

■ 岐阜市立長森北小学校

1 はじめに

本校では、学校歯科医の協力を得て、歯と口の健康づくりを積極的に行っている。日常的な活動としては、給食後に歯みがきタイムを設け音楽にあわせて歯みがきをすることや、週1回のフッ化物洗口を行っている。毎年、第3学年を対象とし、学校歯科医を招いての歯みがき教室や県衛生専門学校の学生を招いての歯みがき指導を実施しているが、今年度は授業参観に行うことで、正しい歯みがきの仕方や、家庭での歯みがきの大切さを児童だけでなく保護者にも意識付けできるように歯と口の健康づくりを進めた。

また、丈夫な歯をつくるためには、食生活での指導も大切である。歯みがき指導と並行して行うことでより効果的な指導となると考え、年間計画に沿った食生活指導を養護教諭・担任と連携をしながら栄養教諭が行うこととした。

2 歯と口の健康づくり年間計画

<目指す子どもの姿>

自分の歯と口の健康に関心を持ち、よく噛み、磨き、健康な歯をつくる子

◎自分の歯並びに合った磨き方を工夫してみがける子

◎自分のめあてを持ち、歯や歯肉の病気が予防できるように進んで歯みがきができる子

◎自分の食生活をふり返り、よく噛んで食べる習慣を身に付け歯によい食べ物を選択できる子

<各学年の目指す子どもの姿>

	第1学年	第2学年	第3学年	第4学年	第5学年	第6学年
子どもの様子	給食後の歯みがきができる。 落ち着いて歯みがきができる。 毎日最低2回歯をみがくことができる。		歯ブラシの向きや方向に気を付けながら、自分の歯並びに合った歯みがきができる。 言われなくてもみがくことができる。		歯みがき習慣を確立している。 歯ブラシ以外の道具を使うことができる。 健康のために考え、生活できる。	
食生活指導	歯によい食べ物を知り、丈夫な歯をつくることができる子		噛むことの大切さがわかり、食事やおやつに関心を持ち、改善することができる子		健康な歯や体をつくるために食生活の見直し改善ができる子	
歯科指導	第一大臼歯を上手にみがこう	前歯の上手なみがき方を発見しよう	前歯の内がわをきれにみがこう	小臼歯をきれいにみがこう	歯肉炎を予防しよう	自分の歯並びに合わせて、みがき残しのない歯みがきをしよう

3 食生活指導の取組の内容

年間計画で位置付けている食生活指導を栄養教諭が行った。

<第2学年 よく噛む食べ物を知ろう>

よく噛むことの大切さについて、噛みごたえのある食材を使用した給食の日に合わせて指導

を行った。よく噛むことで丈夫な歯になり歯並びもよくなることや、30回噛むとよいわけを説明した。また、れんこんやごぼうやこんにやくなどの噛みごたえのある食べ物を食べると自然に噛む回数が増えてよいことを説明し、よく噛むことを意識付けた。



<第3学年 歯によいおやつについて考えよう>

紙芝居の2人の登場人物のおやつの内容を比べることで、歯によいおやつについて考えられるようにした。甘味の少ないおやつや噛みごたえのあるおやつにはどんな食べ物があるのか考えると共に、自分のおやつについて振り返り、どんなおやつを食べるとよいのか、食べる回数や時間について考えられるようにした。



4 成果と課題

歯と口の健康づくりに関する指導を進めるにあたって、養護教諭が歯みがき指導を行った後に食生活指導を実施したことで、丈夫な歯をつくるためにはどのような食生活がよいのか理解を深めることができた。第2学年の指導後には、「今日の給食にはれんこんやごぼうがあるからよく噛まないといけないね。」「何回噛んでいるのか数えてみよう。」という声が子どもから聞かれ、実際に噛む回数を数え、噛むことを意識して食べる姿がみられた。第3学年の指導後には「これからのおやつにはせんべいなどのかたいおやつも選ぶようにしたい。」「甘いおやつばかりでなく、甘味の少ないおやつも選びたい。」という感想を書いた児童が多くみられた。食生活を改善する態度を身に付けさせるためには、繰り返しの指導が欠かせない。今後も継続的に食生活指導を養護教諭・担任と連携して行い、繰り返し指導をすることで、児童に歯や口によい食生活について実践する力が身に付くようにしていきたい。