



生徒が自主的に考え実践する歯と口の健康づくりの推進 － むし歯予防を通しての生活習慣病の自主的な改善 －

平成25年3月 文京区立第六中学校

健康に関する正しい知識と実践力

文京区教育委員会教育長 原口 洋志



文京区立第六中学校は、平成23・24年度の2年間にわたり、社団法人日本学校歯科医会の「生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり推進事業」の推進学校として調査研究活動を進めてこられました。このたび、2年間の研究をまとめられ、その成果の一端をご報告いただくことに対し、心より敬意を表します。

新学習指導要領の保健体育・保健分野の中で、個人生活における健康・安全に関する理解をとおして、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てることが目標として掲げられています。

本校の研究は、定期健康診断の結果からむし歯に関する実態を把握し、生徒が自主的に考え実践する歯と口の健康づくりの推進をテーマに、むし歯予防をとおしての生活習慣病の自主的な改善を目指して取り組まれました。さらに、歯と口の健康づくりのための学校、家庭、地域医療機関の望ましい連携の在り方について探求されました。

こうした取組により、歯と口の健康に関する正しい知識を身に付け、歯みがきをはじめとする望ましい生活習慣や自主的に考え実践する意識が高まりました。自らの健康を適切に管理し、改善していく力を身に付けることにより、生きる力の根幹となる健康な体をはぐくまれていくことを確信しております。

今回、得られた成果を今後もさらに発展させ、新たな課題の解決に取り組むとともに、その成果を、広く文京区内外の学校へ発信していただきたいと考えます。

結びにあたり、本校の研究に貴重なご指導をいただきました文京区学校歯科医師会、講師の先生方、学校の教育活動にご理解ご協力をいただきました保護者並びに地域の皆様に深く感謝申し上げますとともに、本研究に全力で取り組まれた美谷島正義校長はじめ教職員の皆様の熱意とご尽力に感謝申し上げます。

健康を考える

文京区立第六中学校 校長 美谷島 正義



現在、本校(文京区立第六中学校)は、校舎改築に伴う仮設校舎を中心とした教育活動を展開しています。そこで、平成23・24年度は、教育目標の一つである「健康なからだをつくる」を重点とし、力を注いで参りました。社団法人日本学校歯科医会をはじめ、都・区の学校歯科医会、都・区教育委員会、関係機関の温かなご支援をいただき2年間にわたる研究活動を展開できましたことに

先ず感謝とお礼を申し上げます。

本研究の出発点は、①校舎は改築中であるが、生徒への教育の質は高めていきたい。②研究のための研究に終わることなく実践を継続・工夫・改善の機会としたい。③地域や関係機関、家庭に開かれた教育活動を展開していきたい、という3つの教職員の願いでした。

本研究活動では、専門的な指導という意味で、学校歯科医、保健センターの歯科衛生士の方々には細部にわたり関わっていただきました。また、区教委で設置していただいた研究推進の組織は、大学や関係機関とも密接に連携が図れ、生徒にとって十分な指導をすることができました。さらに、PTAや保護者の協力も得ることができましたことは、開かれた学校づくりの視点からも十分に成果があったと考えています。

生徒の口腔衛生に関する生活習慣改善の意識を高める指導は、生徒会活動と関連を深め生徒の自主的活動も助長しました。歯みがきキャンペーンの充実、生徒制作の「歯みがきソング」で評価できると確信しています。何より、生徒自身が歯と口の健康づくりをとおして自己の健康に興味や関心をもってきたことは私どもにとって嬉しい限りです。

今後は残された課題の達成に向けて地道な努力をすることにも拙い研究の成果ではありますが、区内の幼・小・中学校に発信していくことは推進学校の委嘱を受けた責務でもあり、お礼であると考えています。本報告書がその一端になれば幸いです。

【要約】「生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり」を推進する上で

- ① 客観的データに基づく実態把握は問題を明確にし、達成すべき課題を明らかにした。
- ② 生徒の課題達成への意欲や意識を高めるには、生徒会活動は効果的であり、生徒の自主性も高めていった。
- ③ 啓発活動の充実は生徒の生活習慣の改善意識に一定の効果を示した。
- ④ 学校の実態に即した機能的な研究推進体制は、学校・家庭・地域医療機関の望ましい連携の条件となった。

目 次

要約、目次、I 事業計画概要……1p	III 成果発表……8p
推進校の研究計画、研究構想……2p	IV 研究の成果と今後の課題……8p
推進事業計画……3p	生活習慣についてのアンケート……10p
実態調査から、II 実践内容……4p	研究の仮説の検証と今後の課題……11p
(II 実践内容) 指導面から……5p	
(II 実践内容) 啓発面から……6p	

I 事業計画概要

1 文京区の「生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり」の取組と推進学校の教育目標

文京区では昭和 38 年から教育委員会、学校、学校歯科医会が緊密に連携を図り、「歯と口の健康づくり」に関する啓発活動を実施している。そのため、区立中学校の歯・口の健康状態は全国平均より高い数値を示している。

推進学校である本校は、東京大学の向かいに位置し、都心の学校である。生徒は区の学校自由選択制度により 20 校以上の小学校から集まっている。地域、保護者は学校の教育方針によく理解を示し、同窓会の活動も盛んである。教育目標は、「○責任を重んじる ○学習に励む ○健康なからだをつくる ○美しい生活を求める」の四つを掲げ、「生きる力」を育み、生徒一人一人の可能性を伸ばすとともに、自他の生命を尊重する健全な社会人としての資質を培い、広く豊かな心をもった生徒の育成を目指している。

2 研究主題について

本校は、現在、校舎の老朽化に伴う改築工事中であり、工事は平成 23 年度から 4 年間に渡るのである。教育の質を維持し、生きる力の根幹とすべき体づくりの「健康なからだをつくる」を平成 23、24 年度の指導の重点として教育活動を展開している。そこで、中学生としての発達段階も

踏まえ、生徒自らが自己の健康を考え行動し、それが望ましい生活習慣へと発展する願いを込めて表題の研究主題を設定した。

3 研究推進組織

研究を進めるにあたり、先進校や関係諸機関からの情報および助言に基づき、推進地区である文京区に「文京区『生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり』推進委員会」を設置した。この推進委員会の目的は、推進学校である本校を中心に生徒の生活習慣病等に関する実態を把握し、家庭や地域との連携を図り、生活習慣病予防等を目指した生徒の歯・口の健康づくりを指導、推進するために必要な事項を定めるとともに、その成果を文京区立校・園に普及することを目指したものである。

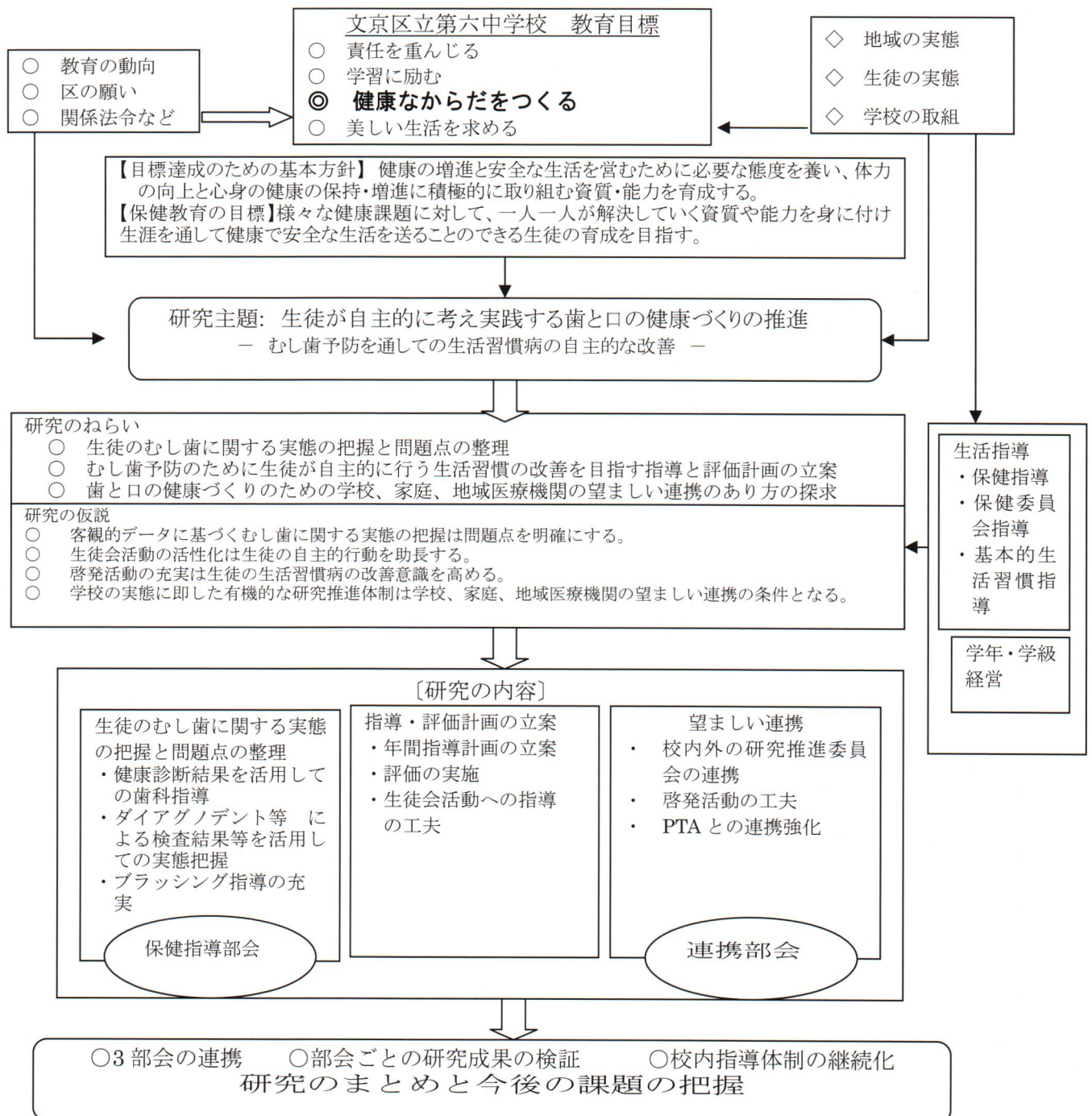
事務局は、推進地域の教育委員会である文京区教育委員会学務課と推進学校である本校が担当し、委員としては文京区学校歯科医会会長、推進学校長、推進学校歯科医、推進学校 PTA 会長、教育委員会栄養士及び指導主事、保健サービスセンター歯科衛生士、東京都教育委員会歯科保健担当課長で構成し、研究推進のために外部の専門家をオブザーバーとして随時参加できることとした。さらに、推進学校内に推進校の研究が円滑に進めるよう部会の設置もできることとした。

4 推進校(文京区立第六中学校)の研究計画

推進校としての取組は、はじめに平成 22 年度のデータに基づき調査研究の構想を考えてみた。本校は、定期健康診断の結果、むし歯のない生徒が全校生徒の約6割と多かったが、CO の保有者は約4割、G・GO の所見者が約3割、また、歯石の沈着が見られる生徒も多く、むし歯の罹患率は少ないが、今後、歯と口の健康に問題が起こりそうな生徒が多い実態であった。毎年1年時の歯科指導直後は進んで歯みがき等は行いが、その後の継続的な実践意識の定着は歯科保健管理の大きな課題であった。そこで、むし歯予防の歯科講話や歯科指導を充実する取組を行

ってきた。しかし、アンケート調査や指導の過程から、GO、G といった歯肉炎の生徒の存在が顕著となり、歯周病予防を含めブラッシング等の奨励により口腔内の健康を各自で取組み、解決し、達成感を得る指導目標に見直しを図った。

家庭との連携を図るとともに生徒会保健委員会による生徒が自主的に歯と口の健康づくりを考えるような啓発活動を充実させていくことが教育指導上の重要な課題と考え下図の研究構想を立て次頁の年間指導計画に基づく取組を展開した。



平成24年度 生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり推進事業計画			
一 学 期	4月	定期健康診断 ＜事前指導＞全校朝礼・保健だよりで、歯科検診の目的や検診内容を知らせる。 4月22日 検診時に各自の前年度までの結果を確認させ興味関心を持たせる。 4月22日,23日	養護教諭
		＜歯科検診＞自分の歯・口の健康状態を知り、自分の課題に気づかせる。 4月22日,23日	学校歯科医
	5月	文京区歯と口の健康づくり2012『よい歯の作文』『よい歯のポスター展』出展	国語科・生徒保健委員会 ・創作芸部
		東京都学校歯科保健優良校表彰 応募	養護教諭
	6月	文京区『歯と口の健康作り2012』のイベントで「生きる力をはぐくむ歯と口の健康づくり推進事業の取組」の中間発表 6月7日	副校長
		・定期健康診断 ＜事後指導＞検診結果を活用しての事後指導 6月21日	学校歯科医
		・総合的な学習の時間で、学校歯科医による「歯・口の健康に対する意識の向上」を目指した講話 ・歯と口の健康の意識向上を目指した保健指導(保健だよりの発行)	養護教諭
		・生徒保健委員会主催『歯みがきキャンペーン』実施 6月11日～6月26日 ・生徒保健委員会『かみかみセンサーを使った給食の実験』	生徒保健委員会
		・全校朝礼で良い歯の個人表彰(3年生)・文京区よい歯のポスター展金賞受賞者表彰 6月18日	校長
	・1年生 自分の口腔内を知ろうく歯と歯ぐきのスケッチ> 6月26日 総合的な学習の時間	担任・養護教諭	
7月	・生徒保健委員会主催『歯みがきキャンペーン』実施 7月2日～7月6日 ・生徒保健委員会、新聞発行(アンケート・実験・調べ学習から)	生徒保健委員会	
	・24年度生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり推進委員会 7月11日		
	・保護者対象の歯科講話 7月14日 ・歯みがきソング募集	学校歯科医 養護教諭	
8月	・関東甲信越静学校保健大会参加(埼玉県さいたま市) 8月2日	養護教諭	
9月	・2年生 生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり推進授業 「生活習慣アンケート」	担任	
二 学 期	9～11月	・C歯周疾患ハイリスク生徒個別指導	歯科衛生士・養護教諭
	10月	・2年生 歯と口の健康教室:学級単位で1時間 10月5日 「食べ方・選び方」の理解を通して、歯と口の健康の大切さを知る。	ライオン歯科衛生研究所 歯科衛生士・学校歯科医
		・1年生 歯科講話 歯と口の基礎・むし歯や歯周病の原因と予防 10月4日	学校歯科医
		・生活習慣アンケート	担任
		・歯と口の健康の意識向上を目指した保健指導(保健だよりの発行)	養護教諭
		・歯の標語コンテスト(学習発表会で発表)	生徒保健委員会
	全国学校歯科保健研究大会参加(群馬県高崎市) 10月25日,26日	学校歯科医・校長・養護教諭	
	11月	・生徒保健委員会(アンケート・実験・調べ学習) ・生徒保健委員会・環境委員会主催『歯みがきキャンペーン』実施	生徒保健委員会 生徒環境委員会
		・2年生 歯と口の健康教室:学級単位で1時間 11月6日 唇・歯・舌・唾液・口の周りの筋肉の働きを知る	東京医科歯科大学 川口教授
		・2年生(CO検査・歯周疾患検診) 11月15日	学校歯科医
・生活習慣アンケート		担任	
・歯と口の健康の意識向上を目指した保健指導(保健だよりの発行)		養護教諭	
全国学校保健研究大会参加(熊本県熊本市) 11月8日,9日	学校歯科医		
12月	・1年生 歯と口の健康教室:1年生学級単位で3時間 12月18日 ＜口の中の衛生状況を知る＞ 唾液検査(RDテスト・サリバスター検査)・歯垢染め出し・効果的なブラッシング ＜味覚検査＞ 味覚検査を通して自分の健康に目を向け、歯をみがくときに口の中を自分でチェックする習慣をつける ＜よく噛んで健康な体を作ろう＞ 歯と口の食育指導	学校歯科医・歯科衛生士・担任 東京医科歯科大学 川口教授	
	・生活習慣アンケート・歯と口の健康の意識向上を目指した保健指導(保健だよりの発行)	担任・養護教諭	
	・B地区学校保健協議会 12月6日 平成23・24年度 生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり推進事業の取組実践報告	学校歯科医	
	生徒保健委員会、新聞発行:歯・口の健康をテーマに(内容は委員会で検討)調べ学習・アンケート調査・実験等から新聞や生徒朝礼で発表	生徒保健委員会	
三 学 期	1月	・1年生(CO検査・歯周疾患検診)	学校歯科医
	2月	・学校保健委員会(学校・家庭・地域社会と連携した歯科保健活動) 2月8日	学校医・学校歯科医・薬剤師・PTA・学校教職員
		・平成23・24年度 生きる力をはぐくむ歯と口の健康づくり推進事業の取組実践報告 2月7日	校長・養護教諭
3月	・文京区歯と口の健康づくり2013『よい歯の作文』『よい歯のポスター』公募 ・歯と口の健康の意識向上を目指した保健指導(保健だよりの発行)	養護教諭	

5 実態調査から

(1) 平成 23 年度の 1 年生の現状から

推進学校としての調査研究の期間は 2 年間であるため、実践は学校全体として取り組むが生徒の変容等に係わるデータは、平成 23 年度の 1 年生を対象とすることにした。

むし歯の内容

(男子) 永久歯の一人当たりのむし歯の歯数

全国 1. 18本

文京区 0. 94本

本校 0. 57本

(女子) 永久歯の一人当たりのむし歯の歯数

全国 1. 22本

文京区 1. 13本

本校 0. 74本

この傾向は、平成 22 年度も同様であり、本校の生徒のむし歯の罹患率は少ないことが見てとれる。しかし、前述の通り、むし歯になる可能性が高い、いわゆる C O の保有率が歯科定期健康診断の結果、高い傾向があったため学校歯科医の協力を得て、これまでは、むし歯予防の歯科講話や歯科指導を行っていた。

歯周疾患について

このことについては、全国のデータはなく比較することはできないが、文京区の平均と比較すると次の通りであった。

(男子)・歯周疾患 G の該当生徒の割合

文京区 4. 20%

本校 5. 76%

・歯周疾患要観察者 Go の該当生徒の割合

文京区 14. 4%

本校 42. 3%

(女子)・歯周疾患 G の該当生徒の割合

文京区 1. 60%

本校 2. 94%

・歯周疾患要観察者 Go の該当生徒の割合

文京区 10. 5%

本校 29. 4%

このことから、むし歯だけでなく歯周病予防についてのブラッシング指導等の必要性を感じた。

(2) 生活習慣についての実態調査から

生徒が自主的に自己の歯と口の健康について考え、健康づくりについて実践するためには、現状の生活習慣について把握しておくことが大切である。2 年間に渡り、日本学校歯科医会の協力を得て 25 項目の生活習慣についてのアンケートを実施した。結果と考察については、後述するが、対象学年が 1 年時において顕著に低い値(50%を下回る)を示したものは、A 生活習慣等についての 카테고리では、設問 12「夜、寝る時間は決まっている」(34.5%)、B 食習慣等についての 카테고리では、設問 7「食べ物をよく噛んで食べる」(45.2%)、C 歯みがき習慣等についての 카테고리では、設問 4「昼ごはんの後、歯みがきをする」(11.9%)であった。

このことから、食育を中心とした生活習慣改善への指導や日ごろからのブラッシング指導等の必要性を感じた。

これらの現状を踏まえ、研究主題に迫る実践として、歯と口の健康づくりに関する知識を教えること、適切なブラッシング指導の仕方を習得させることなどの指導面と生徒の歯と口の健康づくりに関する意識を高めること、家庭と連携し意識を高める啓発面の 2 つの方向からの取組を考えた。

II 実践内容

実践は前述のとおり指導面と啓発面の 2 つの方向から取り組むことにした。

1 指導面から

(1) 学校歯科医の講話

4 月の定期健康診断を控え、事前に保健だよりをとおして養護教諭から全校生徒に歯科検診の目的や内容についての指導を行った。歯科検診では、



生徒は学校歯科医から自分の歯と口の健康状態を知らされ、自分の課題について気付かされた。

その後、学校歯科医から、朝礼で歯科健康診断結果に基づき事後指導として歯と口の健康づくりについての講話をいただいた。

(2) 歯と口の健康教室

この健康教室は、総合的な学習の時間を活用して1、2年生を対象に各学級単位で実施した。1年生は、①唾液検査や歯垢の染め出し等から口の中の衛生状況を知る授業、②味覚検査をとおして自分の健康に目を向けさせる授業、③よく噛んで健康な体づくりを目指す食育の授業の3時間の授業(12月)をローテーションで実施した。2年生は、唇・歯・舌・唾液・口の周りの筋肉の働きを知ることをねらいとした1時間の授業(11月)を行った。

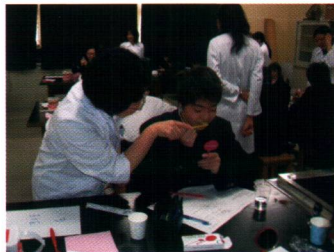
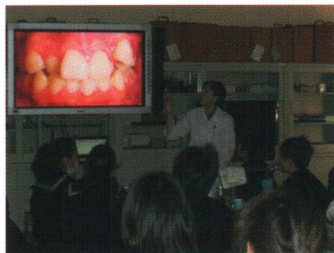
<学校栄養士の食育指導>

上記③の歯と口の健康づくりに関して、学校栄養士から食育の指導を受けているところである。



<大学と連携した味覚検査等>

推進委員会、日本・東京都・文京区学校歯科医会の支援をいただき、東京医科歯科大学との連携を図ることができた。この連携は指導助言や研究の進め方に意見をもらうだけでなく、実際に本校生徒の指導もしていただく行動連携でもあった。



(3) ブラッシング指導

<保健サービスセンターの歯科衛生士と連携した指導>

この写真は、ブラッシング指導のものです。



C O検査の事前・事後指導として学校歯科医や保健サービスセンターの歯科衛生士の方に講話をいただいた。(10月)保健サービスセンターの歯科衛生士は、推進委員会の構成員でもあり、本校の実践に様々な面で関わってくれた。

講話と同時に簡易的な検査であるが、むし歯菌の量を測るRDテストや、歯肉炎の状態がわかるサリバスター、プラークの染め出しなどの実習を各自で行ってもらい、自分自身の口の中の状態をよく知ってもらうことに努めた。



保健サービスセンターの歯科衛生士は、養護教諭と連携し、歯周疾患ハイリスク生徒を対象に昼休みを活用し、9月から11月に保健室で個別のブラッシング指導も実践した。

<ライオン歯科衛生研究所と連携した「咀嚼と唾液の秘密」と題した講話と指導>

関係機関との連携という形では、「咀嚼と唾液の秘密」と題した歯科指導をライオン歯科衛生研究所の方にしていただく機会を得た。講話と唾液検査加えて、ブラッシング指導も行った。(10月)



ブラッシング指導は、様々な機会をとおして多くの講師から行ってもらったが、必ず歯と口の健康に関するテーマの講話や実験を入れ、生徒の意識を高めることも併せて考えた。



(4) 学校歯科医の検診と個別のブラッシング指導

学校歯科医によるC O検査と歯周疾患検診と個別のブラッシング指導は11月に保健室で実施した。C O検査は学校歯科医の目視の他、微弱なレーザーの反射波を用いて、歯の表面状態を数値化してむし歯の程度を測る「ダイアグノデント」を使って検診も行った。このことにより、客観的なデータの収集も行えた。

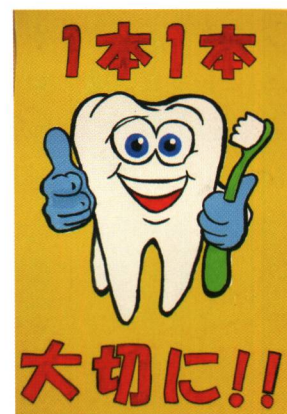


2 啓発面から

(1) 文京区歯と口の健康づくり 2011・2012「よい歯の作文」「よい歯のポスター」への参加

本区では、教育委員会、学校歯科医会、学校が連携を図り、幼児・児童・生徒の歯と口の健康づくりを啓発する取組を継続的に行っている。学校は、作文やポスター作成で啓発活動に参加している。優良生徒の表彰も子供たちの励みとなっている。

平成24年度は、本校生徒がポスター部門で金賞を受賞した。このポスターは、校内に掲示するとともに歯と口の優良生徒や作文と全校朝礼で表彰し生徒への啓発とした。



(2) 生徒会保健委員会の活動

生徒会活動は、学校生活の充実、向上を図ることを目的とした生徒の自主的活動といえる。この活動を活性化することは、研究構想の仮説にもあるように、生徒自らが歯と口の健康づくりへの意識を高めることになる。そこで、生徒会各種委員会の保健委員会を中心に大きく3つの活動を行った。

＜「歯みがきキャンペーン」の実施＞

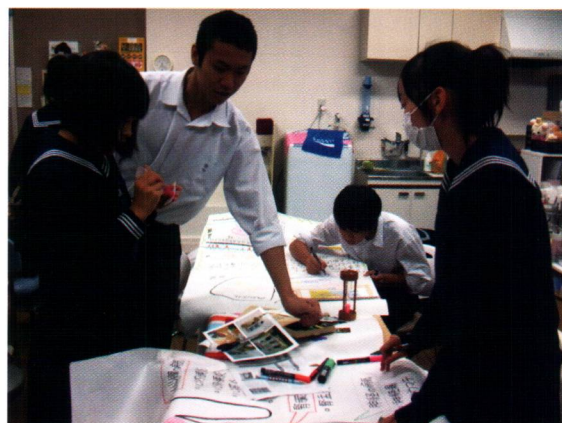
実態調査からも分かるように昼食後の歯みがきの割合は低く課題といえた。小学校では、給食後の歯みがきに取り組んでいる学校は多いが施設や昼の運動や図書室開放などの関係で中学生になると歯みがきしにくい現状があった。そこで、保健委員会の活動として、「歯みがきキャンペーン」を実施した。写真は、昼休みの歯みがき風景である。

このキャンペーンにより、小学校と同様に、多くの中学生が歯みがきに自然に参加できるようになった。



<新聞の発行、飲料水の実験>

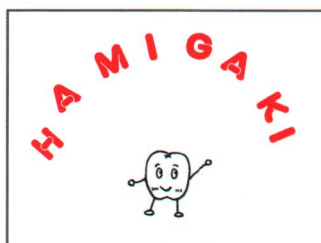
保健委員会は、歯と口の健康に関わる内容を掲載し、生徒の意識を高めるために新聞も発行した。記事の中身に、PTA と連携し、市販の飲料の糖度等を調べる実験もあった。新聞は生徒の目を引くように、いわゆる壁新聞の形をとった。記事の中には、クイズ形式で口腔衛生の質問をしたり、生活習慣調査等の実施と結果報告も掲載した。



<歯みがきソングの募集>

生徒会保健委員会の活動は、活発になり自分たちでもっと生徒を啓発する方法はないか模索し始めた。音楽科の支援もあり、歯みがきソングの募集という案が出された。

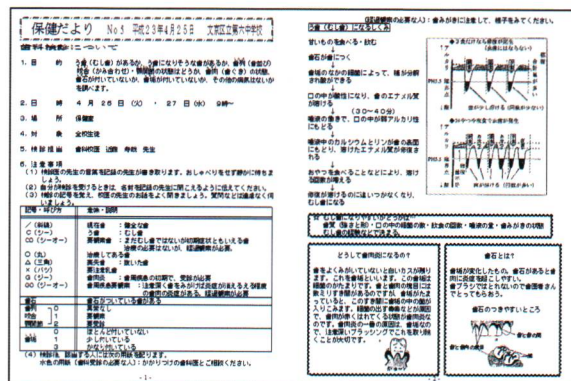
有志の生徒が作詞、作曲し、アニメーションも音楽に合わせ挿入することとなった。CD に完成版を焼きつけパソコンを使い一定期間校内で放映した。



音楽については歯みがきキャンペーン期間に昼の放送で流すことになった。

(3) 保健だより等の発行、歯の標語コンテスト

学校側からも保健だより等で生徒の意識啓発を図った。下はその一例であるが、養護教諭作成の保健だよりにより学校歯科医による「歯と口の健康づくり」を掲載したものである。



(4) PTA への講話

歯と口の健康づくりは、学校の取組だけでは十分な成果を期待できない。前述の保健だよりは家庭との連携を図る上で一定の成果を上げた。さらに、学校保健関係の大会や講演会への参加を呼びかけるとともに PTA 常任委員会で学校歯科医により口腔衛生について講演をいただくことになった。このような家庭への啓発活動は徐々にではあるが成果を上げてきた。



III 成果発表

本校の研究は、日本学校歯科医会の平成 23・24 年度 生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり推進事業推進地区における推進学校としてのものでもある。この意味で、研究の進捗状況や成果を地区に報告、発表する使命がある。

また、そこでの貴重な意見交換は本校の研究のために有用であると考え次の発表や報告に臨んだ。

(1) 文京区歯と口の健康づくり 2012 において進捗状況について報告

- ① 日時 平成 24 年 6 月 7 日 (木) 14:00～
- ② 会場 文京区シビックセンター小ホール
- ③ 報告 文京区立第六中学校 副校長によるプレゼンテーション

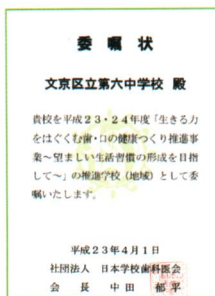


(2) 平成 24 年度 B 地区学校保健協議会において学校歯科医により提案協議

- ① 日時 平成 24 年 12 月 6 日 (木) 14:00～
- ② 会場 文京区シビックセンター小ホール

(3) 第 47 回東京都学校歯科保健研究大会での実践発表

- ① 日時 平成 25 年 2 月 7 日 (木) 14:00～
- ② 会場 文京区シビックセンター小ホール
- ③ 報告 文京区立第六中学校 校長、養護教諭によるプレゼンテーション



IV 研究の成果と今後の課題

1 むし歯予防の成果

歯科指導の結果からは、次のような結果が出た。これは、現 2 年生のものであるが、2 年間の研究期間であり、生徒の変容を見るためにこの学年のデータを参考にし、検証することにした。

研究構想の立案や研究組織を立ち上げるため初年度はあまり実践内容を深めることなく従来の指導を強化する程度だったため、例年と同様なデータであったが、初年度後半から実践内容の見直しを始め啓発活動やブラッシング指導などを重点化した結果、C、CO ともに減少した。

	H23.4.26	H24.4.23	H24.11.17
対象生徒数	86 人	82 人	84 人
むし歯 C	6	8	3
むし歯要観察歯 CO	90	122	47
C,CO の保有生徒数	39 人	39 人	24 人

しかし、C、CO については、学校歯科医の目視ということもあり、学校歯科医からの助言と協力により、実践内容でも紹介したダイアグノデントを活用し客観的なデータも収集した。次に示すものがその結果であり、目視と同様に一定基準より一年間で減少したことが分かった。ダイアグノデントによる指標は「30」が基準と理解した。実践により成果が上がったと検証できたと考える。

	H23.11	H24.11
「30」以上を示す歯牙をもつ人数	44 人	41 人
同 本数の合計	94 本	71 本
「30」以上を示す 6 歳臼歯をもつ人数	37 人	29 人
同 本数の合計	64 本	41 本

2 歯周疾患への対応

歯周病対応については、これも、現2年生のものであるが、歯周病予防を課題として取り上げたことで集中的な指導により、歯周疾患は5人から1人に、歯周疾患要観察者は50人から18人に減少した。そして、口腔内の健全者は増加した。

	H.23.4.26	H24.4.23	H24.11.17
対象生徒数	86人	82人	84人
歯周疾患G	4人	5人	1人
歯周疾患要観察者GO	31人	50人	18人
健全者	51人	27人	65人

3 生活習慣に関するアンケート結果から

この結果については、次頁のとおりである。

最も顕著であった変容は、「(質問4) 昼ご飯の後歯みがきをする」であった。これは学校をあげて歯みがきキャンペーンを進めてきた成果が現れた。昼の学校放送で呼びかけをし、昼休みには自作の歯磨きソングを流した。保健委員による呼びかけも行った。こうした取り組みの結果、昼の歯みがきは多くの生徒に定着したが、委員会、部活動など様々な活動が昼休み中に行われており、ここからいかに数値を伸ばすかは課題である。

その他、1年時から2年時にかけて数値が上昇した項目は「(質問1) 朝は自分で規則正しく起きている」「(質問12) 夜、寝る時間は決まっている」「(質問14) 毎日、テレビを2時間以上見ない」などの生活習慣に関するもの。また、「(質問17) フッ化物入りの歯磨剤を選んでいる」「(質問18) フッ化物洗口をしたり、歯医者さんでフッ化物を塗ってもらったことがある」といった項目である。これらはいずれも家庭の協力が得られなければ改善されないものである。生徒の様々な取組を家庭に伝えることは、機会のあるごとにしてきたが、このように数値に出ることは家庭との連携が深まった結果と理解している。歯・口の健康を保つためにはこうした家庭との連携は不可欠

といえる。

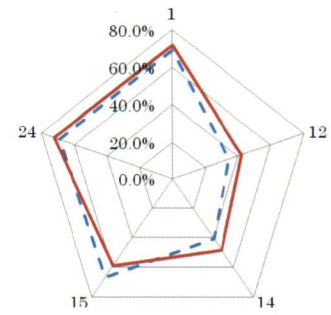
歯みがき習慣等についての項目の中で、下がった項目として「(質問10) 夕ご飯の後、歯みがきをする」「(質問13) 寝る前に、歯みがきをする」があがっている。これだけの取り組みの中ゆゆしき事態と感じるところではあった。しかし、『夕飯後』『就寝前』のいずれかで歯みがきをしている生徒を調べてみたところ97.6%となっており、ほとんどの生徒は就寝までの時間に歯みがきをしていることが分かった。

課題が残った点として、食習慣についての項目がある。8項目中6項目において数値は微減している。これらについてさらに意識化させていくことは必要となる。

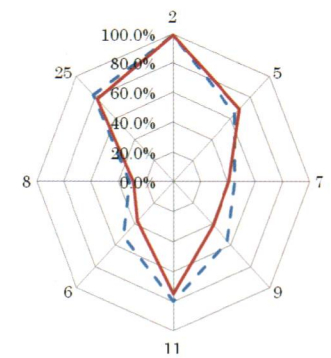
歯みがき習慣等についての項目で数値が減少しているものは、「(質問19) 歯肉が、腫れることはない」「(質問20) 歯を磨いても、歯肉から出血することはない」がある。これについては歯科検診においてG、GOの生徒数が大きく減少している事実と反する感想であった。2年間の歯と口の健康に関する取組の中で、口腔内の衛生について関心をもつ生徒が増え、少しの異常も意識するようになったことが、このような感想が出てきた原因ではないかと推測している。

<生活習慣についてのアンケート>

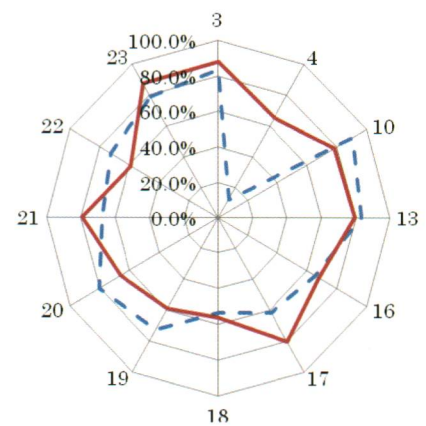
生活習慣等について		1年時	2年11月
1	朝は自分で規則正しく起きている	69.0%	72.0%
12	夜、寝る時間は決まっている	34.5%	42.2%
14	毎日、テレビを2時間以上見ない	40.5%	48.2%
15	毎日、テレビゲームまたは携帯ゲームをしない	66.7%	59.0%
24	携帯電話を持っている	69.0%	72.3%



食習慣等について		1年時	2年11月
2	朝ごはんを食べる	98.8%	98.8%
5	食べ物の好き嫌いは少ない	64.3%	68.7%
7	食べ物をよく噛んで食べる	45.2%	41.0%
9	間食をあまりしない	56.0%	41.0%
11	清涼飲料水を毎日飲まない	79.8%	74.7%
6	甘いものをあまり食べない	51.2%	37.3%
8	テレビを見ながら食事をしない	32.1%	28.9%
25	食事中にメールをしない	82.1%	78.3%



歯みがき習慣等について		1年時	2年11月
3	朝ごはんの後、歯みがきをする	83.3%	87.8%
4	昼ごはんの後、歯みがきをする	11.9%	65.1%
10	夕ごはんの後、歯みがきをする	90.5%	78.3%
13	寝る前に、歯みがきをする	83.3%	79.5%
16	歯・口のケガをしないように気をつけている	65.5%	67.5%
17	フッ化物入りの歯磨剤を選んでいる	61.9%	80.7%
18	フッ化物洗口をしたり、歯医者さんでフッ化物を塗ってもらったことがある	53.6%	56.6%
19	歯肉が、腫れることはない	72.6%	59.0%
20	歯を磨いても、歯肉から出血することはない	79.8%	65.9%
21	唾液の働きを知っている	67.9%	79.5%
22	歯の治療は早めに受けるようにしている	72.6%	58.5%
23	口臭はない	78.6%	87.5%



4 研究の仮説の検証と今後の課題

ここでは2年間の研究の総括として、研究の仮説について検証してみる。

<客観的データに基づくむし菌に関する実態把握は問題点を明確にした>

24年3学期末の歯と口のアンケート結果では、歯と口の健康に関する関心や知識は向上しているが、24年度の定期歯科検診の結果「歯垢1」「GO」の生徒が昨年と変わらず多数の生徒に見られた。この結果、知識や関心はあるが、技能的な効果的な歯みがきの仕方が身につけていないことが判明した。このことから、24年度は専門家（歯科衛生士等）による効果的なブラッシング指導や、生徒1人1人の個別指導が必要であるということも明らかになった。

また、ダイアグノデントによる数量的な指摘は個々の生徒の歯と口の健康づくりの意識を高めた。

今後も一定の調査に基づく実態把握に工夫していきたい。

<生徒会活動の活性化は生徒の自主的行動を助長した>

本研究では、生徒会活動の保健委員会を中心とした取組であったが、実験や新聞づくりについて、生徒は意欲的に取組んだ。そして、この意欲は歯みがきソングの作成といった新たな方策にも発展していった。

歯みがきキャンペーンは、中学生という時期に抵抗感をもつのではと感じていたが、多くの生徒が参加することにより、小学校での習慣を振り返らせるよい結果につながった。保護者からも肯定的な評価を得た。今後も、生徒会活動による啓発を進めていきたい。

<啓発活動の充実は生徒の生活習慣の改善意識に一定の効果を示した>

本研究では、生活習慣病の予防につながる基礎的な知識を学ばせるために、地域の大学や保健サービスセンターなど関係機関や食育指導と

も十分な連携を図りつつ様々な歯科保健学習を実施した。

その結果、口腔内の健康チェックの方法、食事の噛み方などの技能が身につくとともに自分の歯と口の健康に関心をもち、自分の健康課題を見つける力や解決する知識や態度がある程度身につけてきている。それは生徒に望ましい健康習慣という形で身につけつつある。

様々な歯科保健学習を実施した後の学年末に実施したアンケートと、9月に実施した「歯と口の健康づくり推進事業のアンケート」や2月に実施した「東京医科歯科大学味覚検査時のアンケート」との比較から、望ましい健康習慣『寝る前の歯みがき』『舌みがき』『歯みがきのたびに、鏡で口の中を観察する』『間食をよくする』『甘いものをよく食べる』に成果が現れているが、前頁のアンケート結果から、すべてのものが改善されたとは言い難い。今後、歯科保健の実践の場は家庭であるため、家庭との連携をより深めていきたい。

<学校の実態に即した機能的な研究推進体制は、学校・家庭・地域医療機関の望ましい連携の条件となった>

本研究における研究推進組織は、地域医療機関との連絡、調整において非常に有効であった。さらに、人を知ることにより、学校は様々な支援を得ることができた。ここで得た、関係は今後の教育活動においても継続的に深めていきたい。家庭との連携については、PTA活動との関わりが中心であり、今後は、個々の家庭にどのようにアプローチしていくかという課題も明確になった。

今後、本研究のこれまでの取り組みについて評価し、「望ましい健康習慣」定着への指導、「個別のブラッシング指導」のあり方、「啓発活動の充実」について継続的な実践を展開していきたいと考えている。