無料歯科検診

65歳未満の歯科医療費を減らすためには、国民一人一人が日頃から健康的な生活を実践できるよう教育を行ったり、かかりつけ歯科医で検診を受けることが必要である。

高等学校編 【第1学年】 食事に関するからだのしくみ(福祉科)

科目名：こころとからだの理解(単位数 2)

使用教科書：こころとからだのしくみ(出版社名 中央法規出版)

単元名：食事に関するからだのしくみ1(口腔)

単元の目標

- ・口腔の構造について関心を持ち、意欲的に学習に取り組んでいる。 【関心・意欲・態度】
- ・歯周病の予防のための生活について考えている。 【思考・判断・表現】
- ・適切な歯磨き方法について、実践し、身につけている。 【技能】
- ・歯周病が生命に関わる危険性のある病であることを理解している。 【知識・理解】

指導に当たって

(1)教材観

利用者の生活支援を行っていくうえで口腔ケアは重要である。介護者として口腔ケアの支援を行っていく前に、歯肉炎や歯周病の危険性について学んでいく。介護者として支援をする前に自分の歯の健康について、考えさせたい。

(2)指導観

歯周病が全身の病気とかかわりがあることを理解させ、予防をするためにどのような生活をしたらよいかについてペアで考えさせ、今後の生活支援につなげたい。

単元の指導計画(総時数3時間)

第一次 口腔(3時間)

第1時 口腔の構造・機能 / 第2時 嚙下^{えんげ} / 第3時 歯周病……本時

本時の指導と評価の計画(第一次第3時)

(1)本時の目標

歯周病が生命に関わる病気であることを理解する。【知識・理解】

(2)準備・資料等 パソコン、プロジェクター、ワークシート、ホワイトボード、マジック

(3)本時の展開

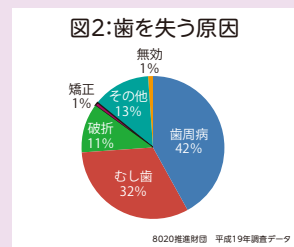
時間	学習内容	生徒の学習活動	教師の指導・留意点	評価 (観点:方法等)
導入 5分	・既習事項の振り返り	・口腔ケアを行うことでの利用者の気持ちについて思い出す。	・口腔ケアを行うことにより、利用者にとって気持ちも身体も前向きになることを押さえる。 ・口腔ケアを行うことは対人関係や社会性にも影響することを確認する。	
展開 40分	・歯肉炎・歯周炎	・健康な歯肉や歯肉炎について、スライドを見て知る。	・健康な歯肉や歯肉炎、歯周炎についてスライドで提示する。 ・歯肉炎が悪化すると歯周病になることを説明する。	
全身の病気とかかわる歯周病を予防するために必要なことは？				

	<ul style="list-style-type: none"> ・歯周病が及ぼす影響について知る。 ・歯周病が全身の健康にも影響する病であることを知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯周病が及ぼす影響について、説明する。
<ul style="list-style-type: none"> ・歯周病を予防するために 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯周病を予防するためにどのような生活をしたらよいか、ペアで考える。 	<div style="border: 1px dashed red; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ① 歯を失う原因 ② 歯周病菌が体内に入ることにより様々な疾患が起こる ③ 高齢者では誤嚥性肺炎になる可能性もある。 </div> <ul style="list-style-type: none"> ・歯周病菌は腫れた歯肉などの歯周ポケットから毛細血管に入り、体内にまわることがあることを説明する。 ・心疾患や脳血管障害などを発症してしまうことがあることを理解させる。 ・自分たちの生活と利用者の生活を振り返り、歯周病を予防する生活を考えるように指示する。 ・はみがき・うがい ・食後の口腔清掃 ・かかりつけ歯科医のケア
<p>まとめ</p> <p style="background-color: #f08080; padding: 5px;">歯周病から利用者の健康を守るためには、日頃から口腔内の清潔を保持することが必要である。</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・「歯磨きによる出血を避けるために歯を磨かない」という行動は悪循環となることに気付かせる。 ・歯を磨くことや歯茎をマッサージすることの重要性を伝える。

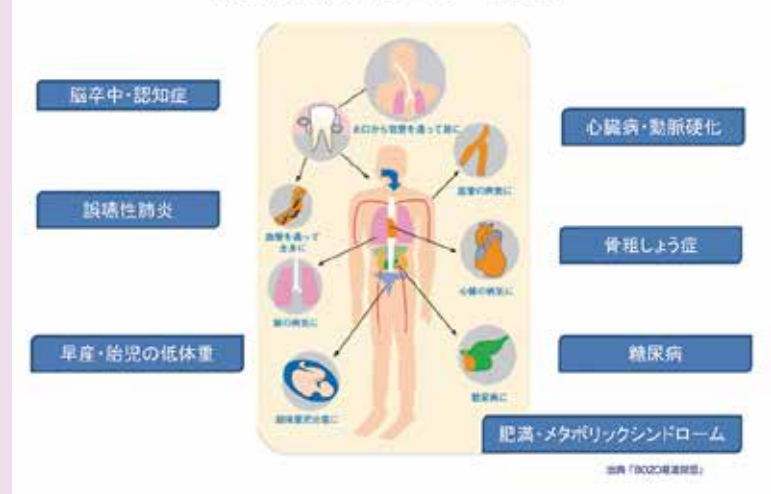
板書計画

課題 〈全身の病気とかかわる歯周病を予防するために必要なことは?〉

歯を失う原因



歯周病が及ぼす全身への影響



- はみがき
入れ歯清掃
- かかりつけ
歯科医受診
- 口腔内の清拭
- うがい
お茶の摂取

歯周病から利用者の健康を守るためには、日頃から口腔内の清潔を保持することが必要である。

高等学校編 【第2学年】 かむことと健康(家庭科)

科目名：家庭総合(単位数 4)

使用教科書：家庭総合 ともに生きる明日をつくる(出版社名 教育図書)

題材名：かむことと健康

題材の目標

毎日の食事が健康と深く関わっていること、特にかむことが健康に及ぼす影響について理解した上で、健康を保つための食生活について考え、発表することができる。 【思考・判断・表現】

指導に当たって

(1)教材(題材)観

かむことが健康に及ぼす影響を、写真資料や統計資料を用いてわかりやすく理解できるようにさせたい。自分の経験を活用できる教材である。また、最初に自分の咀嚼回数が多いか少ないか、自分のかみ癖についても知ることで、自分の歯の健康についても意識し、治療未完了者に対する啓発にもつなげたい。

(2)指導観

様々なデータや写真資料を用いることで、目で見ても情報を読み取り、自分の力で考える一助としたい。さらに自分の考えをグループ内で共有することで、より思考を深められるようにしたい。毎日の食事が健康と深く関わっていること、かむことが健康に及ぼす影響について自らの健康を保つためだけでなく、今後の自分や家族の健康管理につながることに気づけるよう指導したい。

題材の指導計画(総時数1時間)

第一次 かむことと健康 (1時間)……本時

本時の指導と評価の計画(第一次第1時)

(1)本時の目標

毎日の食事が健康と深く関わっていること、特にかむことが健康に及ぼす影響について理解した上で、健康を保つための食生活について考え、発表することができる。 【思考・判断・表現】

(2)準備・資料等 パソコン、プロジェクタ、スクリーン、ワークシート、すめ、付箋、模造紙(グラフ)

(3)本時の展開


時間	学習内容	生徒の学習活動	教師の指導・留意点	評価 (観点:方法等)
導入 5分	本日の学習内容を知る。	・生涯を健康で過ごすために、食事、特にかむことが及ぼす影響について知る。	・自分は普段の食事でよくかんで食べる方だと思うか発問して挙手させ、クラスの状況を確認する。	
展開 10分	自分の咀嚼回数とかみ癖を知る。	・配布されたすめをペアになって交代しながら食べ、相手の咀嚼回数を数え、ワークシートに自分の咀嚼回数を記録する。 ・模造紙のグラフの自分の咀嚼回数の位置に名前と回数を書いた付箋を貼る。	・できるだけ意識せず、いつもの食事と同じように飲み込みたいタイミングで飲み込むよう伝える。全部嚥下した時の回数とする。 ・口腔内の左右どちらでかんでいたかも記録するよう伝える。	

5分	かむことが健康に与える影響を知る。	・スライドを見て、かむことが健康に与える影響について理解する。	・歯と咀嚼に関する統計や、8020運動、かむことの効用についてのスライドを見せながら説明する。特に実習先の利用者さんを想起しやすいよう、写真やデータを厳選する。	
どうすれば毎日の食事のかむ回数を増やすことができるだろう?				
20分	できるだけよくかむために、どのような食事を心がければ良いか考え、発表する。	・グループで今日からできるよくかむための食事の工夫を考え、発表する。	・食材、調理方法、食べ方などの観点を示し、考える手助けとする。 ・机間指導で話し合いの状況を確認し、意見の異なる2~3グループに発表してもらう。	毎日の食事が健康と深く関わっていること、特にかむことが健康に及ぼす影響について理解した上で、健康を保つための食生活について考え、発表することができる。 (思考・判断・表現: 観察・ワークシート の記入状況)
まとめ ・咀嚼回数が多い食べ物(すもも、ナッツ類)を食事に取り入れる ・大きめに切る ・火を通しすぎない ・意識して多くかむ ・歯を治療して噛めるようにする				
まとめ10分	学習のまとめ	・スライドを見てかむことの大切さについて理解を深める ・ワークシートに感想と自己評価を記入する。	・食事の選び方をまとめ、かむことの重要性に対する理解が深まるようにする。 ・今回の学びを自分の食生活や歯の自己管理はもちろん、今後の施設実習にも活かすよう伝える。	

板書計画

課題 〈どうすれば毎日の食事のかむ回数を増やすことができるだろう?〉

実際に噛んでみよう!
ベアになってすももを交代で食べ、相手の咀嚼回数を数えよう。



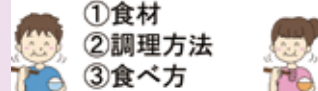
- ・口に入れてから全部飲み込むまでの回数
- ・口の左右どちらで噛んでいたかも記録しよう



どうすれば毎日の食事で噛む回数を増やすことができるだろう?

考えるポイント

- ①食材
- ②調理方法
- ③食べ方



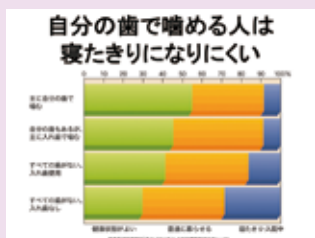
◎8020運動



◎かむことの効用

噛むことの8大効用

- 1. 脳の働きを活性化します
- 2. 消化の促進を促します
- 3. 歯の健康を促し、口内を清潔に保ちます
- 4. 栄養が豊富で、ビタミンEを多く含みます
- 5. 歯の健康を促し、口内を清潔に保ちます
- 6. 咀嚼回数が増え、唾液の分泌も多くなります
- 7. 歯の健康を促し、口内を清潔に保ちます
- 8. 咀嚼回数が増え、唾液の分泌も多くなります

昔の食事と今の食事



昔の食事は、柔らかいものが多かったため、噛む回数は概ね平均的。歯が丈夫になる。

今の食事は、硬いものが少なくなったため、噛む回数は概ね平均的。歯が弱くなる。



まとめ

- ・咀嚼回数が多い食べ物(すもも、ナッツ類)を食事に取り入れる。
- ・大きめに切る。
- ・火を通しすぎない。
- ・意識して多くかむ。味わって食べる。
- ・歯を治療してかめるようにする

高等学校編 【第2学年】 かむことと健康～幼児のおやつ～(家庭科)

科目名：子どもの発達と保育(単位数 2)

使用教科書：子どもの発達と保育(出版社名 実教出版)

題材名：かむことと健康～幼児のおやつ～

題材の目標

- ・かむことと健康との関連について関心を持ち、意欲的に学習に取り組む。 【関心・意欲・態度】
- ・かむことの効用を踏まえ、かむ力を育てる幼児のおやつについて考える。 【思考・判断・表現】
- ・かむ力を育てる幼児のおやつを作ることができる。 【技能】
- ・基本的な生活習慣(清潔)の定着や食習慣の形成を促す上で、幼児の発育・発達に応じた養護が重要であることを理解する。 【知識・理解】

指導に当たって

(1)教材(題材)観

幼児期に基本的な生活習慣(清潔)を定着させるためには、子どもの発育や発達をよく理解しそれに応じた援助が不可欠であることや、保育者自身の生活習慣や意識が子どもに影響を及ぼすことにも気づき、保育者の適切な養護のあり方や重要性について考えさせたい。また、幼児期に身についた基本的な生活習慣がその後の生活習慣に深く関わっていくという生涯を見通した視点からも重要であることを理解させるとともに、今までの自分自身を振り返りこれからの歯や口の健康管理について考える契機としたい。

(2)指導観

ジグソー法や自分たちで考案したおやつ作り、相互評価等の五感を刺激した活動、ワークシートやICT教材を使った活動等、様々な学習形態を取り入れた授業を展開し、「子どもを育てる」視点から生徒が主体的に活動し、より考えを深め、実践的な活動となるよう工夫していきたい。また、その中から得られた生徒の気づきや学びも大切にしたい。

題材の指導計画(総時数4時間)

第一次	かむこと(1時間)
第二次	かむ力を育てる幼児のおやつ(1時間)……本時
第三次	幼児のおやつ作り(1時間)
第四次	幼児の発育・発達に応じた養護(1時間)

本時の指導と評価の計画

(1)本時の目標

- ・かむ力を育てる幼児のおやつについて考えることができる。 【思考・判断・表現】

(2)準備・資料等 パソコン、プロジェクター、スクリーン、ワークシート、ストップウォッチ

(3)本時の展開

時間	学習内容	生徒の学習活動	教師の指導・留意点	評価 (観点・方法等)
導入 5分	前時の学習内容の確認	・かむことの効用について確認する。	・プレゼンテーションソフトを用いてかむことの重要性を押さえる。	
	本時の学習内容の確認	・本時の学習内容と目標を確認する。		

展開① 12分	エキスパート活動 (個人)	<ul style="list-style-type: none"> 各自で課題に取り組む。 <div style="border: 1px dashed red; padding: 5px;"> A: 保育園のおやつ B: よくかむために C: 幼児期の食生活 </div>	<ul style="list-style-type: none"> 大切だと思うところにアンダーラインを引くよう指示する。 この活動の後、各自が他のグループの人に説明することを念頭に置いて課題に取り組みさせる。 	
	移動 エキスパート活動 (グループ)	<ul style="list-style-type: none"> A、B、Cの3つの班に分かれて意見交換をしてグループの意見をまとめる。 	<ul style="list-style-type: none"> グループの活動が次の活動につながるのでよく話し合うように伝える。 	
展開② 8分	移動 ジグソー 活動	<ul style="list-style-type: none"> エキスパート活動で学習したことを説明する。(一人あたり1分30秒) 説明を聞いている人は大切だと思うことをワークシートに記入する。 	<ul style="list-style-type: none"> エキスパート活動のポイントをおさえ、グループでシェアできているか机間支援を行い確認する。 A: 幼児に人気のおやつ B: かむ回数を増やす工夫 C: 幼児のおやつ役割 	
	幼児のかむ力が育つおやつにはどんなものがあるだろう			
展開③ 20分	クロストーク活動	<ul style="list-style-type: none"> かむ力を育てる幼児のおやつについて各自で考える。 グループ内で発表する。 調理実習で作るおやつを選ぶ。 	<ul style="list-style-type: none"> ジグソー活動の情報を基に考えるよう指示する。 今回はメモはとらなくてよいことを伝える。 テーマに合っており、15分程度で作ることのできるものを1つ決めさせる。 各グループ1人ずつ発表させる。 	<ul style="list-style-type: none"> かむ力を育てる幼児のおやつについて考えている。(思考・判断・表現: ワークシート)
	発表	<ul style="list-style-type: none"> 発表する。 		
まとめ 幼児のおやつには、牛乳・乳製品・いも類・果物・パン・ごはんなど食事で不足しがちなものを補うことが大切であり、かむ力を育てるためにはかみごたえのある豆類や食物繊維を多く含むいも類等を組み合わせて考えたおやつ(さつまいも蒸しパン、豆パン等)がよい。				
まとめ 5分	振り返り 次時の予告	<ul style="list-style-type: none"> 振り返りの記入をする 次時の調理実習について確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> 次回までに食材と手順、調理器具等の確認をしておくよう指示する。 	

板書計画

課題 〈幼児のかむ力が育つおやつにはどんなものがあるだろう〉

◎かむことの大切さ

ひ	
み	
こ	
の	
は	
が	
い	
ぜ	

◎エキスパート活動

- A
-
- B
-
- C
-

まとめ

牛乳・乳製品・いも類・果物・パン・ごはんなど食事で不足しがちなものを補うことが大切である。かむ力を育てるためにはかみごたえのある豆類や食物繊維を多く含むいも類等を組み合わせて考える。

特別支援学校編 歯科検診を上手に受けよう(自立活動)

本時の学習

- (1) 題 目 歯科検診を上手に受けよう
 (2) 本時の目標 歯科検診の流れがわかる。 【知識・理解】
 すすんで練習を受けようとしている。 【思考・判断・実践】
 (3) 準備・教材等 パワーポイント、歯鏡、掲示用手順表
 (4) 本時の展開

時間	学習活動	指導上の留意点・支援	評価 (観点:方法等)
導入 5分	① 歯科検診があることを知る	・昨年の歯科検診の写真をみせ、どのような検診であったかを振りかえらせる。 	
	② 本時のねらいを確認する		
歯科検診を上手にうけよう			
展開 30分	③ 歯科検診が行われる日、場所、学校歯科医を知る。	・カレンダー、写真等を使用し、視覚的にも確認できるようにする。 	
	④ 検診で使う器具を知り、実際に触ってみる。	・学校歯科医は、写真を用いて紹介する。 ・歯鏡をみせ、どのようなものかを実際に触らせる。 ・歯鏡を触りたがらない児童・生徒に対しては、先に他の児童生徒が触っている様子を見せ、怖くないものだとして認識させてから触らせる。 	
	⑤ 歯科検診でしらべること、検診の前にしておくことを知る。	・調べることを伝えながら、自らの歯と口の状態(むし歯・歯肉炎など)についても考えさせる。 	
	⑥ 歯科検診の流れを知り、実際にやってみる。	・検診の流れをパワーポイントで確認しながら実際に教員が児童・生徒役をし、モデルをして見せる。 	
		・流れに従い、全員が1回練習をおこなう。その際、やってみたい児童・生徒をつのり、できる児童生徒から順番に練習を行う。 ・不安がみられる児童・生徒には、他の児童・生徒が練習をしている様子を見せ、怖くないこと、痛くないことなどを伝える。 ・流れに従い練習をし、できた生徒をみんなで評価する。	歯科検診の流れの順番で練習を受けている。 (知識・技能: 行動観察) すすんで練習を受けている。 (思考・判断・実践: 行動観察)

ま
と
め
10
分

⑦練習の感想及び歯科検診を落ち着いて受けることができるかを発表する。

・頑張ったことを評価し、自信をもって歯科検診を受けることができるような声かけを行う。
・教室でも再度練習するよう伝える。

歯科検診カード

しかけんしん は くち けんさ う かた
歯科検診(歯と口の検査)の受け方



〈しらべること〉
 ①むしばがないか
 ②“はぐき”がげんきか



☆けんさのまえに、「はみがき」をしましょう

1		いすにすわります
2		“くち”をあけます
3		かがみで“くち”のなかをみます
4		“くち”をあけたまま 30びょうかぞえます
5		“くち”を「いー」とします
6		おわり 「ありがとう」をいいます

③ 保健指導資料

保護者向け

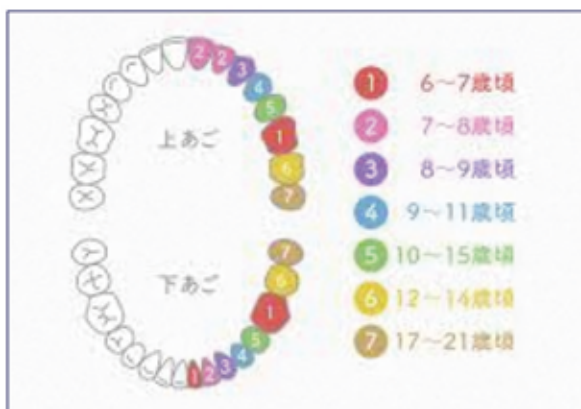
しあげみがき

保護者様

永久歯が生えそろうまでは
おうちで「はみがきチェック」と
「しあげみがき」をおねがいします。

小学校になるとお子さんもしっかりしてきますが、歯と口の健康管理は永久歯が生えそろうまで、家庭での「はみがきチェック」、「しあげみがき」をおすすめします。

永久歯が生えそろうのは…？



歯の生え方には個人差がありますが、およその永久歯が生えそろうのは、中学生時期です。

親知らずと呼ばれる一番奥の歯が生えるのは17～21歳頃と言われています。

生え始めから3年間はむし歯になりやすい!!

生えたての永久歯はまだ歯質が弱く、表面がざらついていてむし歯になりやすいので注意が必要です。子どもがひとりで磨けるようになるまで、仕上げ磨きは続けていきましょう。

こどもがみがきにくいところ

おく歯のみぞ

ステップがあり、
汚れがとれにくい



となりの歯より前にでている



となりの歯よりうしろにある



しあげみがきのポイント

基本的な姿勢

歯みがき粉を飲み込みにくいよう立った姿勢で行いましょう。保護者が子どもの横に並んで立ち、子どもの頭がふらつかないよう、体で頭を支えます。みがく場所によって見づらいところがあれば、寝かせてみがいてもよいでしょう。



ハブラシは軽い力でみがけるよう、えんぴつをもつようにもちましょう。ハブラシの毛先が広がらないよう 150～200g の力でみがきましょう。

まず、歯垢が残りやすい「上の前歯」と「奥歯のかみ合わせ」を磨きます。

上の前歯のみがき方

人差し指で上唇をおさえます。歯と歯茎の境目がよく見えるようにします。

奥歯のかみ合わせ

奥から前にハブラシを動かして磨きます。奥歯の噛み合わせの溝には歯垢が入り込んでいます。1カ所につき20回以上磨きましょう。

〇生えかわり期の歯並びに合わせて磨く工夫

前歯

前歯が凸凹しているところは、ハブラシを横に当てて磨くと奥に凹んだ部分に毛先が当たりにくいため、ハブラシを縦に当てて上下に細かく磨きましょう。

奥歯

奥歯生えている途中の歯（第一大臼歯）は背が低いため、ハブラシを奥から前に動かしているだけでは毛先が当たりません。ハブラシを斜め横から当てて磨きましょう。

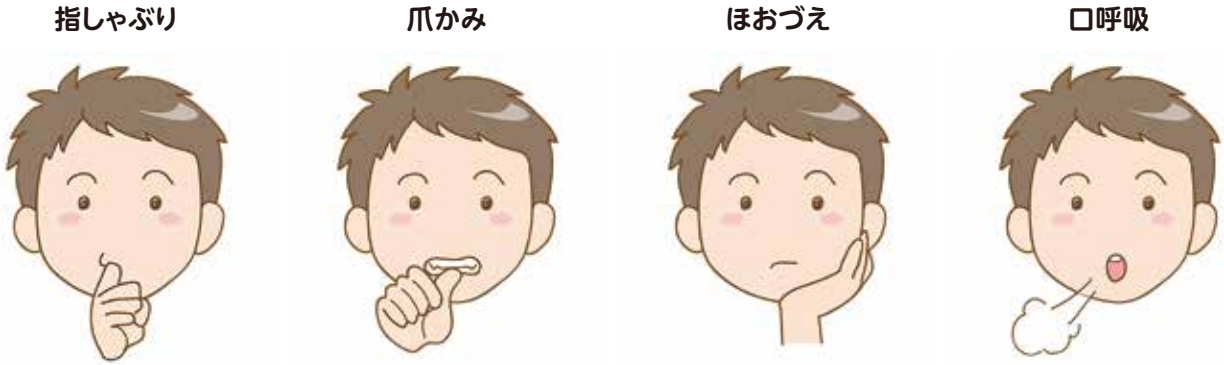
デンタルフロスの使い方

人差し指で頬をよけ、清掃する部分をよく見えるようにします。特にむし歯になりやすい、奥歯の2本の間、上の前歯2本の間は優先的に行いましょう。

鼻呼吸のすすめ あいうべ体操でくちのまわりの筋肉や舌の筋肉を鍛えよう

●歯並びを悪くする要因

歯並びは、遺伝的な背景が関わりますが、遺伝以外にむし歯や日常の生活習慣にも大きく影響を受けます。



●口呼吸と鼻呼吸

人間は元来、鼻呼吸をする動物です。平成26年日本小児歯科学会の研究グループで行われた、全国の3歳から12歳までを対象とした調査では、口呼吸が疑われる割合は31%でした。

口呼吸は、安静時開口に伴い癖になってしまう場合と耳鼻科領域の病気が原因となっている場合があります。



●口呼吸の弊害

口呼吸すると唾液の分泌が少なくなり、口の中が乾燥します。その結果、歯科領域や全身における弊害の原因の一部と考えられています。

【歯科領域の弊害】

- ① 歯肉炎
- ② むし歯
- ③ 口臭
- ④ 歯列不正

【全身的な弊害】

- ① かぜやインフルエンザなどに罹患しやすい
- ② いびきとそれに伴う睡眠時無呼吸症候群
- ③ アレルギーの憎悪など

口呼吸は一生継続することが多いため、学童期に改善できることが望ましいと言えます。

●こんな症状はありませんか？

鼻でいきをするより口でする方がらく。	➡	口呼吸していることが多いようです。くちびるを閉じて鼻でいきをするようにしましょう。
くちびるを閉じずにものをかむことがある。		
のどが痛くなりやすい。かぜをひきやすい。	➡	よくかまずに食べていることが多いようです。一口30回かむことをこころがけましょう。
あまりかまずにすぐのみこむことが多い。		
ごはんを食べる時には飲み物を用意している。	➡	あいうべ体操で顔・舌の筋肉を鍛えましょう。
かたい食べ物は好きではない。		
あまり大きい声で話をしない。	➡	あごの関節を口腔外科で診てもらいましょう。
口を大きくあけるとあごが痛い。		

あいうべ体操をすると口の周りの筋肉や舌の筋肉の動きがよくなり、鼻で息をしやすくなります。

また、よくかむと、あごの骨が発達し、歯並びがよくなります。口のまわりの筋肉がきたえられるので、口がしっかり開くようになり、言葉の発音がよくなります。表情豊かな小顔をつくる表情筋も自然にきたえられます。

かむときは、あごの筋肉のほかに首や背中、胸の筋肉も一緒に働きます。体のバランスが安定し、筋力や瞬発力がつくなど、運動能力がアップするといわれています。

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ
あいうべ体操カード

口と鼻は病気の入口

あ		<p>口を大きく「あ～い～う～べ～」と動かします</p> <p>●できるだけ大きめに、声は少力でOK！</p>
い		<p>●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で！</p>
う		<p>●一日30セット(3分間)を目標にスタート！</p>
べ		<p>●あごに痛みのある場合は、「い～う～」でもOK！</p>

お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください

個別指導用資料

年 組 さん

ほけん室からのお知らせ

○月△日(□) 時 分に下記のアンケート記入の上、保健室まで来てください。

持ち物 ハブラシ、コップ、タオル、手鏡、筆記用具、アンケート

- | | |
|---|--------|
| 1. ハブラシは1ヶ月ごとに交換している。 | はい・いいえ |
| 2. 歯間ブラシやデンタルフロスを使用している。 | はい・いいえ |
| 3. 歯みがきをする時間帯すべてに○をつけてください。
起床後 朝食後 昼食後 おやつの後 夕食後 就寝前 その他
() | |
| 4. 1回のはみがきにかかる時間は大体何分ですか。 | () 分 |
| 5. 歯の汚れを鏡でチェックしながらみがいている。 | はい・いいえ |
| 6. かかりつけの歯科医がある。 | はい・いいえ |
| 7. 1日歯をみがかないことがある。 | はい・いいえ |
| 8. 歯肉から出血することがある。 | はい・いいえ |
| 9. 口の中がネバネバすることがある。 | はい・いいえ |
| 10. 口臭が気になることがある。 | はい・いいえ |



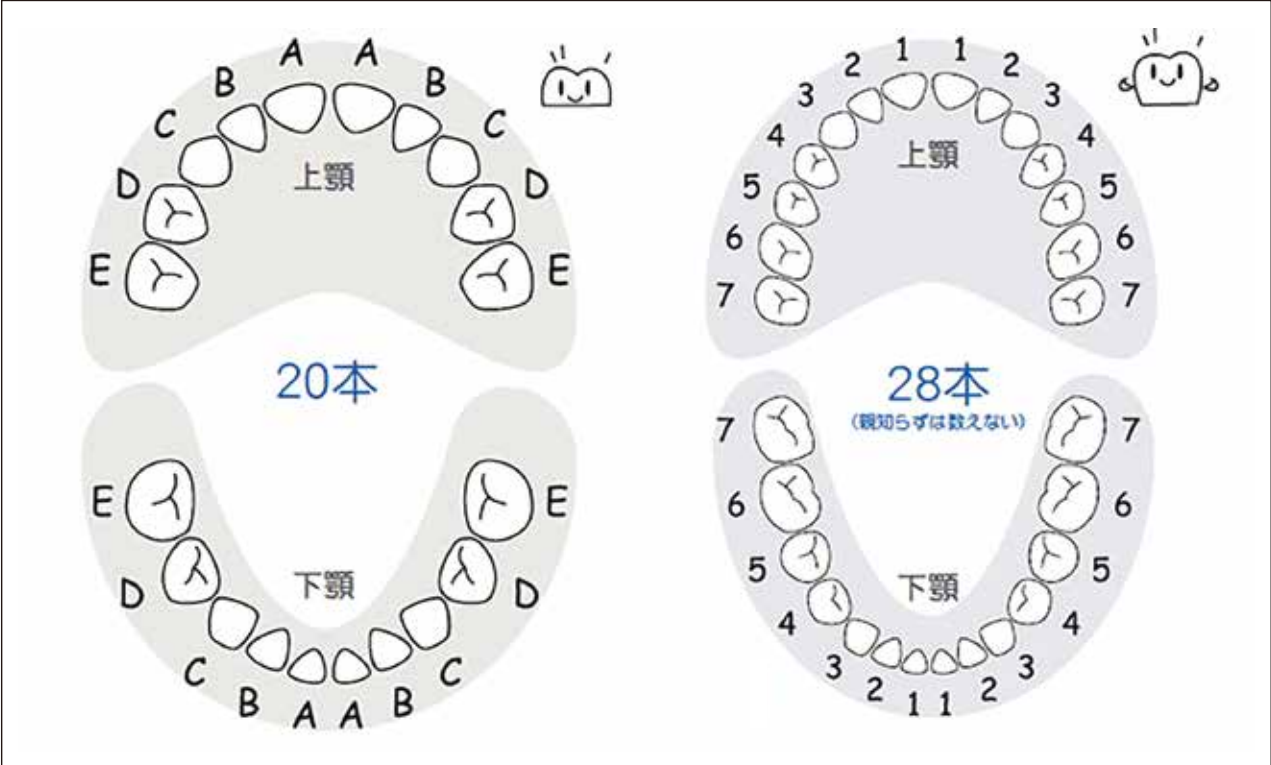
染め出しをした感想

今後のはみがき行動計画

おうちの方へ 上記の通り、はみがき、歯科受診について指導をしました。おうちでも実践できるようご協力ください。お願いいたします。

おうちの方のサイン

歯科検診用掲示資料



歯科検診のながれ

- ① 口がスムーズにあけられるか
- ② はならび・かみあわせをみる
- ③ 「い～」の口で歯垢がないかみる
- ④ 「い～」の口で歯肉をみる
- ⑤ 口をあけてむし歯などがないかみる



検査で言っていることば

- A～E...こどもの歯
- 1～8...おとなの歯
- C ...むし歯
- CO...むし歯になりそうな歯
- GO...歯ぐきにかかるいはれや出血がある
- 歯垢...はみがきが不十分
- 歯石...歯垢が石のようにかたまっている



平成29年度 健康課題解決支援対策協議会委員
(歯科保健指導資料集作成委員)

池本 美和	津幡町立太白台小学校	養護教諭
市川 洋子	石川県歯科衛生士会	会長
内野 佐智江	石川県歯科衛生士会	理事
菅 佐智子	宝達志水町立志雄小学校	養護教諭
辻森 美穂	県立羽咋工業高等学校	養護教諭
鳥越 滋子	能登町立小木中学校	養護教諭
橋本 富士子	七尾市立能登香島中学校	養護教諭
東 和香	小松市立松陽中学校	養護教諭
平田 佳永	石川県健康福祉部健康推進課	専門員
藤井 奈美	白山市立松任中学校	養護教諭
藤原 めぐみ	県立小松商業高等学校	養護教諭
松下 佳美	能美市立浜小学校	養護教諭
松本 明美	石川県歯科衛生士会	会員
南 亜紀	輪島市立門前東小学校	養護教諭
室木 俊美	石川県歯科医師会	学校歯科委員長
谷内 広美	県立野々市明倫高等学校	養護教諭
山本 典子	石川県歯科医師会	理事
山元 祐子	県立七尾特別支援学校	養護教諭

(敬称略、50音順)

文部科学省委託「学校保健総合支援事業」

生涯にわたる歯と口の健康づくり指導資料集
～小・中・高・特別支援学校の実践資料～

平成30年1月発行

発行 石川県教育委員会

