

# 正しい歯の磨き方を身に付け、 進んで歯の健康づくりに取り組む児童を育てる保健指導

～歯垢染め出し液を使った指導と歯磨きを習慣化させる取組を通して～

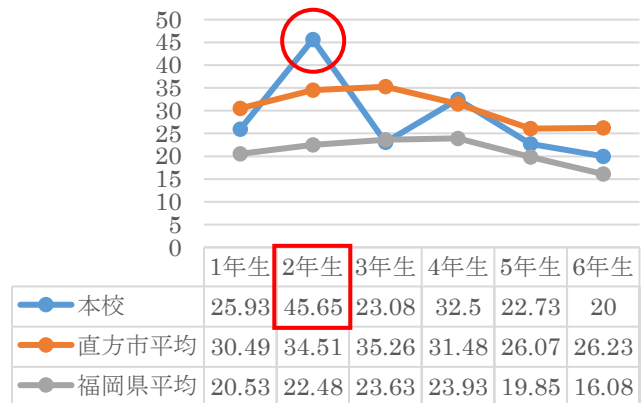
所属機関 直方市教育研究所  
所属校 直方市立直方東小学校  
職・氏名 養護教諭 佐久間 美香

## 1 主題設定の理由

令和5年4月に実施した歯科検診の結果、直方市立植木小学校（前任校）でう歯の未処置歯がある児童の割合は、全体で28.29%だった。特に、2年生で未処置歯がある児童の割合が多く、45.65%であり、福岡県や直方市の平均と比べて高い割合を占めている【図1】。

このことから、2年生を対象に、正しい歯の磨き方を身に付け、進んで歯の健康づくりに取り組む児童を育てる保健指導を行った。

【図1 う歯の未処置歯がある児童の割合 (%)】



令和4年度福岡県歯・口の健康診断結果統計調査報告書より作成  
(福岡県学校歯科医会・福岡県教育委員会)

## 2 研究の具体的計画と内容

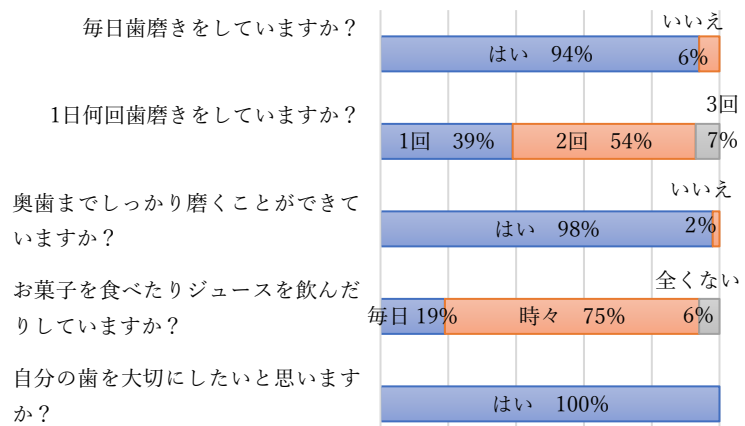
日程	取組	内容
7月上旬	事前アンケートの実施	むし歯予防に関するアンケートを実施し、児童の実態や意識を把握する。
9月12日(火)	実践Ⅰ (授業)	歯垢染め出し液を使って磨き残しを知り、正しい歯磨きの仕方について学習し、実践する。
9月12日(火)～ 18日(月)	実践活動	食後、寝る前に、正しい歯磨きを家庭で実践する。
10月17日(火)	実践Ⅱ (事後活動)	再度、歯垢の染め出しを行い、正しい歯磨きが継続できているかどうか確認する。

## 3 アンケートの結果

令和5年7月、2年生48名を対象に、むし歯予防に関するアンケートを実施した【図2】。

アンケートの結果から、ほとんどの児童に歯を磨く習慣が身に付いており、自分の歯を大切にしようとする意識も高いことが分かった。また、「奥歯までしっかり磨くことができている」と自覚している児童も多い。一方で、前述したう歯がある児童が多いという結果から、実際に

【図2 むし歯予防に関するアンケートの結果 (%)】



歯を磨くことができているという感覚と実際に歯を正しく磨くことができているかどうかという結果にズレがあると考えた。そこで、磨き残した歯の色が染まる歯垢染め出し液を使って、2年生を対象に歯磨き指導を実施した。

#### 4 取組の実際

##### 〔実践Ⅰ〕

##### (1) 歯磨き指導の実施

###### ア 導入

～実態をつかむ～

導入では、むし歯の予防に関する事前アンケートの結果をグラフ化して提示 (P.1【図2】参照) することで、歯磨きの実態をつかめるようにした。次に、どうしてむし歯ができるのかをイラストを使って説明することで、原因を理解できるようにした【資料1】。さらに、4月に実施した歯科検診の結果、むし歯がある児童の割合を提示することで、2年生が1番むし歯が多いことを理解できるようにした【資料2】。



【資料1】 むし歯ができる原因



【資料2】 歯科検診の結果

###### イ 展開

～正しい歯磨きの仕方について学習する～

歯ブラシを持つときは鉛筆の握り方で持ち、磨くときは毛先が広がらない程度で小刻みにやさしく動かすように指導した。奥歯を磨くときは、口を広げて歯ブラシの毛先を使って磨くこと、前歯を磨くときは歯ブラシの毛先全体で磨き、磨き残しが多い歯と歯茎の間や歯と歯の間、歯の裏側もしっかり磨くことについて、歯と歯ブラシの模型を使いながら指導した【資料3】。



【資料3】 歯磨きの仕方についての説明

～歯の磨き残しを知る～

歯垢染め出し液を口に含ませうがいをし、鏡で自分の歯を確認させた。当日は、給食後に歯磨きをした後、5・6時間目の授業で歯の染め出しを行ったが、磨いているつもりでも、歯と歯の間や、歯と歯茎の間、奥歯の溝などが磨けていないことに気づき、児童は驚いた様子だった。鏡を見ながら、歯が赤く染まっているところをワークシートに赤鉛筆で色を塗り、どこが磨けていないのかに気づかせた【資料4】。



【資料4】 ワークシート例

また、学校歯科医や歯科衛生士も入り、児童の口の中を診て、どこが磨けていないのかを個別に指導した【資料5】。

～正しい歯磨きを実施する～

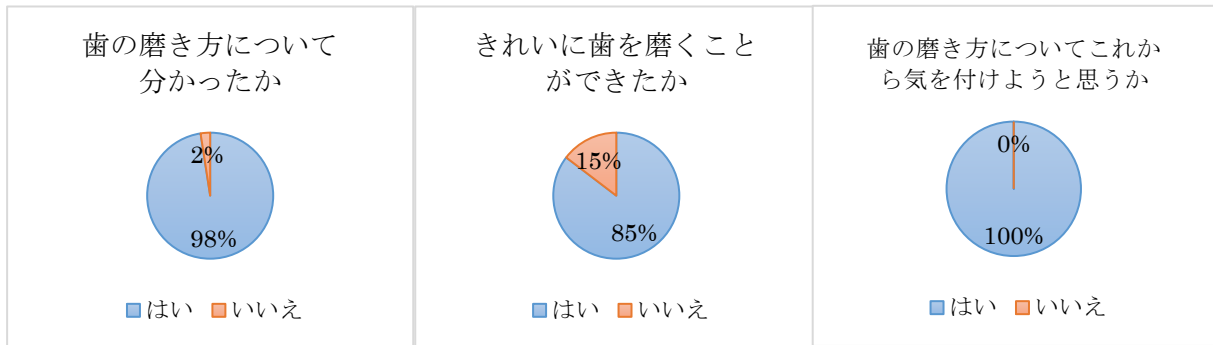
タイマーで3分間測り、正しい歯磨きの仕方ですぐ歯が白くなるまで歯磨きを実施した。児童が正しい歯磨きを実施できるように、机間巡視をして確認した。学校歯科医や歯科衛生士からも個別に正しい歯磨きについて指導していただいた。



【資料5】 学校歯科医による指導

###### ウ 振り返り 授業後の評価

児童から、「歯磨きの時間をもう少し長くしてていねいにしようと思う」「まさかこんなにみがけていなかったとは思わなかった」「もっと歯を磨いて歯磨き名人になりたい」などの感想があった。授業後のアンケートの結果【図3】は、以下のとおりである。



【図3 授業後のアンケートの結果】

## (2) 歯磨きカレンダーの活用

家庭での歯磨きの習慣化につなげるため、授業後に1週間「歯磨きカレンダー」の取組を実施した。正しい歯磨きを実施できるように、歯磨きカレンダーの裏面に、授業で説明した磨き方のイラストをつけた【資料6】。実施後、「歯磨きの仕方がうまくなってうれしかった」「これからも続けて歯を磨いて歯を大事にしていきたいと思う」などの振り返りがあった。【資料6 歯磨きカレンダー（表・裏）】



### 【実践Ⅱ】

#### (1) 歯磨き指導の実施

歯垢染め出し液を使って、1か月後に再度歯磨き指導を実施した。

##### ア 導入

～前時の振り返り～

前時の歯の染め出しのワークシートを配布し、どこに磨き残しがあったのか振り返らせた。

##### イ 展開

～正しい歯磨きの仕方について復習する～

前時と同様に正しい歯磨きの仕方について復習した。前時の授業から1ヶ月経っても歯磨きの知識が身に付いていると実感した。

～歯の磨き残しを知る～

次に、歯垢染め出し液を口に含ませうがいをし、鏡を見ながら、歯が赤く染まっているところをワークシートに赤鉛筆で色を塗り、前時のワークシートと比べてどう変わったか感想を書かせた。「前よりも白くなって磨き残しが減った！」「がんばった成果が出た！」と嬉しそうに言う児童が多くいた。

～正しい歯磨きを実施する～

タイマーで3分間測り、正しい歯磨きの仕方まで歯が白くなるまで歯磨きを実施した。鏡で自分の口の中を見ながら一生懸命磨く姿が見られた【資料7】。



【資料7 歯磨きの様子】

～もっと歯磨きが上手になるコツを知る～

学校歯科医からの前時の授業の感想と歯磨きについての資料の内容を児童に伝えた。2回目の授業では、学校歯科医と歯科衛生士は来られなかったが、専門的な立場からの助言を取り入れることができよかった。

