

保健委員が中心となり、  
生徒たちが自主的に昼食後の歯みがきをしています

— 八王子市立松木中学校

保健委員会では「Let's 健康！」というスローガンのもとに、みんなが健康でいられるように・・・という思いと、自分自身の健康の大切さを知ってもらうための取組の一つとして、6月4日「むし歯予防デー」と11月8日「いい歯の日」の近辺に1週間ずつ「歯みがき週間」を設定し、全校生徒にポスターや新聞で呼びかけ、昼食後の歯みがきに取り組んでいる。

今年度6月の取組は、

- ① 3年生は、保健委員が歯みがきチェック表をつくり、昼食後に歯みがきをしたかどうかのチェックを各自が記入した。
- ② 2年生は、保健委員の呼びかけにより、歯みがきをした。
- ③ 1年生は歯科検診時に紙芝居による事前指導を実施。後日、歯みがき週間にあわせ学校歯科医が歯垢染め出しを含むブラッシング指導等を行った。

以上のような取組後の反省会では、「3年生は積極的に取り組んでいた」「一生懸命取り組んだ人とそうでない人がいた」という反省が出され、今後は、「保健委員やクラスメイト相互による歯みがきチェックが必要」「一生懸命取り組んだクラスへの表彰があるといい」などの意見を踏まえ、11月に向けた取組方法を検討していく予定である。

「歯みがき週間」の取組の結果、生徒たちからさまざまな意見が出てきたことは、「生徒自身が自分で考え、自主的に健康づくりに取り組む」ということへの第1歩を歩みだしたと考えている。

対象者： 全学年  
実施者： 保健委員会  
実施時期： 6月、11月  
どのような時間に： 昼休み

歯みがきサンバに合わせてみんなで歯みがき実施中！

中学で歯みがきなんてかっこ悪いと思う生徒がいる中で、上手にしていねいに歯みがきする生徒たちがいます。生徒総会、保健委員、放送委員がよびかけ・・・・・・・・

でも主役は、生徒一人ひとりです。

—八王子市立加住中学校—

春に行われた定期歯科健康診断の結果、歯肉炎の生徒が多く、中には重症むし歯の生徒もいた。学校歯科医からは歯垢がたくさんある生徒が多いなどについても指摘があり、朝礼時に養護教諭から生徒たちに学校歯科医からの指摘を伝え「昼食後は歯みがきサンバのリズムに合わせて楽しく歯みがきしましょう、歯みがきができなければぶくぶくうがいをしましょう」とよびかけた。

実際の実施にあたっては生徒たちの自主性にまかせたところ

- ① 生徒総会で保健委員が全校生徒に昼食後の歯みがきをよびかける。
- ② 昼食後の校内放送で放送委員が歯みがきをよびかけ歯みがきサンバの音楽をながす。
- ③ 各学年それぞれの手洗い場で歯みがきをする。

まだまだ、歯みがきをする生徒は少ないが、ぶくぶくうがいをする生徒が増え、日常的に歯みがきやうがいをしていることを報告にくるようになった。今後は学校歯科医による講演会なども考えている。生徒たちのやる気を引き出し、歯みがきも自分の健康管理の一つと考え自主的に実行していけるよう指導していけたらと考えている。

対象者（学年）： 全学年  
実施者： 保健委員会、養護教諭  
実施時期： 毎日  
どのような時間： 昼休み

サンバのリズムで歯みがき 環境づくりも考えています みんな とても上手！



歯みがきキャンペーンを毎年実施しています。

保健委員の呼びかけと指導により、1年から3年の全クラスが、昼食後に歯みがきをして、期間中に参加者の多かったクラスを表彰しています。

— 町田市立鶴川中学校 —

鶴川中学校では、保健委員会の呼びかけで「毎食後の歯みがき習慣の定着」「歯の健康についての意識を高める」を目的に、歯みがきキャンペーンを行っている。

歯みがきキャンペーン期間は1週間。保健委員会の呼びかけで、全校生徒が昼食後昼休みに歯をみがく。期間中参加者の多いクラスは表彰される。(各学年1クラス)

歯みがきキャンペーンに向けて、保健委員会は臨時の委員会を何回も開催し、みんなで意見を出し合う。

ポスター(写真1)は、全校生徒が見やすい玄関に貼っている。

歯みがきキャンペーンの始まる前の週の学活で参加を呼びかけている。

委員長を中心に保健指導用の原稿や図を作成し、クラスごとに練習し、それを使い学活でクラスメイトに対し保健指導を行う。

今年は「歯みがきのポイント」について話し、みがきにくいところは何処なのか、自分にあった歯みがき方法をみつけるように鏡を見ながらの歯みがきを実施した。(写真2～4)

キャンペーン中の昼の放送では、「むし歯はどうして出来るの?」や「歯肉炎について」など歯の健康についての情報を伝えている。昼休みには歯みがきしやすいように音楽を流し、保健委員が歯みがきをしている人数を数え、保健室の廊下のグラフに毎日人数を書き込んでいく。(写真5・写真6)

1週間の参加総数が一番多かったクラスを表彰し賞状をわたす。

なにかと忙しい中学生時代だが、毎食後の歯みがき習慣が定着し、歯を含めた健康についての意識が身に付くことを祈っている。

対象者： 全学年  
実施者： 保健委員会  
実施時期： 1学期のうち1週間  
どのような時間に： 昼休み

写真1 【キャンペーンポスター】



写真2 【保健委員による保健指導】



写真3 【保健委員による保健指導】



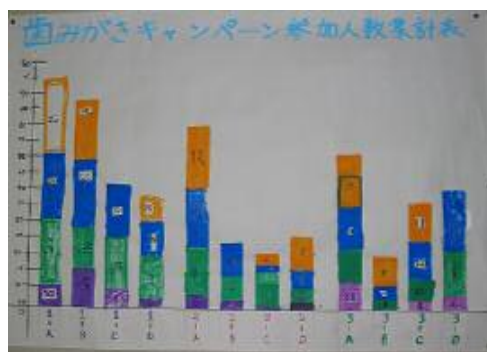
写真4 【保健委員による保健指導】



写真5 【集計をグラフに書き込みます】



写真6 【毎日系分けしています】



学校歯科医等によるていねいな歯みがき指導や生徒保健委員会によるセルフチェック週間の実施で、生徒自身のセルフチェック習慣を身に付けています。

—稲城市立第六中学校—

本校はむし歯のある生徒はとて少なく、矯正治療をしている生徒が多い。検診時に歯肉炎や歯垢など要注意と診断される生徒がやや多い。このことから、歯に関する意識の高い家庭が多いが、生徒自身が自分で主体的に口の中を管理していくことが必要ではないかと考え、1年生のクラスごとに歯科保健指導を計画実施した。

養護教諭がこの指導の目的と方法手順ならびに定期歯科検診結果について説明した。その後、染め出しをしてから、学校歯科医により口腔内写真を撮影した。次に歯科衛生士が一人一人の口の中をチェックし、汚れている所をワークシートに記入した。この作業により生徒達は自分の口の中の様子がわかりチェックの仕方がわかったようだ。

歯科衛生士が歯の模型を使用し、歯間ブラシやデンタルフロスの使い方などを含めたていねいな個別の歯みがき指導を行った。

この指導を実施したことで「きれいに歯がみがけた！」「きれいになるって気持ちがいい」と喜んでいた生徒が多く、「歯を正しくみがく」という経験をすることができた。

3学期に入り、生徒保健委員会が中心となり「セルフチェック週間」を実施した。セルフチェックの仕方を説明し、歯と歯肉のパンフレットを参考にしながら自己チェックをしていくという方法をとったが、1回では難しく、繰り返して実施していく必要がある。

今後の課題は、セルフチェック習慣を身に付けるとともに、歯の健康を維持するため、かかりつけ歯科医による定期的な健診を受ける習慣を身に付けることができるとよいと考えている。

対象者（年齢）： 1年生

実施者： 学校歯科医、歯科衛生士、養護教諭、学級担任

どのような時間に： 特別活動の時間

# ほけんだより

平成16年7月7日1年生歯科の特集号  
稲城市立稲城第六中学校 保健室

「健康」を考えた時、年をとっても自分の歯で食べ物を食べられることが大切です。「歯」の健康は「歯」だけでなく、歯と歯肉、そして口の中の環境を含めてトータルに考えていく必要があります。そして、歯と歯肉の健康を保つためには

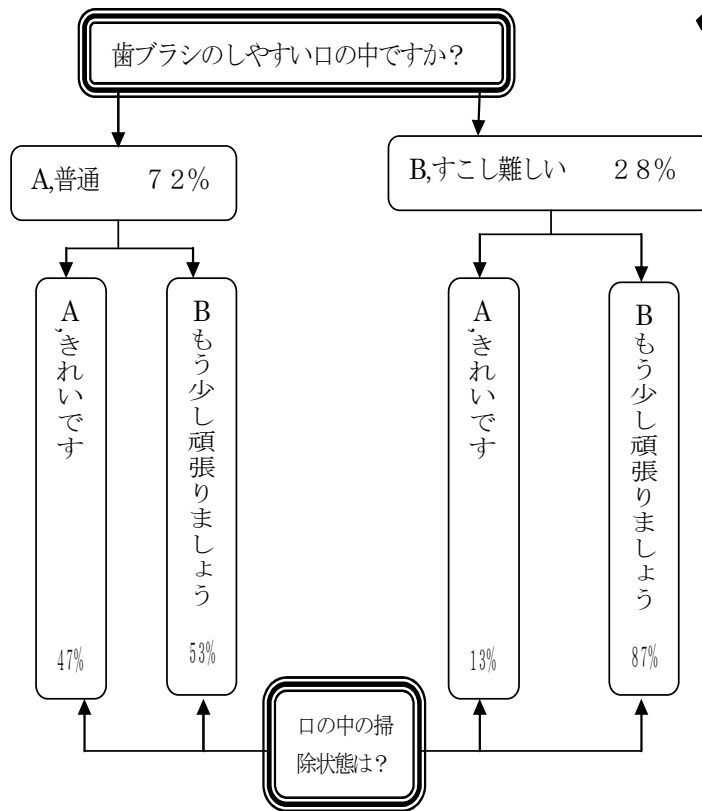
## 歯磨きの習慣や、歯と歯肉を定期的にチェックする (セルフチェックと定期的に病院でチェック)

ということを生活習慣として身に付けていくことが大事だと思いました。

そこで1年生全員に、6月22日に学校歯科医の小山先生と歯科衛生士の方達に、「口の中の衛生」について教えていただきました。とても丁寧に優しく教えていただき、生徒の皆さんも熱心に楽しく学んでいました。

現在の自分の歯と口の中の状態がよくわかり、自分にあった歯の磨き方もマスターできました。その時のようすとチェックシートの集計の結果をお知らせします。

## チェックシート集計結果



## お知らせ

今後セルフチェックをしたい人は保健室で「染め出し」しながらチェックすることができます。タオル・歯ブラシ・手鏡を持ってきて下さい。月～金の放課後出張などがあつてできない日もありますので前もって申し出て下さい。お待ちしております。

上の結果から、「掃除のしにくい口の中」人は、きれいに磨けていない人が多くいます。それでもきれいになるように頑張っている人も13%いました。「掃除しやすい口の中」の人はよく磨けている人と磨けていない人が約半分ずつでした。「マイブラッシング」のやり方を習ったので、きれいに磨けるように頑張りましょう。

よく磨けていない場所はどこが多かったでしょ

- A. 歯の表面                    64%
- B. 歯と歯の間                34%
- C. 歯と歯肉の境            2%

これからどうしたらよいでしょう

- A. このまま上手にブラッシングを続けましょう                    33%
- B. 歯のブラッシングのテクニックを身につけましょう            67%
- C. 一度専門医の先生に相談しましょう                                0%

# 指導の様子



染め出して、  
汚れがはっきり！  
舌も真っ赤になりました

染め出した後、小山先生が、一人一人の口の中を写真に撮ってくれました



「あなたのお口はここが磨けていないところ」と一人一人に丁寧に教えてくれます。

歯科衛生士さん達が、大きな歯の模型を使って磨き方を丁寧に教えてくれました。



どうしてもきれいに磨けないところは、一人一人にやり方を教えてくれました。

