

第1節 教科における歯・口の健康づくりの進め方

1 体育科・保健体育科

小学校では第3学年から体育科の保健領域で、中学校では保健体育科の保健分野で、高等学校では保健体育科の科目保健（特別支援学校においてもこれに準ずる。なお、知的障害については、小・中学校とは別の目標・内容による教科が示されており、同様の保健指導を障害の状態等に応じて実施できるようになっている。）で保健学習が行われる。

さらに、保健学習を基礎にして、学級活動における保健指導や、総合的な学習の時間などと十分な関連を図ることが大切である。これにより、子どもに対して一貫した歯・口の健康に関する指導が可能となり、生涯を通じた歯・口の健康づくりを進めていく資質や能力の基礎を培い、実践力を育成することができる。

表6 体育・保健体育科の目標等の例

	単元名	目 標	歯・口の保健学習で取り上げられる題材例
小学校第3・4学年 (各4単位時間)	毎日の生活と健康	健康の大切さを認識するとともに、健康によい生活について理解できるようにする。	「歯や口の清潔」
	育ちゆく体とわたし	体の発育・発達について理解できるようにする。	「歯の発育」
小学校第5・6学年 (各8単位時間)	けがの防止	けがの防止について理解するとともに、けがなどの簡単な手当ができるようにする。	「歯のけがと手当」
	病気の予防	病気の予防について理解できるようにする。	「むし歯・歯肉炎の原因と予防」
中学校 (3年間で48単位時間)	心身の機能の発達と心の健康 (1学年)	心身の機能の発達と心の健康について理解できるようにする。	「心身の機能の発達における歯肉炎の影響」
	傷害の防止 (2学年)	傷害の防止について理解を深めることができるようにする。	「歯の外傷」
	健康な生活と疾病の予防 (3学年)	健康な生活と疾病の予防について理解を深めることができるようにする。	「歯・口の健康と心身の健康」 「生活習慣と歯・口の健康」 「喫煙と歯周病」「歯・口の健康と定期健康診断」
高等学校 (2単位原則1年間で35単位時間)	現代社会と健康	我が国の疾病構造や社会の変化に対応して、健康を保持増進するためには、ヘルスプロモーションの考え方を生かし、人々が自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくことが重要であることを理解できるようにする。	「国民の健康水準の向上や疾病構造の変化」 「生活習慣病と歯周病」 「スポーツと歯の外傷」
	生涯を通じる健康	生涯の各段階において健康についての課題があり、自らこれに適切に対応する必要があること及び我が国の保健・医療制度や機関を適切に活用することが重要であることについて理解できるようにする。	「ライフステージの各段階における歯・口の健康づくりの課題」「8020運動」
特別支援学校	上記に準ずる		

2 関連する教科等

体育科，保健体育科以外でも理科，家庭科など各教科において健康に関する指導との関連を図り，効果的に進めることが必要である。

表7 関連する教科の目標等の例

	関連する教科	単元名	目 標	歯・口の保健学習で取り上げられる題材例
小学校	生活科	基本的な生活習慣や生活技能	日常生活に必要な習慣や技能を身に付けることができるようにする。	「大きくなったわたし」
	理科 第3学年	昆虫と植物	身近な昆虫や植物を探したり育てたりして，成長の過程や体のつくりを調べ，それらの成長のきまりや体のつくりについての考えをもつことができるようにする。	「昆虫の口のしくみ」
	理科 第6学年	人の体のつくりとはたらき	人や他の動物を観察したり資料を活用したりして，呼吸，消化，排出及び循環の働きを調べ，人や他の動物の体のつくりと働きについての考えをもつことができるようにする。	「消化器官としての口」
	家庭科	食事の役割	日常の食事に関心を持ち，食事の役割を知り，食事を大切にしようとする気持ちを育てるようにする。	「健康な歯や歯肉を作る食事」
体に必要な栄養素の種類と働き		食事に含まれる栄養素が体の成長や活動のもとになることに関心を持ち，栄養素の種類と働きを知り，栄養を考えて食事をとることの大切さがわかるようにする。	「健康な歯や歯肉をつくる栄養素」	
中学校	技術・家庭科 家庭分野	幼児の生活と家族	遊び道具の製作や幼児と触れ合う活動などの実践的・体験的な学習を通して幼児に関心を持ち，幼児の心身の発達と生活，それを支える家族の役割や遊びの意義について理解し，幼児とのかかわり方を工夫できるようにする。	「幼児期の基本的生活習慣がつくる生涯の歯・口の健康」
		中学生の食生活と栄養	自分の食生活の振り返りや栄養素の種類と働きに関する学習を通して，食事の役割と中学生の栄養の特徴について理解を深めるとともに自分の生活に関心を持ち，健康によい食習慣について考え，よりよい食生活を営むことができるようにする。	「食生活と栄養」
	理科 第2学年 第2分野	動物の生活と生物の変遷	生物の体は細胞からできていることを観察を通して理解させる。また，動物などについての観察，実験を通して，動物の体のつくりと働きを理解させ，動物の生活と種類についての認識を深めるとともに，生物の変遷について理解させる。	「消化器官，呼吸器官としての口の機能」
高等学校	家庭基礎	生活の自立及び消費と環境	自立した生活を営むために必要な衣食住，消費生活や生活における経済の計画に関する基礎的・基本的な知識と技術を習得させ，環境に配慮したライフスタイルについて考えさせるとともに，主体的に生活を設計することができるようにする。	「生活習慣病を考えた食生活」
	家庭総合	生活の科学と環境	生涯を見通したライフステージごとの衣食住の生活を科学的に理解させ，先人の知恵や文化に関心をもたせるとともに，持続可能な社会を目指して資源や環境に配慮し，適切な意思決定に基づいた消費生活を主体的に営むことができるようにする。	「かむという視点からみた食文化」
	生活デザイン	食生活の設計と創造	食事と健康とのかかわりや栄養，食品，調理，食べ物のおいしさなどの栄養，食品，調理などに関する知識と技術を習得させ，食文化に関心をもたせるとともに，生涯を通して安全と環境に配慮した食生活を主体的に営むことができるようにする。	「歯・口の働きから考える食品の調理」
特別支援学校	上記に準ずる			

第2節 総合的な学習の時間における歯・口の健康づくりの進め方

1 基本的な考え方

歯・口の健康課題は、子どもにとって自分の目で見ることができる題材であり、歯の萌出・交換で自分の体の成長を実感しやすいなど大変身近で把握しやすいものである。また、歯・口の機能は食べるとか話すなど人が生きていく上で生活の豊かさや楽しさをさまざまな側面から高めることができ、自分の生き方を考えることにもつながる。

歯・口の健康づくりは従来から問題解決型の学習展開が図られてきているところであるが、総合的な学習の時間の中での取り組みにより、子どもが自分で健康課題を認識し、問題解決のため歯みがきや生活習慣や食生活を改善するなどの必要性を理解し、多くの情報や体験から自分の健康行動を選択し、実践することができるようになる。さらには全身の健康問題や生涯を通じた健康づくりなどこれからのライフスタイルや生き方を考えることもできる。

すなわち、子どもの歯・口の健康課題から現代社会が抱えている健康課題にまで視野を広げることができ、ヘルスプロモーションの理念に基づく健康づくりが効果的に推進され、子どもの生きる力の育成にもつながるものであると言える。

2 指導の着眼点や進め方の工夫

総合的な学習の時間は、横断的・総合的な学習や探究的な学習を通して、自ら課題を見付け、自ら学び、自ら考え、主体的に判断し、よりよく問題を解決する資質や能力を育成するとともに、学び方やものの考え方を身に付け、問題の解決や探究活動に主体的、創造的、協同的に取り組む態度を育て、自己の生き方を考えることができるようにすることを目標としている。

そのため、子どもが保健学習や保健指導、さらに広く他教科で身に付けた知識や技能、すなわち理科（人のからだの仕組みと働き）や社会（歴史、文化的視点）、さらには家庭科（食物・栄養）、道徳（福祉的視点）ほか様々な学習成果も総合的に活用し、自分の課題を持ち、調べ学習や体験活動を取り入れながらその課題を追求していくことが必要である。その際、教師は日常生活や社会とのかかわりを重視しながら調べ学習や体験活動を問題の解決や探究活動の過程に適切に位置付けることが重要である。

問題の解決や探究活動の過程では次の学習を充実させる必要がある。

- ①他者と協同して問題を解決しようとする学習活動
- ②言語により分析しまとめたり表現したりするなどの学習活動
- ③体験活動を適切に位置付けた学習活動

具体的に学習を効果的に進めていくためには、以下のようなことが大切である。

- 課題の設定～情報収集～整理・分析～まとめ・表現、実践化というような過程で学習を展開することにより、子どもが主体的に学習できるように工夫する。子どもが、創意工夫を生かした学習活動になるように教師は具体的な課題や展開例を工夫し支援することが大切である。

- 体験活動や調べ学習（情報の収集）などを問題の解決や探究活動の過程に適切に位置付けるようにし、それらの活動を言語により分析したり他者と協同して活動したりすることができるような支援をする。
- 子どもが興味をもつような題材を、新聞からの情報、キシリトールガムやフッ化物配合歯磨剤などのテレビのコマーシャル、食の問題、8020運動等と関連付けて設定し発展させていく。
- 子どもが自ら進んで課題をつかんだり、課題を追求したりするためには、学習環境を整備することが重要である。具体的には、8020達成者とのふれあいや歯の健康と食べ物・調理の観点から病院や老人介護施設の管理栄養士や保健師などをゲストティーチャーに活用する等、地域の人々と連携を図りネットワークをつくっていく、映像機器や情報機器などの教材を計画的に整備していくことなど、人的・物的両面からの整備が考えられる。
- 健康という課題を情報、国際理解、環境、地域、福祉などの視点と関連付けて総合的に追及していくことも必要となる。歯・口の健康づくりにおいて、たとえば国際理解を取り上げた場合、各国のむし歯、歯肉の状況、いろいろな国の人の顎の形、各国の歯科医療の状況を、インターネット、図書館、保健所、保健センター、歯科医院などを利用する調べ学習を取り組むことで深めていくことができる。
- 学校歯科医、歯科衛生士、歯科技工士等が授業にかかわることにより、子どもが歯科保健に関する専門的な知識や最新医療情報などを学ぶことができ、そのことによって学校歯科医等が身近な存在となり、歯・口の健康に関する学習が魅力のあるものとなって、子どもの歯・口の健康づくりの意識の向上や実践化が進展する。

表8 具体的な課題例

小学校 中学年	「歯・口の探検隊員になろう」
	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の歯・口探検隊（口の中のスケッチや歯型模型づくり） ・かむかむ探検隊（歯科医、歯科衛生士、歯科技工士、養護教諭へのインタビュー） ・動物の歯探検隊（動物園、動物病院、ペットショップへの取材） ・歯医者さん偵察隊（歯科医院、小児歯科医院訪問） ・歯の生えかわりの秘密探検隊（歯科医、図書館の利用）
小学校 高学年	「チェック！あなたの歯の健康度」
	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の歯の健康度を調べよう。 ・学級や学校の歯・口の健康課題を知り、調べよう。 ・町の8020達成者の人に話を聞こう。 ・歯の健康に必要なことを調べよう。 ・調べたことを自分なりの方法でまとめて、友達や家族などに教えよう。
小学校 高学年	「歯によい食べ物を作ろう」
	<ul style="list-style-type: none"> ・歯によいメニューを考えよう。 ・栄養士さんに教えてもらい、自分たちで調理してみよう。 ・歯によいおやつを考えよう。 ・郷土料理の良さを見直し、地域の方々に作り方を教えてもらおう。
中学校	「スポーツも歯が命！スポーツと歯・口の健康」
	<ul style="list-style-type: none"> ・かむ力と運動能力の関係について調べよう。 ・スポーツ選手にインタビューしてみよう。 ・歯・口の応急手当について調べよう。 ・スポーツと歯・口のけがの予防について調べよう。

高等学校	「21世紀の日本人の歯の健康を考えよう」
	<ul style="list-style-type: none"> ・「健康日本21」について調べよう。 ・ヘルスプロモーションと歯科保健について調べよう。 ・世界の食文化と生活習慣病について調べよう。 ・もうすぐ母親、父親になるために－自分の歯や歯肉をチェックしてみよう。
特別支援学校	<ul style="list-style-type: none"> ・障害の状態等に応じて、上記に準じて設定する。

表9 展開例（中学校「歯は一生の宝」）

	学習活動・学習内容	学習形態等
課題の設定	1 歯・口の健康について調べることを決めよう	全体 個人
	<ul style="list-style-type: none"> ①歯・口について興味・関心を高める。 <ul style="list-style-type: none"> ・歯・口の健康診断結果から健康課題を知る。 ・歯・口の保護者向けアンケート調査から、保護者の思いを知り、その訳を調べてみよう。 ・8020運動や、歯・口の役割について知りたいことを整理する。 ②アンケート結果も含め、教師より問題提起する。 <ul style="list-style-type: none"> ・8020運動ってなんだろう。 ・かむといいことあるのかな。 ・なぜ歯肉炎になるの。 ・唾液の役目は何。 ・歯みがきを上手にするには？ ③体験活動を通して調べたいことをグループ分けし、自分が調べたいことを決める。 <ul style="list-style-type: none"> A 中学生期に多い歯・口の病気や問題について B 食事とかむことについて C 歯・口の健康について 	
情報の収集・整理分析	2 自分で決めたテーマについて調べよう	個人・グループ・体験 外部講師
	A 口の中の環境について調べる。 <ul style="list-style-type: none"> ・体の発育と歯の変化を調べる。 ・歯や口の中の病気や原因について調べる。 ・歯列と歯肉の関係を調べる。 ・歯肉炎やむし歯などの症状と予防法を調べる。 	
	B 食事について調べる。 <ul style="list-style-type: none"> ・かむことの意義や全身へ影響を調べる。 ・おやつや食事の摂取について調べる。 ・料理を作って試食する。 ・食べやすくする工夫をする。 	
	C 一生自分の歯で食べるための工夫・歯みがき用具の種類や歴史について調べる。 <ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ飲料について調べる。 ・砂糖と代用甘味料について調べる。 	
	<p><学習支援の人および方法></p> <p>養護教諭，栄養教諭・学校栄養職員，学校医，学校歯科医，学校薬剤師 歯科衛生士 高齢者等の地域の方々 保健所・保健センター・保育所・幼稚園・老人福祉施設・図書館・文化センター等の職員 地区歯科医師会，歯科衛生士会 インターネットの活用，施設訪問，インタビュー 等</p>	

まとめ・表現	3 調べたことをみんなに知らせよう	グループ 全校 学年 学級 個人
	①調べたことをまとめる。 ・新聞、レポート、模造紙、プレゼンテーション、ディベートなど発表方法の工夫 ・発表原稿の改善	
	②発表会を行う。 ・わかりやすく発表する。 ・他のグループの発表からいろいろな見方、調べ方、まとめ方があることを知る。 ・参加型の発表をする。 ・新たな疑問をもつ。 ③歯・口の健康づくりに関する行動目標を決め、発表する。	

第3節 学級活動・ホームルーム活動等における歯・口の健康づくりの進め方

1 基本的な考え方

学級活動・ホームルーム活動における歯・口の健康に関する保健指導は、学級を単位として子どもの発達段階や学年学級の実情に即したものになっていることも重要である。子ども一人一人が自分の歯・口の健康に関する課題に気付き、それを具体的に解決していくことを通して、主体的に健康行動を選択し、ライフスタイルを改善することができるような実践的態度や能力の育成を援助するような進め方が必要である。

指導は、原則として学級担任が計画的・継続的に行うが、内容によって養護教諭、栄養教諭・学校栄養職員、学校歯科医など専門性を有する教職員等の参画や協力を得ることが効果的である。

併せて、保護者に対して歯・口の健康づくりに関する認識や理解を深め、学校、家庭、関係機関の連携を密にして、歯みがきや食事、間食などの指導を行うことなども重要である。

2 ねらいと内容

表10 学級活動・ホームルーム活動等のねらいと内容例

	ねらい	歯・口の健康に関する内容	食生活に関する内容	歯口清掃に関する内容
幼稚園	○歯・口の健康づくりについての関心を持ち、基本的生活習慣を身に付けることができる。	○鏡による自分の歯・口の観察 ○乳歯のむし歯予防 ○嫌がらず歯科健康診断の受診	○食べ方のマナー ○よく噛んで飲み込む ○歯によい食べ物、むし歯になりやすい食べ物 ○好き嫌いをなく、バランスのとれた食事	○食後の歯みがき ○ブクブクうがいの仕方 ○歯みがきの大切さと歯のみがき方
小学校	○歯・口の健康づくりの基本的な知識を身に付けるとともに、自分の歯・口の健康状態を理解し、生活習慣等の改善に取り組むことができる。	○自分の歯・口の健康状態の把握 ○歯の特徴や役割 ○むし歯や肉肉炎の原因と予防法 ○歯・口の健康と生活習慣の関連	○食べ方のマナー ○咀嚼と歯の健康 ○間食のとり方、選び方 ○食生活と歯の健康 ○バランスのよい食事と歯・口の健康	○自分の歯・口に合ったみがき方とうがいの仕方 ○フッ化物配合歯磨剤やフロスの使用法 ○歯・口の健康診断とその受け方

中学校	○歯・口の健康課題の発見とその解決に主体的に取り組み、実践に生かすことができる。	○むし歯や歯肉炎の原因と予防、全身の健康との関連 ○不正咬合の影響や対処法 ○口臭の原因と予防 ○歯や口の外傷予防	○間食や飲料の摂り方・選択の仕方 ○咀嚼と全身の健康との関係	○自分の歯・歯肉の健康状態の把握 ○自分の歯にあったみがき方の工夫 ○フッ化物配合歯磨剤やフロスの機能と使用法
	○生涯を通した歯・口の健康づくりの大切さに気付くことができる。	○「8020運動」や「健康日本21」「噛ミング30」	○食生活の改善と自己管理	○かかりつけ歯科医での定期的な受診
高等学校	○歯・口の健康課題を自ら発見し、生涯にわたって健康的な生活を送れるよう自己管理能力を育成することができる。	○ヘルスプロモーションの理解 ○不正咬合、顎関節症の影響や対処法 ○口臭の原因と予防 ○歯や口の外傷予防	○食文化と歯・口の健康 ○間食の選択ととり方の自己管理 ○食生活の改善と自己管理	○自分の歯・歯肉の健康状態の把握 ○自分の歯にあったみがき方の工夫 ○フッ化物配合歯磨剤やフロスの機能と使用法
	○歯・口の健康における社会的な健康づくりに取り組むことができる。	○社会人としてのマナーと歯・口の健康づくりの関係を知る ○積極的な健康相談	○食習慣の改善と社会的な健康づくり	○自分の歯にあった歯口清掃法の選択と実践 ○かかりつけ歯科医での定期的な受診、相談
特別支援学校	○障害の状態や発達の段階等に応じて、上記に準じて歯・口の健康づくりの基本的な知識や習慣を身に付け、日常生活の中で実践できる。	※障害の状態や発達の段階等に応じて、小学校・中学校・高等学校に準じた歯・口の健康づくりの内容を取り上げる。		
	○口腔機能の発達を促し、自立や社会参加へつなげることができる。	○むし歯や歯肉炎の原因と予防	○望ましい食生活習慣 ○間食の摂り方 ○規則正しい生活習慣	○給食後の歯みがきの習慣 ○発達段階や障害の状態等に応じた歯みがきの仕方
		○障害の状態や発達の段階等と口腔機能の発達	○障害の状態や発達の段階等に応じた食べる機能の向上	○かかりつけ歯科医での定期的な受診、指導

3 指導計画の作成

学級活動、ホームルーム活動等における歯・口の健康に関する保健指導を計画的・継続的に進めるためには指導計画を作成することが必要である。

作成に当たっては次の内容を考慮する。

- 全体計画に盛り込まれた歯・口の健康に関する内容について、具体的に見通せる計画（指導計画や活動計画）にする必要がある。
- 歯・口の健康に関する保健指導をどのように行うかを明確にするため、子どもの歯科疾患の状況、保健行動の状況、口腔清掃状況などの実態を把握する。
- 学年ごとに発達段階に即した指導の題材を設定し、ねらい、内容および指導時期を明らかにする。
- ・指導時数を明確にし、1単位時間数設定の学級活動と朝の会などに行う保健指導を関連付けて計画的に実施する。

<指導内容例>

○1単位時間の指導内容

知識理解に時間を要する内容
原因の追及・把握に時間を要する内容
技能の練習・習熟に時間を要する内容

⇒

- ・むし歯予防の手段と専門的な知識
- ・歯・口の健康と生活習慣との関連
- ・体験や自分の歯・口に合ったみがき方

○短時間でを行う指導内容

問題の焦点化が比較的安易な内容
繰り返し指導を要する内容
実態に即して適時指導を要する内容

⇒

- ・健康診断における事前事後指導
- ・バランスのとれた食事や間食
- ・歯のみがき方や個に応じた指導

4 指導上の留意点

学級活動・ホームルーム活動等における保健指導は、学級担任により計画的に行われるが、その際、指導上の留意点は次の内容のとおりである。

表11 学級活動・ホームルーム活動等の指導上の留意点

	指導上の留意点
事前の活動	<ul style="list-style-type: none"> ○保健学習はもとより、その他の教科や総合的な学習の時間との関連も考慮する。 ○指導を実践に結び付けることができるよう、子どもの歯・口の健康にかかわる日常生活の実態を捉えておく。 ○子どもが主体的に学習に取り組める資料を提供したり教材教具の準備をしたりして計画的に環境整備を行う。
本時の活動	<ul style="list-style-type: none"> ○指導のねらいを明確にすることが大切である。たとえば、「第一大臼歯の上手な歯のみがき方」というように何を指導するのかがわかるような題材を取り上げ、それに即して具体的なねらいを設定し、子どもが着実に歯・口の健康づくりに取り組めるように配慮する。 ○子どもが自ら気付く、わかる、考える、確かめる、生かすという問題発見、問題解決、実践、習慣化の学習が主体的にできるような学習過程や指導方法の工夫をする。 ○単なる知識の注入に終わらないようにするために、子どもが当面する歯・口の健康問題を取り上げ、日常生活における実際的な問題や食と関連付けて指導するようにする。 ○指導方法としては、実験や歯垢染め出しの実習、ガムや視聴覚教材など子どもの学習意欲が高められるようなものを取り入れる。 ○学習の振り返りシートや、体験を通して身に付いたことがわかるワークシートの工夫をする。 ○子どもの心理的傾向を大切に、歯みがきは気持ちがいいというような快・不快の感覚に訴えるような指導をする。
事後の活動	<ul style="list-style-type: none"> ○実践力を高めるためには、具体的な実践計画を立て反省、評価を繰り返しながら成果や問題点を確認できるような事後の活動が必要である。 ○学校で指導したことが継続して実践されるよう家庭に対する働きかけを行う。

第4節 学校行事における歯・口の健康づくりの進め方

1 基本的な考え方

学校行事には、儀式的行事、文化的行事、健康安全・体育的行事、遠足・集団宿泊的行事、勤労生産・奉仕的行事が示されている。

健康安全・体育的行事は「心身の健全な発達や健康の保持増進などについての関心を高め、安全な行動や規律ある集団行動の体得、運動に親しむ態度の育成、責任感や連帯感の涵養、体力の向上に資するような活動を行うこと。」(小学校学習指導要領)とされている。学校行事における歯・口の健康づくりは、この健康に関する行事の一環として、歯・口の

健康診断，歯の衛生週間等の行事などの活動を行い，心身ともに健全な生活に必要な実践的な態度や習慣の育成をねらいとするものである。したがって，歯・口の健康診断及び歯の衛生週間に関する行事など，その計画，運営は，全校または学年などの集団を単位として集中的，総合的，組織的に行い，教育的効果を全校で高められるようにしなければならない。

2 歯・口の健康診断の進め方

学校における健康診断は，学校保健安全法第13条に基づいて行われるものである。平成6年に学校保健法施行規則が一部改正され，今日の子どもの健康課題の変化に対応して，平成7年度から健康診断の全面的見直しが行われた。従来の疾病の早期発見および治療勧告という疾病や異常に対応した考え方から，心と体の健康づくりをめざした歯・口の健康診断へと変わってきている。

このような観点から歯・口の健康診断でも，

「健康」：異常なし

「要観察」：定期的な観察が必要（「CO」「GO」「歯列・咬合の1」あるいは「顎関節の1」と判定された者）

「要精検」：歯科医における精密検査，診断治療が必要（「C」「G」「歯列・咬合の2」あるいは「顎関節の2」と判定された者）

の3段階のスクリーニングが実施されている。

特に，「CO」「GO」については，事後措置が不可欠であり，健康診断を活用した健康教育が重要である。

また，教育課程上において健康診断は，学習指導要領で「特別活動」の学校行事における健康安全・体育的行事に位置付けられ，教育活動として実施されている。したがって，健康診断は学校における保健管理の中核であるとともに，教育活動でもあるという2つの性格を持っている。このことから，その運営については，単に健康診断を実施するというだけでなく，事前，実施時，事後にわたって教育活動として位置付け，計画的，組織的に行い教育的効果を高めるように配慮する必要がある。

学校という教育の場で行われる健康診断は，単に疾病や異常の発見だけでなく，子どもが自らの発育，健康状態を把握し，健康の保持増進を図る能力を育成する場として重要である。

(1) 実施計画作成の留意点

①子どもの歯・口の状態に即した計画

○前年度から残された課題を考慮し計画を立てる。

○歯が生える状況や個々の状態に合わせて，内容や実施方法を検討する。

○健康診断の結果から健康管理や健康教育について長期的目標と短期的目標を明確にして年間の指導計画を立てる。

②具体的な活動

○子どもの歯・口の状態（前年度までの健康診断結果や歯垢検査結果，健康観察など）を踏まえる。

- 保健調査票を十分に活用する。
- 年間を通して個別の健康課題へ対応をするために、個々の健康課題を明確にする。

③子どもが自主的に参加するための工夫

- 発育，発達段階を考慮する。
- 自分の健康や日常の生活と関連した課題を明確にする。
- 健康診断の意義，受け方，結果の受けとめ方などの理解を促すために指導内容，方法を工夫する。
- 健康診断の意義を事前に理解させることにより，子どもが自らの健康課題を積極的に解決しようとする意識や実践意欲を高める。
- 学校歯科医，歯科衛生士等と事前の打ち合わせを密にする。
- 児童会・生徒会活動や委員会活動に健康診断に関する内容を取り入れる。

④時間の確保

- 子どもが自主的に参加できるように，健康診断についての事前指導の時間（学級活動など）を設ける。
- 学校保健年間指導計画で学校行事，学級活動，教科等との関連明確にし，指導の時間を確保する。

(2) 健康診断の流れ

子どもが各自の保健調査（歯科用）カードを使って，課題を持って受ける健康診断の中学校での例を挙げる。

表12 中学校における取組例

事前指導	健康診断の意義や受け方を確認する。 ↓ 生徒保健委員が保健調査カードを生徒に配付する。
実施時	生徒が保健調査カードの問診項目や質問欄に必要な事項を記入し健康診断時に持参する。 ↓ 学校歯科医に生徒が直接，質問や相談し回答をもらう。 ↓ 健康診断が終わったら，生徒が保健調査カードに健康診断結果や回答を記入する。
事後指導	保健調査カードを回収し，学級担任や養護教諭等が個別に健康診断結果を確認し，必要な事後指導を行う。 ↓ 保健記録表などに健康診断結果を記入し配付する。

3 歯の衛生週間等の行事の進め方

毎年，6月4日を中心に全国的に「歯の衛生週間」が行われている。それに呼応して，学校でも，健康安全・体育的行事の健康に関する行事として，毎年計画的に実施されていることも多い。これらの行事を通して，子ども一人一人の健康に対する意識を高めるとともに，学校全体で健康に対する意識を高めようとするものである。行事の事前や事後に，学級活動等において行事で取り上げた内容と関連した保健指導が適切に行われるように計画することが大切である。

(1) 歯の衛生週間の行事の内容

学校行事として行われるため，学年単位以上の集団活動となる。行事の内容としては

次のような活動が考えられる。

- 学校歯科医，歯科衛生士，校長，養護教諭の講話
- 歯みがき集会（歯みがき指導，歯ブラシチェック，オリジナルソング発表など）
- 歯のすこやか会議
- むし歯予防ポスター，パネル，作文，標語の展示会
- 歯・口の健康に関するビデオ上映
- 保健委員会の歯・口の健康に関する取組の発表会
- むし歯予防カルタ取り大会

(2) 歯の衛生週間の行事の計画と実施上の留意点

歯の衛生週間の行事は，教育活動として行うことから，保健主事や養護教諭を中心として学校の実態に即して計画的，集中的に行うようにする。

ア 児童会・生徒会での自発的，自治的な活動を盛り上げ，子どもが積極的に参加するように配慮する。

イ 活動の内容は，子どもの実態に即して，ねらいを明確にし，できるだけ精選して取り上げる。

ウ 学校歯科医や外部から講師が講話などを行う場合には，その内容について，事前に十分に打ち合わせを行い，学校の方針や子どもの実態に合うように配慮する。

エ 歯の衛生週間の他にも，歯・口の健康づくりに関する行事や集会活動を行うことについて考慮する。

第5節 児童会・生徒会活動における歯・口の健康づくりの進め方

1 基本的な考え方

児童会・生徒会における歯・口の健康づくりのねらいは，子どもの自発的，自治的な実践活動を通して，歯・口の健康を保持増進する態度や能力を育てることにある。児童会・生徒会活動は学校の子ども全員で組織するものであるが，実際の運営に当たっては高学年の子どもが中心となって運営し，学校生活を豊かにするために自発的，自治的に活動することを特質としている。

したがって，具体的には，代表委員会（生徒評議会）活動，委員会活動，児童会・生徒会集会活動が相互に関連をもった活動内容として，歯・口の健康づくりを計画的に取り上げて展開することで，子ども一人一人が歯・口の健康に関する意識や実践意欲を高めていくこととなる。そのためにも，教師は子どもの実態を十分把握し，全校児童生徒の意向が反映できるような活動になるように配慮する必要がある。

代表委員会（生徒評議会）活動としては，代表の子どもが全校児童生徒の健康問題の一つであるむし歯や歯肉の病気の予防について話し合い，解決を図るための活動を企画し運営することが挙げられる。例えば，洗口場の利用の仕方，歯みがきの励行，むし歯や歯肉の病気の予防のための啓発や，学んだことを家庭や地域の人へ伝えていく活動などがある。

委員会活動は，学校生活を向上発展させ，より豊かにしていくために，児童，生徒の発意を生かし，創意工夫して実際の活動を分担して行う活動である。歯・口の健康に関する

活動として、むし歯や歯肉の病気の生活習慣に関する集計結果の活用、歯・口の健康に関する集会活動の具体的運営、歯の衛生週間行事への協力などがある。集会活動は、児童会・生徒会が主催して行う活動であり、学校行事として全校的に行われる活動とは異なるものである。代表委員会や各委員会での子どもの創意工夫が生かせる場であり、むし歯や歯肉の病気の予防に対する子どもの理解と意欲を高める上で大変効果的な活動にすることができる。

2 指導の進め方の工夫

(1) 代表委員会（生徒評議会）

児童会・生徒会活動として、歯の保健指導を効果的に進めるためには、児童会・生徒会活動の活動内容の特質を踏まえて進める必要がある。むし歯や歯肉の病気は、子どもにとっては身近な関心事であり、代表委員会（生徒評議会）は保健委員会を始め各委員会との連携を図りながら、歯・口の健康に関する活動を進めることとなる。一般的に代表委員会では学校生活で問題のある健康課題を取り上げることが多い。したがって、代表委員会（生徒評議会）の活動を充実するための着眼点としては、次のことが挙げられる。

（着眼点）

- 歯・口の健康に関する内容が学級活動などで指導され、子どもの関心を高めておくようにする。
- 歯・口の健康に関する内容の情報が子どもに提供されていること、そのための情報伝達方法を工夫する。
- 歯・口の健康づくりから全身の健康づくりへと広げていくようにする。
- 実習などを取り入れ、できるだけ参加・体験型の活動形態をとるようにする。
- 具体的な活動の提言を適切に解決する方法について見通しを立てておくようにする。例えば、洗口場利用の方法について代表委員会で話し合わせ、改善するための活動が全校的に実施されるような代表委員会（生徒評議会）の体制を整えておくようにする。
- 地域との交流を通して、歯・口の健康に関して学習したことを伝えていく工夫をしておくようにする。

このような着眼点を踏まえた活動を継続することで「むし歯や歯肉の病気の予防」「歯みがきと生活習慣の形成」など歯・口の健康づくりの話し合いから全身の健康や、食への関連、地域の人へのメッセージなど児童生徒の自主的、主体的な活動へと発展することが期待できる。

(2) 委員会活動

保健に関する委員会には、保健委員会などのように直接保健に関する事項について取り扱う委員会もあれば、新聞、放送などの委員会のように本来の委員会活動に付随して保健に関する事項を扱う委員会もある。歯・口の健康づくりに関する事項を直接、活動内容とするのは保健委員会などであり、歯・口の健康に関する事項について代表委員会（生徒評議会）の活動や学級における活動を活発にしていく重要な役割を担っている。

委員会活動を充実するための着眼点として次のようなことが挙げられる。

(着眼点)

- 歯・口の健康に関する学校の課題や目標を明確にする。
歯・口の健康診断の結果や事後措置の現状に関する資料を整理し、常に活用できるようにする。
- 歯みがきの励行やむし歯や歯肉の病気の予防に関する食習慣の実態などの資料を整理し、常に活用できるようにする。
- 歯・口の健康を保つために必要な生活実践を促すため、広報活動との連携を工夫する。
- 洗口場の利用の仕方について、広報活動などを利用した啓発活動を工夫する。
- 歯・口の健康に関する意識を高めるためのポスターや作文・標語などの募集や、オリジナルソングの作曲など、子どもの発意を生かした活動になるよう工夫する。
- 学習した歯・口の健康づくりに関する内容を、他の子どもや家族、地域の人へ伝える工夫をする。

これらの活動は、放送、新聞などの各委員会との連携をとりながら進めることにより、また、学級における係活動と関連を図ることにより、子ども自らが歯・口の健康に関する課題を発見し、判断し、処理していくことができるようになるきっかけとすることができる。

(3) 集会活動

従来、集会活動は児童会・生徒会における集会活動として指導計画に基づいて実施されていた活動であり、健康の保持増進に関する指導を効果的に進める上で適切な活動といえる。歯・口の健康に関する指導を補充、深化、発展させる方法として、年間指導計画に基づいて実施することが基本である。集会活動を充実するための着眼点としては、次のようなことが挙げられる。

(着眼点)

- 集会活動が、代表委員会、各委員会の年間活動計画に位置付けされており、児童会・生徒会の活動として計画を工夫して作成する。
- 集会活動の内容は、どの学年の子どもにとっても分かりやすく、興味・関心を高めるような発達の段階に即した内容として構成する。
- 集会活動の事前・事後の指導が、学級における活動と関連するように工夫する。
- 歯・口の健康づくりを通して異年齢集団や地域の人など多くの人と触れ合える場の設定を工夫する。

【小学校の事例】

健康集会（歯・口の健康スタンプラリー）

〇〇小学校〇〇児童会

ねらい：①歯・口の健康の学習を通し、上手な歯のみがき方を知る。

②全身の健康によい食生活、生活行動を身に付ける。

担 当：保健委員会・給食委員会

会 場：体育館

方 法：保健主事，養護教諭，給食主任，栄養教諭・学校栄養職員，学校歯科医，歯科衛生士などの指導のもとに，保健委員，給食委員が各コーナーの責任者となり，スタンプラリーのスタンプやポスター，展示物の準備をする。当日は，各コーナーで測定や説明を中心に行う。

歯垢コーナー

位相差顕微鏡を活用し歯垢の正体（動いている細菌）を見る。

歯みがきコーナー

歯みがきのビデオを視聴し，上手な歯のみがき方を知る。

かみかみコーナー

するめをできるだけ回数多く噛み，噛むことの大切さを知る。
唾液と全身の健康についての展示を見る。

握力コーナー

握力計を使い奥歯を噛みしめたときの握力と口を開けたときの握力を測り違いを知る。

クイズコーナー

歯・口の健康に関するクイズをクイズボックスから1問引いてクイズに答える。正解なら次のコーナーに進み，不正解なら再挑戦する。

第6節 日常の学校生活における歯・口の保健指導

1 基本的な考え方

歯・口の保健指導は，教科，特別活動などの教育課程だけではなく，「朝の会」「帰りの会」「休憩時間」「給食時間」など日常における保健指導も，健康問題の解決のために積極的に進めていく必要がある。個別やグループ，集団を対象に，日常の学校生活を通して，繰り返し継続的に行う指導は，歯・口の保健指導の効果を高め，望ましい習慣を身に付ける上で大切なことである。このため，「朝の会」や「帰りの会」の時間を活用して，子どもの現実の姿に即応して行う指導は重要な意味を持つものである。また，昼食後は，歯みがきをするという一連の流れの中で，保健指導を実践すると，短い時間の中でも継続した指導となり，子ども一人一人の歯みがき習慣を定着させることとなる。それが，「食べたらすぐみがく」態度を身に付けることにつながる。したがって，このような短い時間の指導の特質をよく理解し，適切な指導を行うことができるように配慮することが必要である。指導においては，学級担任等，養護教諭，栄養教諭・学校栄養職員，学校歯科医等の連携を図ることで，より充実した日常の保健指導が推進できる。

2 指導の特質

- (1) 学級活動における指導の補充的な指導ができる。
- (2) 学校行事（歯・口の健康診断，歯の衛生週間行事など）に関連付けた指導ができる。
- (3) 子どもの現実の姿に即した指導ができる。
- (4) 個に応じた指導ができる。
- (5) 偶発的な問題についても臨機に対応できる。
- (6) 歯・口の健康習慣形成を確かにする上で効果的な指導ができる。

3 指導上の留意点

- (1) 既に指導したことでも，身に付くまで繰り返し継続的に指導を行う。
- (2) ねらいを明確にし，指導事項は簡略にする。
- (3) 具体的なめあてを持たせ，子どもの実践に繋がるようにする。
- (4) 努力をしている子どもに対しては，誉めるなど，子ども一人一人に目を向けた指導を行うようにする。
- (5) 歯のみがき方については，昼食後の指導の一環として洗口場を活用して実際的な指導を行うようにする。
- (6) 家庭との連携を図り，歯みがきや望ましい生活習慣が身に付くようにする。
- (7) 短い時間の指導であっても，指導に必要な模型や掛け図，デジタルカメラやスライド，ビデオなどの視聴覚機材や校内放送を活用するなど工夫をするようにする。
- (8) 洗口場の清潔保持や啓発資料の掲示，歯ブラシの保管などの環境づくりに配慮する。

4 日常の学校生活における保健指導の機会とその内容例

日常の保健指導の機会や内容は，次のようなことが考えられる。

表12 保健指導の機会と内容例

指導の機会	主な実施者	指導項目	内容例	留意点及び関連事項
朝の会 ・ 帰りの会	学級担任等	・ 歯科健康診断の受け方 ・ 歯科健康診断後の治療 ・ 健康観察 ・ 啓発行事の意義	・ 健康診断の意義や受け方 ・ 歯科医院受診の必要性 ・ 自分自身で歯・口の状態の把握 ・ 歯の衛生週間に関する情報提供	・ 養護教諭との連携，賞賛と励まし ・ 治療状況の把握 ・ 学校歯科医との連携 ・ 個別指導，健康相談などとの関連 ・ ほけんだより等の啓発資料の活用
給食終了後（昼食終了後）の歯みがきの時間	学級担任等 ・ 養護教諭	・ 給食終了後の歯みがきの指導	・ 歯みがきのポイントと歯ブラシの管理	・ 資料の充実と活用 ※学級担任等，養護教諭が互いに連携し合う

第7節 子どもの実態に即した個別指導の進め方

1 基本的な考え方

特別活動における歯の保健指導は，共通の課題のある子どもに対して，共通のねらいと課題をもって，全校や学級全体が望ましい方向へ向かうために指導が行われるものである。

しかしながら、子どもの歯・口の健康状態、態度や習慣などには個人差があるため、全校や学級を単位とした集団指導だけでは、きめ細やかな行き届いた指導が行われにくい。そのような場合には、子ども一人一人の実態に応じた個別指導が必要となってくる。

2 指導計画の作成と評価

個別指導は、歯・口の健康課題のある子どもが対象となる。このことは広い意味で考えれば、発達の段階によって、一人一人が歯の生え方など口腔状態が異なることから、全員が個別指導の対象となる。そのことを踏まえて、まずは歯・口の健康づくりのために子どもが自発的に相談をしたり、指導を受けたりするような雰囲気を作ることが何より大切である。

日常においては、GO（歯周疾患要観察者）である、CO（要観察歯）がある、歯みがきの習慣化が出来ていない、治療に行けない、食べ物を噛むことに問題がある、歯並びや歯の色の悪いことを気にしているなど問題に気づいたときに随時行うようにする。日常の習慣についての指導は、学級担任が行った方がより効果が期待できると考えられる。一緒に歯みがきをしながら、歯・口の健康を気遣ってくれる学級担任は、子どもにとっては、身近な存在と感じられるものである。

随時的な指導では十分でない場合や、問題に応じて養護教諭や学校歯科医の協力を得て指導を行った方がよい場合には、指導計画の作成と評価が必要になってくる。

(1) 指導計画の作成

指導計画の作成には、個別の短期目標と長期目標を明確にしておくことが重要である。目標を達成するための方法を考え、手順を整理し、活動計画を立案する。計画に従って実行し、必要に応じて新たな方法を付け加える。

個別指導をして歯肉炎が解消できたり、きちんとみがけるようになったりなどの健康課題が解決することはもちろんだが、子どもが目標を達成するまでのプロセスで「できた」という自信を持てることが大切である。さらに、周りの大人や友だちの励ましや誉め言葉を聞くことで達成感を実感でき、自己肯定感が高まっていく。

(2) 個別指導がもたらす効果

個別指導を行った結果、対象者にみられる大きな変化として次のことが挙げられる。

- ①自分の歯・口に対する関心と、歯口清掃に対する意欲を持つようになる。これは自分の歯に合ったみがき方を習得したという自信から生まれる。
- ②子ども同士が、お互いに啓発し合うようになる。テクニックが上達し始めると、友だちの様子が気になってくる。「ここはこんなふうにみがくといいよ」などお互いに教えあい、一緒に「歯みがきをがんばる」仲間づくりへとつながる。
- ③教師側のメリットとして、子どもとのコミュニケーションが取りやすくなる。子どもの口の中をみたり、歯ブラシを当てたりするなどの歯の保健指導は、教師と子どもの心の触れ合いであり、教育上、人間的信頼関係をはぐくむ上で意味がある。

(3) 評価

取組の評価については次のことが挙げられる。

- 個別指導の必要な子どもが把握されているか。
- 個別指導の役割分担（学校歯科医・養護教諭・学級担任）は明らかになっているか。
- 保護者との連絡は密に取られているか。
- 健康相談等との関連が図られているか。
- 指導記録が保存され、活用されているか。

3 指導の実際

(1) GO（歯周疾患要観察者）の指導例

- ・10人程度のグループで、給食後の歯みがき時間とそれに続く休み時間を使って個別指導を行う。
- ・歯肉炎の原因や症状などについて学習した後で、染め出しを行い、歯肉炎の部位と歯垢の付着部位が一致することを確認する。
- ・養護教諭の助言を受けて、各々の短期目標と長期目標を設定する。例えば短期目標「歯と歯肉の境目の歯垢を丁寧に取り除く」、長期目標「歯肉炎を治す」など。
- ・歯ブラシは各自が持参し、手鏡や染め出し剤は保健室に常備してあるものを使用し、養護教諭が定期的に指導する。

(2) 指導の流れ

- ①歯肉の観察をする。
- ②歯垢の染め出しをする。
- ③自分に合ったみがき方（染め出した歯垢を除去するみがき方）を工夫する。
- ④養護教諭が必要に応じて助言する。
- ⑤再度、歯垢の染め出しをして歯みがきの再評価をする。（みがき残しがあれば、もう一度工夫してみがく）
- ⑥次回までの目標を確認する。

(3) 指導のポイント

- 目標は、具体的で、できたかどうか評価できる内容になるように支援する。
- 歯肉炎の部位、きれいにみがけるようになった部位、みがき残しの部位を確認させること。このとき、ワークシートや写真で記録に残すと効果的である。
- みがき残しの部位のみがき方を助言しながら考えさせ、次回の歯みがきの目標とさせる。同じ課題の子どもは、ペアを組んで一緒に目標に向けて努力できるよう支援してもよい。
- 子どもの生活を振り返り、課題を解決できる選択肢を一緒に考える。

(4) その他

○資料準備

歯肉炎部位と歯垢付着部位が一致することを、実際の口の中や写真を教材として理

解させる。

○学級担任との連携

個人別のカードを使用する。指導の内容を記録し、学級と保健室との連絡を図る。

○家庭との連携

学級担任との連絡カードを使い、家庭へも個別指導の内容を知らせる。家庭での本人の様子もカードに記録してもらい、目標が達成できるように協力を得る。

第8節 特別な支援を必要とする子どもの歯・口の健康づくりの進め方

1 基本的な考え方

特別な支援を要する子どもにとって、歯・口の健康づくりの実践は、心身の発育・発達を促し、個々のもつ能力を最大限に伸ばし、また、生活の自立や社会生活への参加、障害の改善や克服にもつながり、QOLを向上させる重要な活動である。さらに教師や介助者の援助により、一人一人のQOLを高めていくことが求められている。特に小児期における歯・口の健康づくりは、「食べる」、「話す」という口本来の機能・形態を健全に育成する過程において重要な要素となる。また、全身的な疾患や障害のある子どもに対しては、自立が困難な部分を周囲が介助しながら、歯科疾患を予防する生活態度や習慣をはぐくんでいくことが、口の形態や機能の二次的な障害を防ぐためにも不可欠である。

なお、以下では特別支援学校における指導について述べることにする。小・中学校の特別支援学級等に在籍する障害のある児童生徒への指導に当たっても参考にすることが考えられる。

2 障害の種別に応じた指導

特別支援学校においては、視覚障害、聴覚障害、知的障害、肢体不自由、病弱・身体虚弱などの障害のある子どもが在籍している。近年、子どもの障害は重度・重複化、多様化しているため、指導においては、個々の健康状態や発達段階などをしっかりと把握した上で、子どもの「疾患」や「障害」の特性を考慮したかかわり方が必要となってきた。

(1) 自立活動

特別支援学校においては、「自立活動」が特別な領域として設けられている。この「自立活動」領域は、個々の子どもが自立を目指し、障害による学習上または生活上の困難を主体的に改善・克服するために必要な知識、技能、態度及び習慣を養い、もって心身の調和的発達の基盤を培うことを目標としている。また、その「自立活動」の内容として、「健康の保持に関する内容」が示されている。そして、自立活動の指導に当たっては、個々の児童生徒の障害の状態や発達の段階等の的確な把握に基づき、指導の目標及び指導内容を明確にし、個別の指導計画を作成するものとしている。なお、各教科等の指導についても、自立活動の内容と密接に関連を図って行うことが重要であり、歯科保健活動は、「自立活動」の内容の指導とも関連させて進めることが大切である。

(2) 指導の特質

① 継続的な指導

- 幼児期からの口腔機能の発達を促す。
- 歯口清掃の習慣化を図る。

② 幼児期から学校卒業後まで生涯を見通した一貫した指導

長期的な展望の下で、自らの力を可能な限り生かし、健康的な生活が実践できるよう「歯・口の健康づくり」についての計画的、継続的な一貫した指導を行うことが大切である。

③ 発育・発達を全体的に捉えた指導

心身の健康を保持し、QOLを高めていくためにも、歯や口の形態や機能が健全に維持されるとともに身体の状態や心理状態、食事姿勢や食器具など食事環境を考慮した指導を行うことが大切である。

④ 個別指導の徹底

障害のある子ども一人一人の障害の状態や発達の段階等を把握した上で個別の指導計画を作成し、具体的な目標を設定し、それに向けて継続的なきめ細かな指導を行うことが極めて重要である。

⑤ 保護者、学校歯科医、主治医、専門機関との連携

障害のある子どもの歯科保健の推進及び卒業後、生涯にわたり生活圏内で継続的な歯科保健管理を受けられるように、学校歯科医や教職員、保護者のみならず地域にある保健所、保健センターや医療機関が連携をとり、専門の立場からの指導や協力を行うことができる体制づくりが必要である。

⑥ 歯科疾患の治療、定期健康診断、予防に関する指導や口の機能の発達を促す指導における連携

障害のある子どもは、歯科疾患が身体の状態や発達へ及ぼす影響も大きく、また、痛みへの感受性が低かったり、歯科受診、治療が困難な状況なども見られたりすることから、まず予防を基本とし幼少期から定期的に健康診断を受ける習慣や態度を身に付けておくことが大切である。

⑦ 指導方法の工夫の必要性

運動機能障害などで特に指先の力や握る力が弱い場合には、歯ブラシの握り部分を太くして握りやすくしたり、握り方の工夫をして動きの安定を図ったり、姿勢を安定させ本人がみがきやすい状態にするなど、障害の種類や状態に応じた指導の工夫が大切である。

3 指導方法

(1) 指導上の留意点

- 教職員や保護者など周囲の者が歯・口の健康づくりの手本となること。
- 清潔感を認識、体験させることにより、歯みがきの必要性を感じさせること。
- 根気よく指導を繰り返し習慣化や自立を図ること。
- 小さな変化を見逃さず褒めることにより、自主的に歯みがきをしようとする意欲を育てること。

- 指導やかかわり方については、言葉かけやスキンシップを心掛け、指導は丁寧に行い、無理に強要しないこと。
- 日ごろから生活リズムや体調を整えたり環境の整備改善を図る等、周囲の働きかけにも適切にかかわり合える意識を育てたり健康状態にしておくこと。

(2) 障害種別の指導法

<視覚障害>

視覚障害による特有の口腔内の問題はみられない。指導に当たっては、視覚を使った学習が難しい場合も踏まえ、言葉による指導のみならず運動感覚や触覚等多様な感覚を十分に活用して概念や具体的な動作を形成することが重要である。例えば、歯・口の清掃の習慣の必要性を十分に説明するとともに、口腔内の構造を自分の歯や模型を触って理解したり、上手に歯をみがくための歯ブラシの正しい動かし方を習得できるように具体的な手の動きを十分に時間をかけて指導する等が必要である。

<聴覚障害>

聴覚障害については、身の回りの音や話し言葉が聞こえにくかったり、ほとんど聞こえなかったりするなどの状況がある。特有の口腔症状はみられない。指導に当たっては、幼児の生活に関係の深い身近な人々と触れ合うことや絵本やテレビなどの視覚的な社会情報を活用しつつ、適切な「言葉かけ」をすることにより、歯・口の清掃に興味や関心を引き起こさせ、歯・口の健康づくりに必要な資質や能力を主体的に身に付けていけるよう習慣化、自立を図っていくことが大切である。

<知的障害>

知的障害については、知的に遅れがあり、日常生活を営むのに頻繁に援助を必要とすることが多い。また、自閉症や肢体不自由などを併せ有したりする場合もみられる。口腔内所見については、口腔清掃不良あるいは抗てんかん薬服用による歯肉炎、歯列・咬合の異常、歯数異常、安静時の開咬、舌の突出による流涎（よだれを流すこと）、歯の咬耗（すり減り）などがみられる。なお、自閉症を併せ有する子どもにおいては、口腔習癖（歯ぎしりなど）、過度の歯みがきによる歯肉退縮や自傷行為、パニックに関係する歯または口腔の外傷もみられることも多く、その指導については、様々な対応が考えられるが、子どもの知的能力や性格、健康状態や発達の段階などを正しく把握し、歯みがきをすることを促すような学習環境の整備、発達の段階に応じた理解を促す学習のための教材、教具の開発などが不可欠である。

<肢体不自由>

肢体不自由について主としてみられる疾病に脳性まひ、その他の脳疾患や先天性疾患がある。障害による四肢機能の運動の制限や知的障害を併せ有する場合があります。個人差が大きい。口腔内所見では、歯列・咬合異常、咀嚼の障害が多い。また、咀嚼筋の萎縮による咬合力の低下、上顎前突、口唇肥厚の他、摂食・嚥下障害、運動と姿勢保持困難による清掃不良からむし歯や歯肉炎が発生しやすい。指導については、歯

みがきや食べることへの意欲が育てられるような環境の設定や指導内容・方法を工夫することが大切である。例えば、口腔内感覚異常（過敏や鈍麻）への適切な対応（過敏除去訓練）、姿勢の固定、歯ブラシの選択・握り方、摂食機能に合わせた食形態・内容などが挙げられる。

<病弱・身体虚弱>

病弱・身体虚弱について主としてみられる疾病に心身症や精神疾患、小児白血病や脳腫瘍などの新生物、神経系及び呼吸器系アレルギー疾患などがある。口腔内所見としては、自宅からの通学児だけでなく、長期療養児でも口腔衛生管理が不十分となる場合や、抗てんかん薬服用による副作用として歯肉が増殖する場合がある。指導については、歯ぐきの状態に応じた適切な歯みがきの仕方を身に付けたり、主治医、保護者とよく相談をして健康状態の保持改善に必要な生活習慣、特に歯みがき習慣を身に付けるようにさせたりして自立を促し、自己管理能力の育成を図ることが大切である。

4 指導内容

障害のある子どもの歯みがき指導の効果には、次のようなものが上げられる。

(1) 歯みがき指導の効果

- ①歯垢を取り除き歯科疾患や口臭を予防する。
- ②口への感覚刺激となり感覚過敏を和らげる。
- ③歯肉増殖の防止（特に抗てんかん薬常用者には副作用としてみられることが多い）。
- ④咀嚼、構音など口腔機能の発達が促進される。
- ⑤生活リズムの形成が図れる。
- ⑥よい食生活習慣が形成される。
- ⑦手指の機能の発達が図れる。

また、指導を通じ、自立を促すためには、「食べたら歯をみがく」ことの習慣付けが大切である。指導に当っては、まず身体的、心理的、教育的領域から子どもの全体像を把握するとともに歯みがき能力の把握を行い、その子どもの特性に合わせた指導やかかわり方をしていくことが大切である。

また、歯みがきは子どもが自主的に行うことが大切であるが、自分で歯みがきができてもきれいにみがけているとは限らないので、周囲の者が口の中を観察し、仕上げみがきをするといった指導介助が欠かせない。歯みがきを自立させるためには、歯をみがく順序を決めて、毎回同じパターンで指導する。

なお、介助みがきも子どもの心身の機能の発達や自立心の向上を観察しながら少しずつ減らしていき、最終的には完全に自立させるよう自主性を引き出していくようなアプローチを心がけていくことが大切である。手指に運動機能障害のある場合や姿勢が保持できない場合は、歯ブラシの改良や適切な姿勢の確保が必要である。

さらに、口を開けない、唇・ほおの緊張・舌を突き出す、歯ブラシに拒否反応を示すなど、障害の状態等に応じた指導の工夫も必要である。

(2) 食生活や生活リズムについて

障害のある子どもは食生活の面でも様々な課題があることが多い。例えば、脳性まひの児童生徒の場合には、咀嚼や嚥下の機能障害によって食べ物の形や大きさが制限されたり、口の中に食べ物が長く残っていたりすることがある。また、知的障害があると、食嗜好がいちじるしく偏ったり、睡眠や生活リズムが不安定で食事が不規則になったりすることもある。食生活では、特に味覚が形成される乳幼児期に甘味嗜好が強くなると、障害の種類によっては、他の味を受け付けず偏食になりがちであるので、注意する必要がある。

したがって、バランスよく何でも食べられる食生活を楽しめるよう、また、むし菌や歯周疾患など生活習慣病の予防の上からも、乳幼児期から甘味を制限した食生活は大切である。つまり、乳幼児期から規律性のある食習慣を育成し、健康的な生活リズムを確立し、様々な食体験を通じて、食べる意欲や食べる機能を育てていくことが障害のある子どもにとって特に重要である。さらに「食べる機能」の発達を促していくことは、口の環境を整え、形態発育を促すため、歯科疾患を予防する上でも大切であり、健康で食生活を楽しめる人生の基盤づくりともなる。

(3) 食べる（摂食）指導について

「食べる機能」は生まれたときから備わっているものではなく、摂食機能の発達過程において、適切な教育（しつけ）や学習がなされて初めて発達、獲得されていくものである。障害のある子どもの場合は、知的障害、運動機能障害、感覚運動体験不足、不適切な食環境など様々な要因が絡み合うと、摂食・嚥下機能の障害が生じることが多い。時には、誤嚥による肺炎など生命にかかわる問題を生じることがもある。摂食・嚥下機能障害のある子どもの食事介助をするとき、介助者は、その障害の程度を認識し、摂食・嚥下機能の発達段階を見極めることが大切である。また、摂食機能を正しく発達させるためには、食べやすい軟らかい食べ物に偏らずに個々の障害の状態や発達の段階に応じた食べ物の種類とその調理方法、食器や食卓、椅子の高さなど食事環境の条件、介助の仕方を選ぶことが必要である。

摂食指導に際し、子どもの障害の状態や発達の段階を理解し、食前から食後を通し以下の点に配慮しながら学校や家庭での毎日の食事を通して発達を促していくような介助者や保護者の援助が必要である。

表13 摂食機能獲得時期別にみた機能不全の主な症状

摂食機能獲得段階	機能不全の主な症状
経口摂取準備期	拒食、過食、摂食拒否、触覚過敏、誤嚥、原始反射の残存など
嚥下機能獲得期	むせ、乳児嚥下、逆嚥下（舌突出）、流涎など
捕食機能獲得期	こぼす（口唇からの漏れ）、過開口、舌突出、食具（スプーン）かみなど
押しつぶし機能獲得期	丸呑み（軟性食品）、舌突出、食塊形成不全（唾液との混和不全）など
すりつぶし機能獲得期	丸呑み（硬性食品）、口角からの漏れ、処理時の口唇閉鎖不全など
自食準備期	犬食い、押し込み、流し込みなど

手づかみ食べ機能獲得期	手掌で押し込む，歯で引きちぎる，こぼす，咀嚼不全など
食器（食具）食べ機能獲得期	食具で押し込む，流し込む，こぼす，咀嚼不全など

<配慮事項>

- ①生活リズムの確立
 - 睡眠，食事，運動，排泄の調節を行う。
- ②食前の準備
 - 手指や口腔の清潔，顔面・口腔の感覚過敏のある子どもについては，触覚刺激を与え過敏を取り除く。
- ③環境整備
 - 嚙下に意識を集中して食べられる雰囲気づくりをする。
 - 食べることに集中できるように，テーブルや椅子の高さを調節して体幹がぶれないようにする。
- ④子どもの姿勢と介助者の位置
 - ヘッドコントロール（首の据わり，頭部の位置・傾斜角度），肩・腕の位置，腰・膝・足の位置などを正す補助具を工夫するなどして，安全に食べられる姿勢を確保する。
- ⑤食形態と介助の仕方
 - 食器具（スプーンやコップ）は，固形食用と水分用とで形態と大きさを使い分ける。摂食機能の発達段階により使用食器具は異なる。
 - 食物形態（機能にあった硬さ，大きさ，トロミの有無）と1回に口腔内に入れる量（一口量）を加減する。
 - 口唇閉鎖を容易にする与え方，口唇でのとらせ方，方向，口腔内に置く位置に注意する。
- ⑥十分な食事時間の確保
 - 摂食動作のスピードや1回の嚙下量などに注意する。
- ⑦食後のケア
 - 歯みがきなど口腔内の清潔を保つ。

5 指導計画の作成

(1) 歯科保健活動計画の立て方

歯科保健活動全体計画は，教育活動全体にわたる。このため健康づくりと学校教育目標のつながりを確認し，各教科，道徳，特別活動，自立活動における歯・口の保健指導の内容や方法を「計画→実践→評価」の流れの中で定着させる必要がある。まず歯科保健活動を学校保健計画，学校安全計画に盛り込み，教育活動全体の中で明確に位置付ける。次に全体計画に基づいた具体的な指導計画を作成することが重要である。

(2) 年間歯科保健活動計画の例

学校保健計画や学校安全計画，全体計画を立案するときは，学校保健委員会を十分活用し，学校歯科医の専門的立場からの意見を十分に反映させる。表14は特別支援学校における歯・口の保健活動全体計画例である。

表14 年間歯科保健活動全体計画例

実施内容		担当	時期
学部活動 学級活動	●歯科保健目標に沿った指導 ・保健だより等にて保護者向け関連資料配布	学級担任等, 養護教諭	毎月
	●歯科保健指導 ① 対象：小学部児童 内容：「歯みがきをしよう！」(歯みがきに慣れ、習慣化するための指導) ② 対象：中学部生徒 内容：「むし歯を予防しよう！」(すべての歯をみがくための指導)	学級担任等, 養護教諭	6・11月
保健学習 (各教科・総合的な学習の時間等)	●高2「自分に合った歯みがきの仕方を知ろう」	学校歯科医 学級担任等, 養護教諭	9月
	●高3「健康な自分になるために」	学級担任等, 養護教諭	7・3月
自立活動	●個別の指導計画に基づき、個別の課題解決に向けた指導	学級担任等	日常
個別指導	●給食後の歯みがき指導	学級担任等, 養護教諭	日常
	●歯垢の染め出し	学級担任等, 養護教諭	日常
	●歯みがきカレンダー		長期休業中
	●CO・GOへの指導	学級担任等, 養護教諭	日常
摂食指導	●食事指導(摂食, マナー等含む)	学級担任等, 養護教諭	給食日や宿泊時
学校行事	●定期・臨時(秋季)健康診断	学校歯科医	4・11月
生徒保健委員会	●歯みがきカレンダーの作成	学級担任等, 養護教諭 高等部保健委員会, 生徒	7・12月
組織活動	●学校保健委員会 ①健康診断結果報告, 医療機関受診結果報告, 保健年間計画の確認 ②講演会「食と健康」質疑応答 ③来年度年間計画の確認, 活動評価等	学校保健委員会構成委員	7・2月
	●保護者との連携 ・学年, 学級, 保健だより ・保護者会 ・アンケート	学級担任等, 養護教諭	随時
健康相談	●歯科保健に関する相談	学校歯科医, 養護教諭	随時

6 集団指導と個別指導

集団指導で「楽しく歯をみがく」という意識を高めながら、一人一人の実態に合わせた個別指導の実践例を紹介する。

プロフィール

特別支援学校小学部4年生6名。校内でもむし歯の多い学年であった。小学部全体で行った1時間完了の歯みがき指導は楽しく学習することはできたが、歯のみがき方が身に付いたとは言えない状況だった。そこで、乳歯から永久歯に生えかわるこの時期に、

しっかりと歯をみがくことができるようになってほしいと考え、担任と養護教諭とで、生活単元学習の時間に行う集団指導と、給食後に行う歯みがきでの個別指導を併せた継続的な歯みがき指導に取り組んだ。

(指導目標)

【集団指導】

- ①楽しく歯みがきの学習を行うことができる。
- ②自分の口の中の汚れが理解できる。
- ③歯の大切さを知り、歯を大切にしようとする意識を高めることができる。

【個別指導】

- ①一人一人の目標達成に向けた歯みがきができる。

(指導の経過と成果)

【集団指導】 (4か月間で計9時間の継続集団指導)

- ①歯みがき学習を行うという意識付け

授業の導入で、歯みがき指導に使用するキャラクターを紹介した。また、キャラクターに親しみを持てるようにするため、キャラクターの歯みがきを動作化して見せた。集団指導を行うとき、毎回そのキャラクターを登場させ、「このキャラクターと一緒に歯みがき学習をする」という意識をもつことで、子どもの歯みがきへの興味関心を高めることができた。

- ②自分の口の中を知る

口の中がどのくらい汚れているのかを示すために唾液を使用して口腔内の細菌数が評価できる試験教材を使用した。子どもの興味や関心を高めることができた。試験教材の評価と自分の口の中の汚れが同じものだと結び付けることは、少し難しかったが、子どもの口腔内は汚れており、指導者は、歯みがき指導の必要性を改めて感じた。

- ③歯の大切さを知る

子どもが黒いクッキーを食べた後、鏡でそれぞれの口の中を見せた。歯と歯の間や、歯と歯肉の間にクッキーが挟まっている様子から、歯を白く保つためには歯みがきが大切であることを実感させることができた。学習のまとめとして、スノースプレーを歯垢に見立て、キャラクターの歯に塗布し、キャラクターの歯みがきを動作化して見せた。この動作は、授業で何回か行ったが、歯ブラシを持って、キャラクターの歯をきれいにみがこうとする子どもの姿が見られ、練習してきたことが身に付いてきていると感じた。

【個別指導】 (4か月間集団指導と並行して、毎日給食後の歯みがきで実施)

- ①給食後の歯みがき

給食終了後、学級担任2名と協力して、一人一人の目標達成に向けた個別の歯みがき指導を行った。指導者がマンツーマンで子どもにつき、一人一人の状態等に合わせた手だてを考え、声かけをしたり絵カードを活用したりして支援をした。

表15 個別指導における目標と手だて

	目 標	手 だ て
A	飛び散らないように、下を向いてうがいをする。	うがいをする時に指導者も屈み、下を指さして「下だよ」と声かけをする。
B	歯の裏側がみがけるようになる。	歯のみがき方を示した絵カードを見せ、声かけしながら支援する。
C	「あ」と「い」の口があげられるようになる。	向かい合いながら、「あー」や「いー」の声かけをする。
D	鏡を使い、自分の歯を見ながらみがく。	手鏡を用い、指導者と正面を向いて歯みがきをする。
E	自分の力で、下の歯をみがけるようになる。	向かい合わせになってお手本を見せながら一緒に歯みがきする。
F	自分の力で、続けて歯がみがけるようになる。	必ず付き添い、一人できるように声かけをする。

D児の例

目 標：鏡を使い、自分の歯を見ながらみがく。

手立て：手鏡を用い、指導者と正面を向いて歯みがきをする。

D児の姿

水にこだわりがあったため、最初は洗面台で水遊びをしてしまいがちだった。しかし、洗面台から離れ、手鏡で自分の歯を見ながら歯みがきをすることで、落ち着いて歯みがきができるようになった。

手鏡で自分の歯を観察し、歯が抜けたところを気にしながら歯ブラシを当ててみがく姿も見られるようになった。また、奥の歯を丁寧にみがくなど、目標以上のこともできるようになった。

② 保護者との連携

半月ごとの歯みがきカレンダーを作成し、保護者に学校における歯みがきの様子を伝え、コメントをもらった。家庭でも学校と同じように、保護者と歯みがきをしている様子が変わり、学校と家庭との連携を進めることができた。

この継続的な歯みがき指導を進める中で、集団指導では、鏡を使って自分の汚れた歯を見たり、友達の歯の様子を見たりして、子どもの「歯をみがく」という意識を高めることができた。また、個別指導では、一人一人の歯みがきの目標を設定し、実態に合わせた支援をすることで、子どもが歯のみがき方を知り、理解することができた。

指導目標を達成するためには、それぞれに合わせた指導の工夫が必要であることがわかった。どの子どもも、継続した指導を行うことで、少しずつ成長し、歯みがきができるようになってきている。