

仙台市立六郷小学校の取組

1 はじめに

仙台市東部に位置し、児童数738名、特別支援学級6学級を含む全30学級（令和5年度）の大規模校である。

本校では、教育目標として「心豊かでたくましく自ら学ぶ子どもの育成」を掲げ、目指す子ども像「認め合い、助け合う子」「健康で、頑張りぬく子」「自ら考え、表現する子」の具現化のために日々教育活動を行っている。

令和5年度から3年間、「歯の衛生モデル校」の認定を受け、1年目である今年度は、「本校の歯科の実態を把握し、歯や口の健康に興味・関心を持たせる」ことを目標に取り組んできた。



2 令和5年度の歯科保健目標

本校における歯科の実態を把握し、歯や口の健康に興味関心を持たせる。

3 主な取組及び実施計画

1年次（令和5年度）	2年次（令和6年度）	3年次（令和7年度）
<ul style="list-style-type: none">健康診断結果分析受診勧告（年2回）児童保健委員会による歯と口の健康に関する啓発活動すくすくシートの実施かみかみデーの実施（毎月30日）食育指導東北大学歯学部学生との連携による全国小学生歯みがき大会参加（5年生）歯科校医によるブラッシング指導（4年生）掲示物による歯科保健啓発活動アンケートによる実態把握（児童及び保護者）学校保健委員会	<ul style="list-style-type: none">歯科検診事前学習歯科保健指導健康診断結果分析受診勧告歯の標語募集歯っぴーだより「歯っぴー月間」（6月・11月）における歯科啓発活動すくすくシートの実施個別保健指導（歯科検診結果Gの児童）児童保健委員会による啓発活動かみかみデーの実施染め出しチェックカードの実施全国小学生歯みがき大会参加（5年生）歯科校医によるブラッシング指導（4年生）掲示物による歯科保健啓発活動学校保健委員会アンケート調査	<ul style="list-style-type: none">歯科検診事前学習歯科保健指導健康診断結果分析受診勧告歯の標語募集歯っぴーだより「歯っぴー月間」（6月・11月）における歯科啓発活動すくすくシートの実施個別保健指導（歯科検診結果Gの児童）児童保健委員会による啓発活動かみかみデーの実施染め出しチェックカードの実施全国小学生歯みがき大会参加（5年生）歯科校医によるブラッシング指導（4年生）アンケート調査学校保健委員会3年間のまとめ

4 今年度の主な取組

(1) 専門機関と連携した歯科指導

① 歯みがき大会への参加（5年生）

5年生は、6月に全国小学生歯みがき大会に参加した。

今年度は、東北大学歯学部 of 学生24名に来校していただき、各クラスに分かれて児童への指導のサポートに入っていた。

DVDに沿って担任や養護教諭のサポートだけで実施するよりも、歯科専門の学生に見ていただきながら実施したことで、より学びを深められたと同時に、最後まで集中して学習に取り組むことができた。

児童の感想からは、「今日勉強したことを家族にも教えます。」「デンタルフロスを使うようにしたい。」「歯肉炎にならないように歯みがきを頑張りたい。」など、充実した学びの時間となった。

また、保健便りにて授業で学習した内容をお知らせしたり、歯みがき大会の動画配信のお知らせをしたり、家庭においても学習の振り返りをできるようにした。



全国小学生歯みがき大会の風景 東北大学歯学部学生とともに

ほけんだより 東北大学歯学部
歯学部学生会
歯学部学生会
歯学部学生会

全国小学生歯みがき大会に参加しました！

6月12日(月)に、5年生が「第30回全国小学生歯みがき大会」に参加しました。
この日は、東北大学歯学部が学生2人参加し、各クラスからずつ送られて贈物のヤギの絵が入って
来ました。

子供たちは、歯みがきの動画を見ながら、「歯磨き」や「歯みがき」や、「デンタルフロスの使い方」等、
などについて学習しました。また、学習の中で、歯の大切さを確認して下さることは、歯の夢や目標の
実現のために重要であるという事も学びました。

歯みがき大会の参加は、持ち物などの準備がかなり大変でした。

～歯みがき大会の様子～

学習したことを振り返ってみましょう

小学生にも起こる歯内炎
大人の歯炎と異なっていますが、小学生でもおとろし人に人が歯肉の弱い状態である歯内炎にかかっている
という調査もあり、小学生のうちから注意が必要です。

**歯内炎は自分で解決できる！
健康な歯ぐきと歯肉炎の歯ぐきの見分け方**
健康な歯ぐきと歯肉炎の歯ぐきは、歯ぐきの色、形、大きさ、出血の有無、口臭の有無、1つでも当てはまる
と歯肉炎だと見えます。歯肉炎は歯肉(フープ)が腫れて起る歯炎です。丁寧な歯磨きやデンタルフロスの使用
により、健康な歯ぐきに戻すことができます。自分の健康は自分で守ることが大切です。歯ぐきについて、ご関
心のある方は歯学部が主催する、子ども向けの歯に関するイベントを開催しています。

歯内炎予防に大切な3つのポイント
①歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。
②歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。
③歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。

①歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。
②歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。
③歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。

④歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。

⑤歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。

⑥歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。

⑦歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。

⑧歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。

⑨歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。

⑩歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。

⑪歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。

⑫歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。

⑬歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。

⑭歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。

⑮歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。

⑯歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。

⑰歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。

⑱歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。

⑲歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。

⑳歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。

㉑歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。

㉒歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。

㉓歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。

㉔歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。

㉕歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。

㉖歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。

㉗歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。

㉘歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。

㉙歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。

㉚歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。

㉛歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。

㉜歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。

㉝歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。

㉞歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。

㉟歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。

㊱歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。

㊲歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。

㊳歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。

㊴歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。

㊵歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。

㊶歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。

㊷歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。

㊸歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。

㊹歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。

㊺歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。

㊻歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。

㊼歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。

㊽歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。

㊾歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。

㊿歯肉を予防 歯肉を予防するために、3つのポイントをご家庭みんなで確認してみてください。

東北大学歯学部
歯学部学生会
http://www.dent.kobe-u.ac.jp/ibarenet/

② 歯科校医によるブラッシング指導（4年生）

4年生を対象に、歯科校医によるブラッシング指導を実施した。コロナ下になり、ブラッシング指導を実施できずにいたが、昨年度より再開することができた。

子供たちは、スライドを見ながら、「プラークについて」「むし歯の成り立ち」「歯みがきの仕方」「歯ブラシの選び方」等について学習した。

正しい歯ブラシの持ち方や歯ブラシの動かし方、歯みがきの3つのポイントなどを学んだことで、子供たちからは、「歯ブラシの持ち方が分かってよかった。」「歯ブラシを歯に当てる力が200gと分かって驚いた。」という声や、「歯みがきにかかとやつま先があるなんて知らなかった。」「今日教えてもらったことをこれから家でもやってみます。」という感想があがり、楽しみながら正しいブラッシングの方法を学習することができたようだった。

また、歯科専門の医師からお話を聞くことで、いつも以上に興味関心を持って真剣に授業に取り組む姿が見られ、授業を通して「自分で自分の歯を大切にしていこう」という気持ちが高まったようであった



歯科校医によるブラッシング指導

(2) 児童保健委員会による啓発活動

6月の歯と口の健康週間や11月の「いい歯の日」に合わせて、児童保健委員会による啓発活動を行った。

6月にはポスターによる「歯と口の衛生」の呼び掛け、11月には「歯と口の健康に関する〇×クイズ」、俳句による歯と口の健康啓発を行った。子供たちの活動を掲示や保健便りでも紹介し、複数回にわたって歯と口の健康に関心を持てるよう取り組んだ。



(3) すくすくシート（生活リズムチェックシート）の実施

毎年夏休み明けと冬休み明けに生活リズムを整えることを目的とし、「すくすくシート」を実施している。

今年度は新たに「歯みがきは1日何回しましたか。」という項目も追加した。また、事前に養護教諭より、テレビ放送で「生活リズムについて」保健指導を行った上で実施したり、夏休み明けに実施したシートの裏面に冬休み明けのシートを記載したりすることで、より効果的に取り組めるよう心掛けている。



子供たちの感想からは「早寝早起きができていないと思ったので早く寝るようにし（3）すくすくシート（生活リズムチェックシート）の実施

たい。」「△が多かったので◎が増えるように頑張りたい。」など、

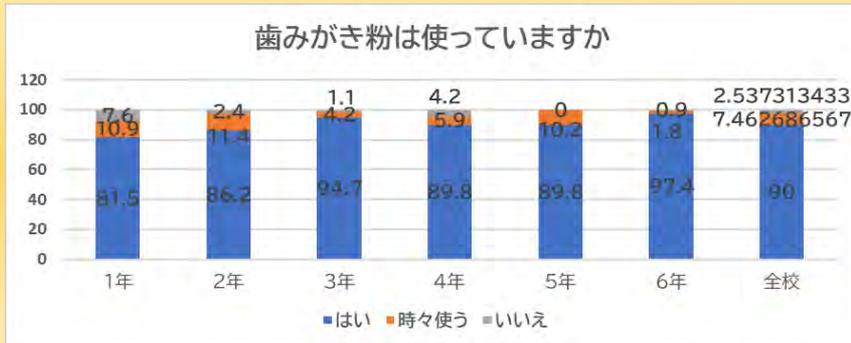
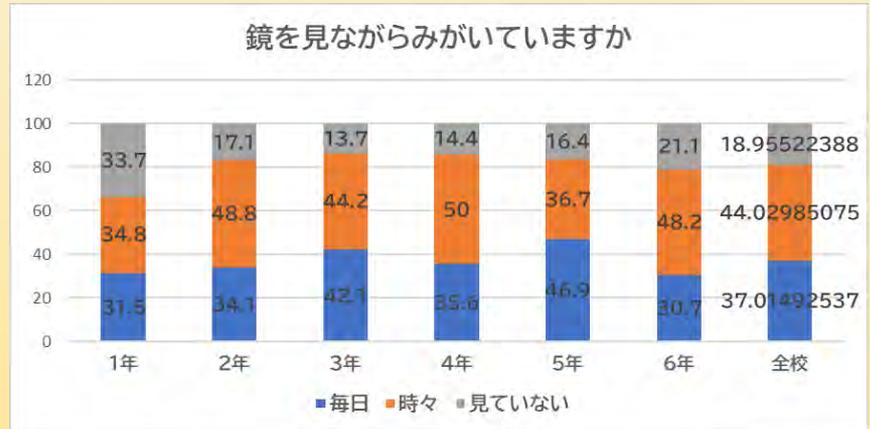
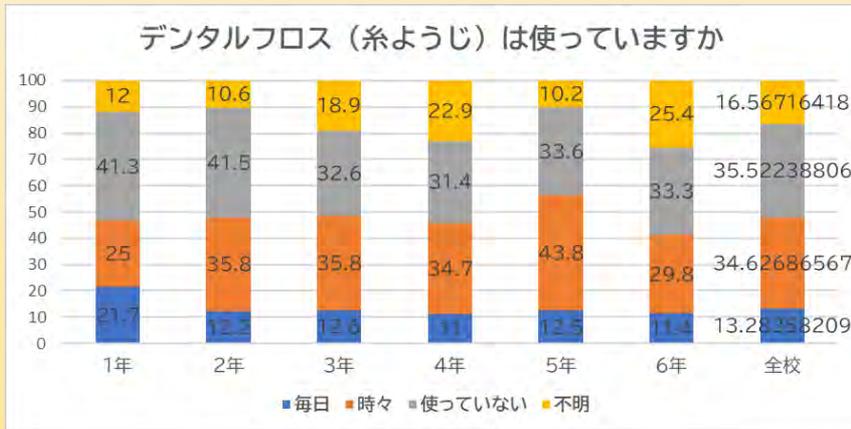
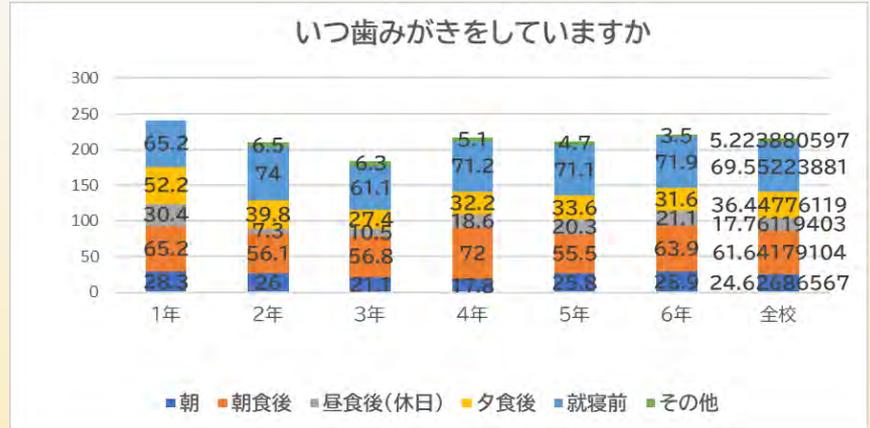
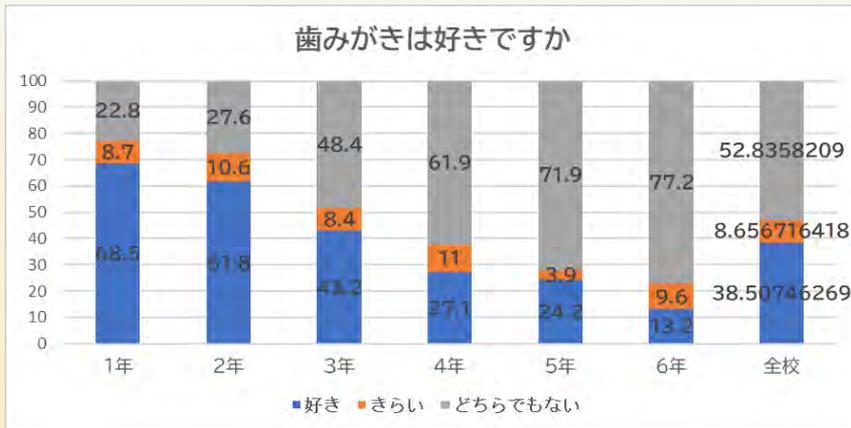
自分の生活を振り返って生活リズムを整えようと意欲を持った子供が多かったようである。保護者からも、「すくすくシートのおかげで意識して過ごせた。」「これから10時目標に寝るように話し合いました。」「家族みんなで整えていきたいです。」など家族で生活リズムを見直すきっかけになった様子もうかがうことができた。

4) 歯と口の健康に関するアンケートの実施

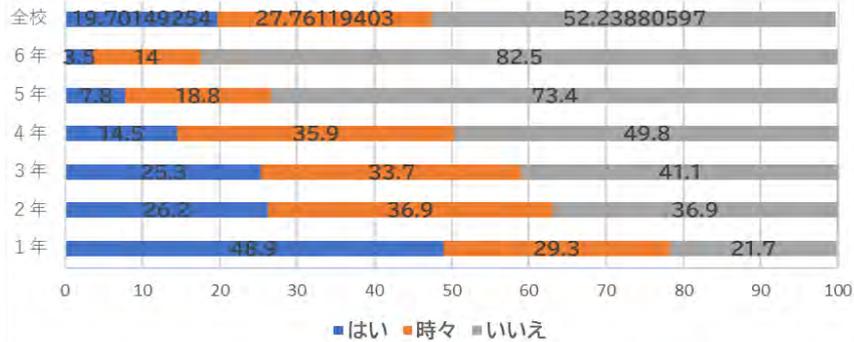
本校の歯と口の健康実態を把握するため、児童及び保護者を対象に Google フォームによるアンケートを実施した。児童の集計結果からは、「むし歯は治る」と思っている児童がどの学年においても半数近くいることや「おやつ時間が決まっていない」児童など、歯と口の健康に関する知識がどの学年においても低い傾向が見られた。一方で、「歯と口の健康のためにしていること」の自由記述では、歯科指導を行った学年で、「岩松先生から教えてもらったやり方で歯みがきをしている。」「200gの力でみがく。」など、指導の効果が見られた実態もあった。

保護者の集計結果では、歯科医院へ定期通院している方は68.7%、過去一年間に歯科医院等で個別の歯みがき指導を受けた児童は58.3%であった。また、「お子さんと歯と口の健康に関することで話す機会がありますか。」という質問では、47.3%が「ある」と回答しており、「歯みがきや歯の大切さ」「歯の健康は口臭や全身疾患につながる」「歯はスポーツにも影響がある」など歯と口の健康に関心がある家庭は少なくないと感じた。一方で、「むし歯は治療をすれば元に戻る」と思っている方が40.6%、「歯肉炎は治るかわからない」と思っている方が33.5%と、保護者においても歯と口の健康への知識が十分ではないと感じた。

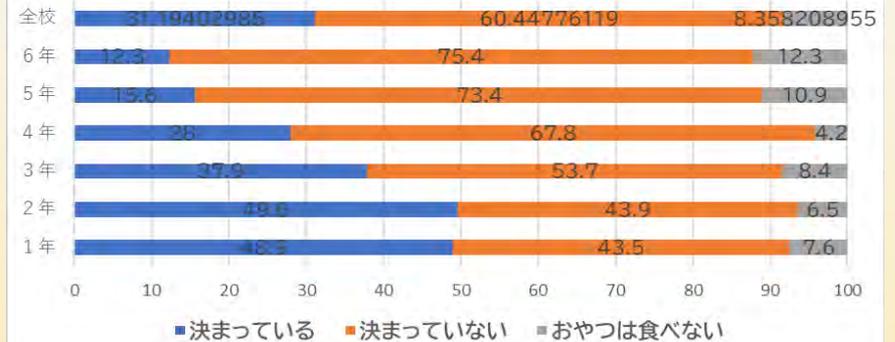
R5年度 歯と口の健康に関するアンケート調査結果（児童）



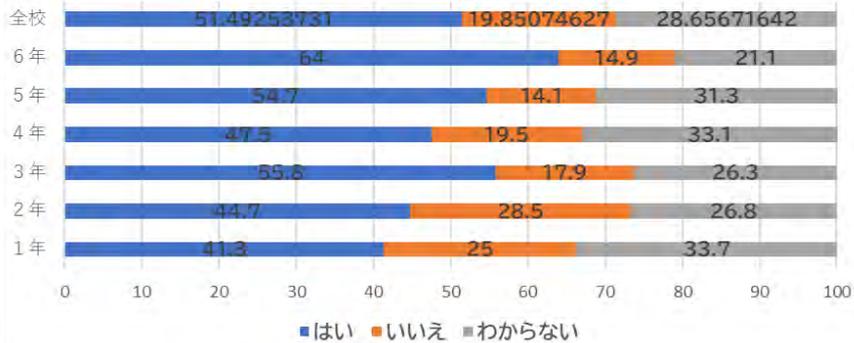
仕上げ磨きはしてもらっていますか



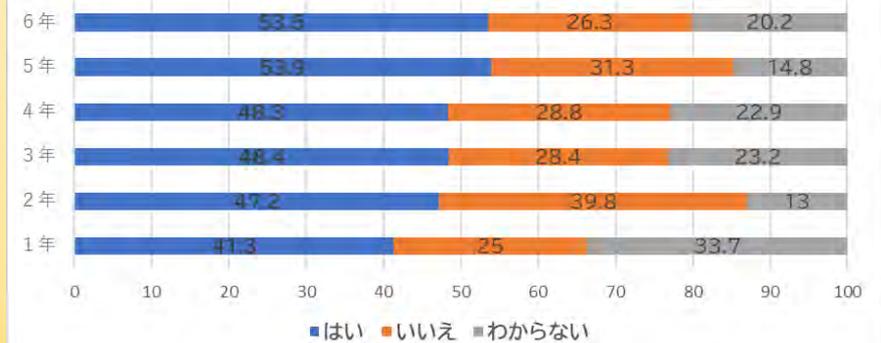
おやつの時間は決まっていますか



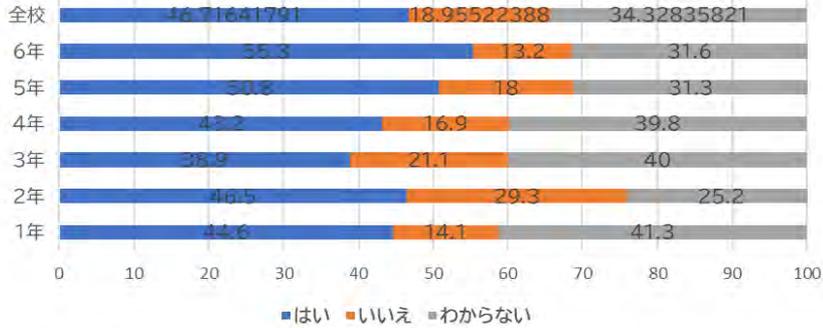
むし歯は病気だと思いますか



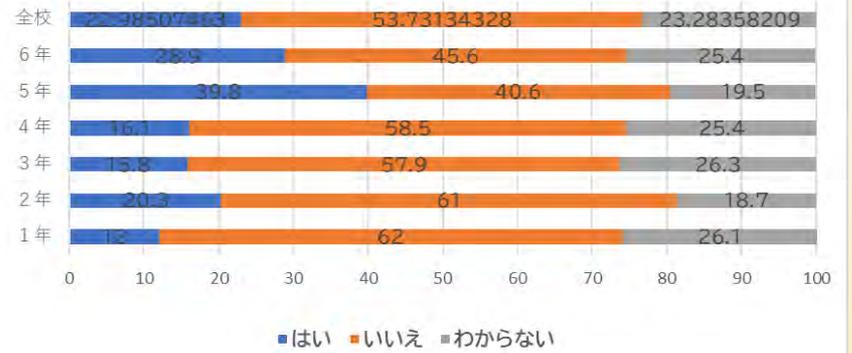
むし歯はなおると思いますか



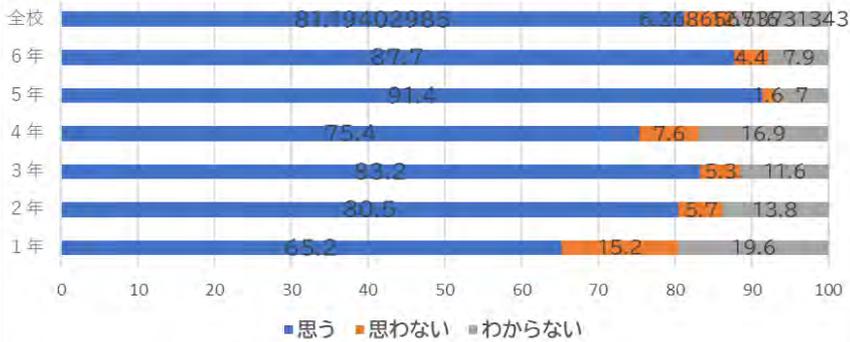
歯肉炎は病気だと思いますか



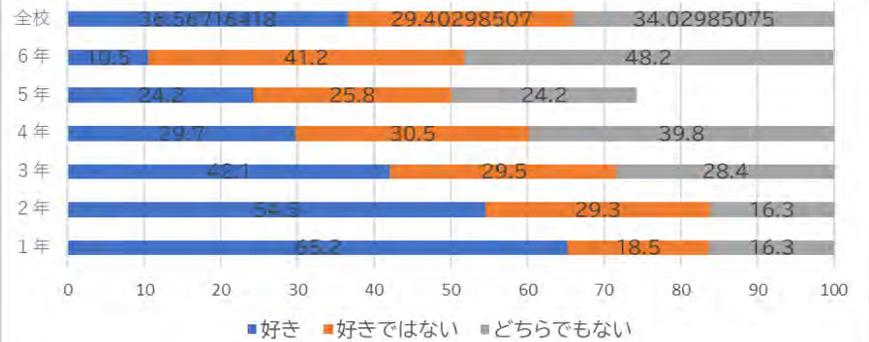
歯肉炎は自分で治せると思いますか



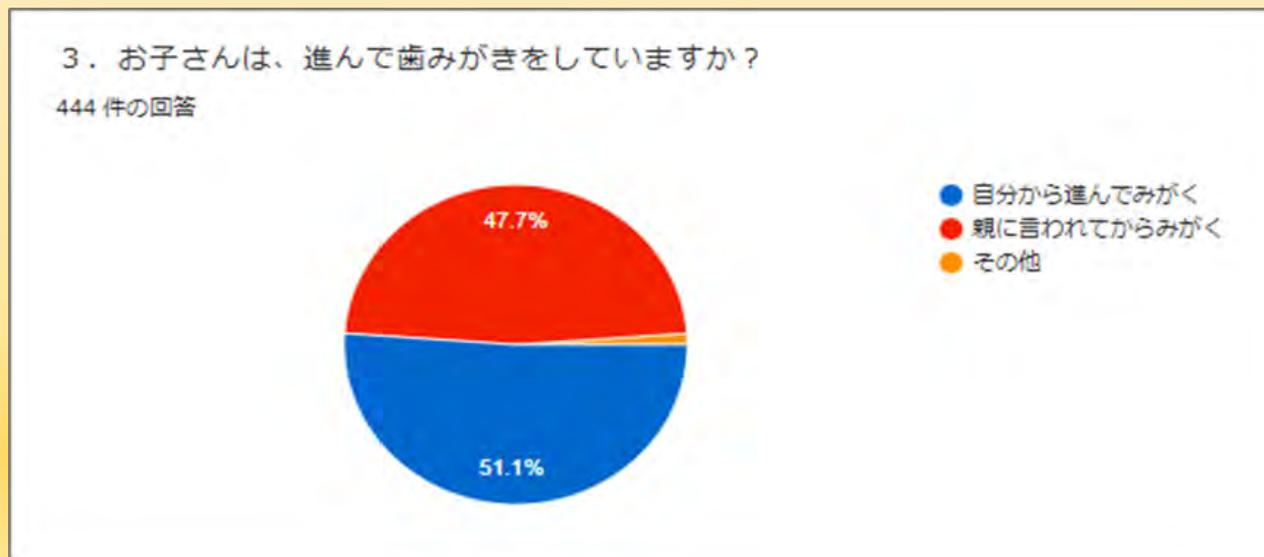
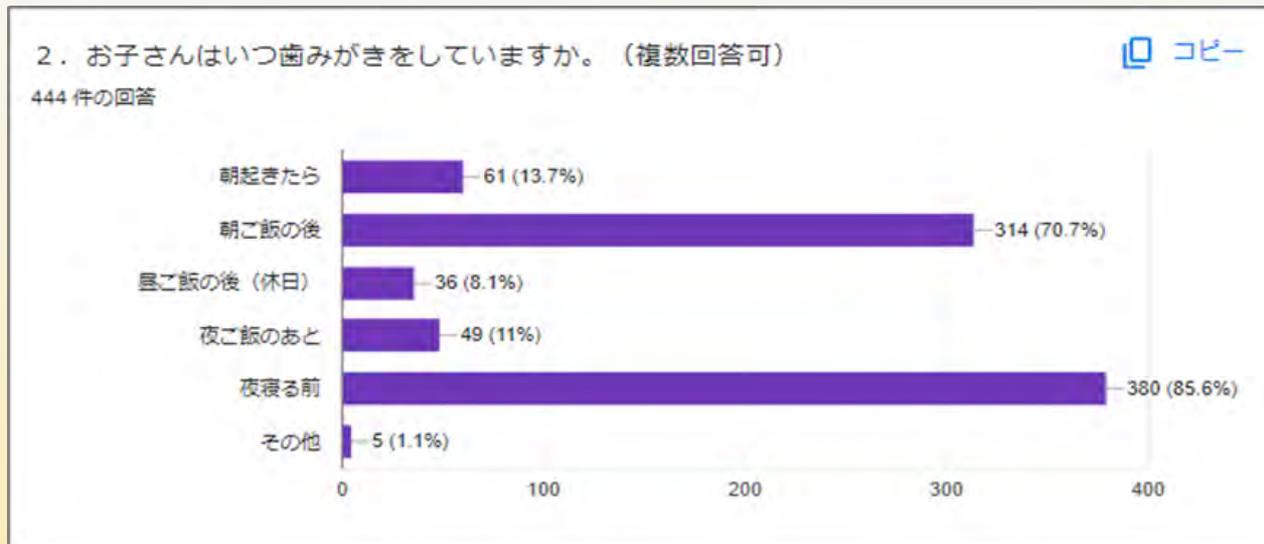
歯と口の健康と生活リズムは関係してると思いますか



歯医者さんに行くことは好きですか

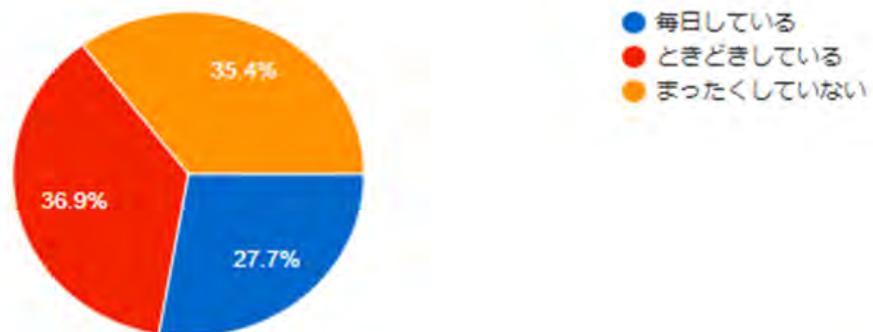


R5年度 歯と口の健康に関するアンケート調査結果（保護者）



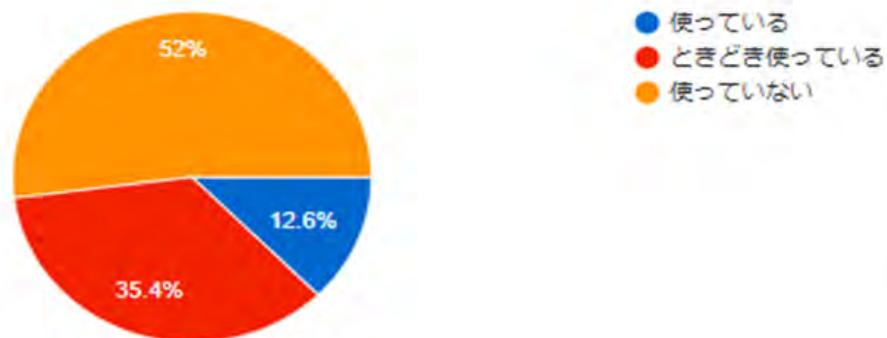
4. 仕上げみがきはしていますか。

444 件の回答



5. お子様はデンタルフロスや糸ようじを使っていますか。

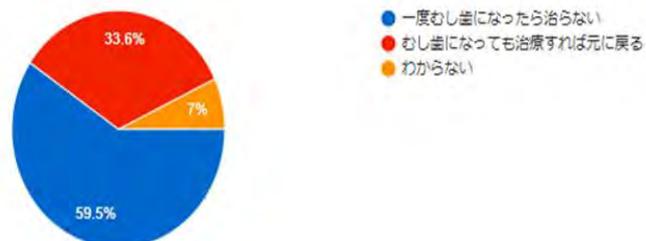
444 件の回答



6. むし歯は治ると思いますか。

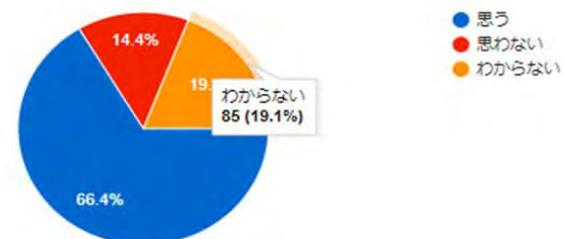


444 件の回答



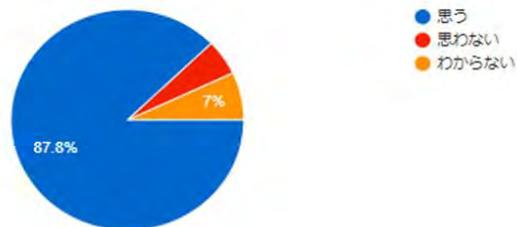
8. 歯肉炎は治ると思いますか。

444 件の回答



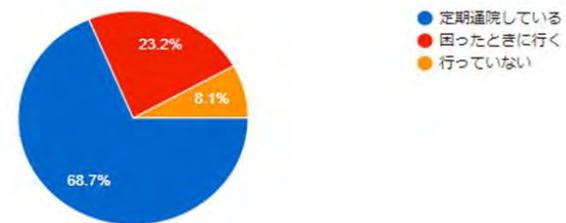
7. 歯肉炎は病気だと思いますか。

442 件の回答

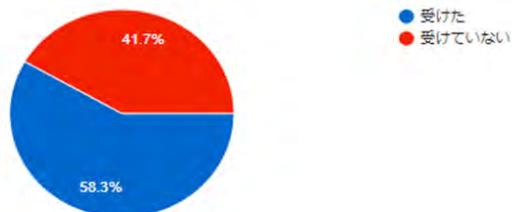


9. 定期的に歯医者さんに行っていますか。

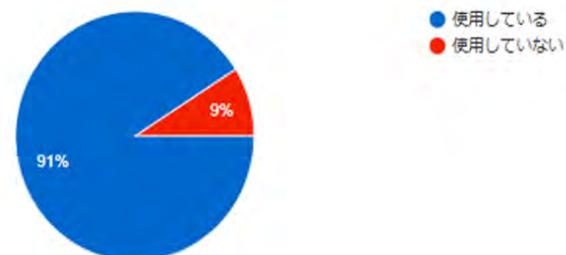
444 件の回答



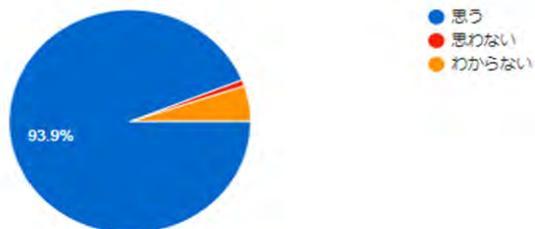
10. お子さんは、過去一年間に歯磨きの個別指導を受けましたか。
※個別指導に含まれるもの...歯科医院での個別の歯磨き指導、学校での歯科衛生士、養護教諭等による個別の歯磨き指導、行政等の個別の歯磨き指導
※個別指導に含まれないもの...学校・学級等での集団の歯磨き指導
444件の回答



11. お子さんは、フッ化物配合の歯磨き剤を使用していますか。
444件の回答



12. 歯と口の健康には、生活リズムが関係あると思いますか。
444件の回答



13. お子さんと歯と口の健康に関する話す機会はありますか。
444件の回答



ほけんだより

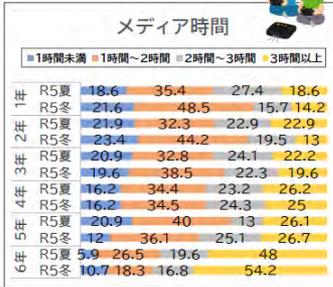
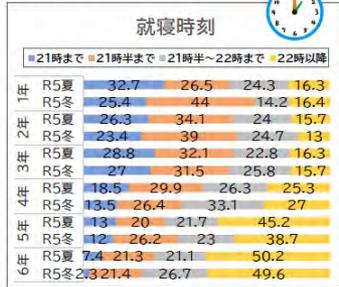
健康調査
結果号

令和6年3月4日
仙台市立六郷小学校
保健室だより No. 13
お子さんとご覧ください

「すくすくシート」や「歯と口の健康アンケート」への

ご協力ありがとうございました。

1 すくすくシートの結果より…



【児童の感想から】

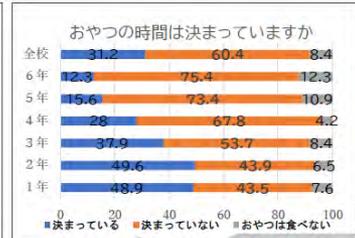
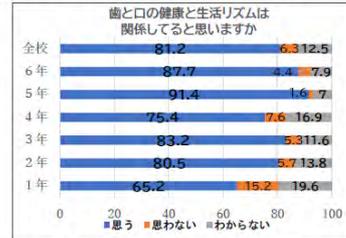
- ・お休みの日以外はYouTubeを見ないように頑張りました。(1年生)
- ・×や△を無くして◎や○にしたいです。(2年生)
- ・前回よりメディアや運動の◎が増えて嬉しいです。(3年生)
- ・寝る時間を全部花丸にしたいので次頑張ります。(4年生)
- ・寝る時間は前回より良くなったと思います。外遊びやメディアが今回あまりできなかったのこれから気を付けて生活したいと思います。(5年生)
- ・毎回メディアを使いすぎているからブロックゲームも兼ねて気にするようにしていきたい。(6年生)

今年度も学年が上がるにつれてメディア時間の増加とともに就寝時刻が遅くなる傾向が見られました。

【保護者の感想から】

- ・朝食の際、どれが主食・主菜にあたるのか確認していたのが印象的で、生活に関することが意識的に行えるので良かったと思います。(1年生)
- ・すくすくシートのおかげもあり自分で意識して生活していました。(2年生)
- ・休みの日は家から出て遊ぶと言うことがないので散歩など一緒に行きたいと思います。(3年生)
- ・親もノーメディアを実施していきます。外で遊ぶ時間を増やしていきます。(4年生)
- ・起きる時間は良いのですが、朝食を工夫して食べやすいものを準備するようにします。メディアに時間を費やしているので家族と楽しむ時間を作らないといけないと私も反省しました。(5年生)
- ・食べる楽しさを伝えて好き嫌い関係なくバランス良く食べて早寝早起きを続けてほしいと思います。(6年生)

2 歯と口の健康に関するアンケートより…



Q 歯と口の健康のためにしていることは何ですか？

【児童から】

- ・よく噛むようにしている
- ・好き嫌いしない
- ・1回30回噛む
- ・お菓子をあまり食べない
- ・デンタルフロスや糸ようじを使う
- ・残さず食べる
- ・先生に教えてもらった磨き方で歯みがきをする



【保護者から】

- ・定期検診を受ける
- ・フッ素塗布、フッ化歯磨き剤を使用
- ・お菓子をあまり食べない、甘い物を控える
- ・デンタルフロスを使用
- ・仕上げ磨き
- ・シラント
- ・栄養バランスや早寝など生活習慣に気を付ける
- ・キシリトールガムを食べる など…

「歯と口の健康」と「生活リズム」が関係しているとは理解していても、学年が上がるにつれて、生活リズムが乱れたり、おやつ時間も決まっていなかったりという児童が多い傾向が見られました。

メディア依存と脳の働きについて

今年度、若林区役所で行われた研修会において、たぐくどもクリニックの松木 琢磨医師より、最近の子供を取り巻くメディア使用環境とトラブル対策についての講話をいただきました。これから春休みに入ると、更にメディア時間が長くなり、睡眠時間が短くなること懸念されます。その前に、子供のメディア使用に関して保護者の皆様にも共有させていただきたいと思っています。

「メディアの使用時間が長い子供は、暴力的で相手への思いやりが少ない」…？



通常は前頭前野の働きの方が優勢ですが、ゲーム障害が起きると前頭前野の働きが悪くなり、大脳辺縁系による「本能」「感情」に支配され依存状態から抜け出すのが難しくなってしまいます。

元々子供は前頭前野が発達しておらず、大脳辺縁系の影響が強くなります。そのため、感情にブレーキをかけられず、やりたいことをやっしまいます。前頭前野の神経は成長とともに発達し、練習を重ねて社会性が身に付きますが、ネット・ゲーム依存症では大脳辺縁系の神経が興奮し、前頭前野の活動が落ちてしまうため、神経そのものが発達しないことが分かってきています。結果として、**思考能力の低下・感情コントロールの難しさ・攻撃的・イライラしやすい(キレやすい)**という症状が目立つようになるのだそうです。

発達上の課題の他に、情報モラルが身に付いていない年齢からのネット利用でトラブルが生じることも少なくありません。

すくすくシートの結果からも分かるように、学年が上がるにつれてメディア時間が長くなり睡眠時間も短くなる傾向があります。春休みになり、進級する前に、改めてゲームやスマホなどの使い方を振り返り、使用時間の約束やSNS利用のルール、フィードバック機能の検討など、ご家族で確認をお願いいたします。

※インターネットトラブルに関する事例や関連情報は以下にわかりやすくまとめてありますので、ぜひ参考にしてみてください。

総務省「上手にネットと付き合いよう！～安心・安全なインターネット利用ガイド～」
各府庁より「ネット・スマホ活用世代の保護者が知っておきたいポイント」

5 成果と今後の課題

【成果】

- 歯科検診結果から以下の実態が明らかになった。
 - ・平成30年度から令和5年度まで「健全者」の割合が増加している。
 - ・令和3年度から3年間「未処置者」の割合が、若干増加している傾向がある。
 - ・今年度における「未処置者」の割合が、仙台市平均と比較すると全体では低いものの、学年別で見ると2～4年生において高くなっていた。
 - ・例年歯科検診後の受診率が非常に低くなっている。（令和4年度19％、令和5年度38.6％）
 - ・今年度における歯垢の付着や歯肉の状態などの「口腔の状況」では、全ての学年で仙台市平均より良い結果が見られた。



○アンケートやすぐすぐシートの結果から児童や保護者の歯と口の健康に関する知識や実態を把握することができた。

・児童，保護者ともに，「むし歯は元に戻る」，「歯肉炎は治らない」と思っている実態が見られた。

・歯科に定期通院している家庭が半数以上あるにもかかわらず，歯科の健康知識が十分でない実態が明らかになった。

・「歯と口の健康は生活リズムと関係がある」と回答した児童及び保護者が高い割合だったにも関わらず，就寝時刻が遅い傾向が見られたり，栄養バランスがとれた朝食を摂取できていない児童が半数近くいたり，頭では分かっているけれども行動に結び付けていない実態がうかがえた。

○歯科指導や掲示物，児童保健委員会による歯科の啓発活動等を通して，児童の歯科に対する興味関心を持たせる機会を作ることができた。

【課題】

●「歯や口の健康に関する歯科指導」について計画的に実施することができなかった。

● 歯科指導を一部の学年でしか実施することができなかった。

● 歯科指導を実施した学年において，知識として身に付けることができたのは，一部の児童に限られていた。

6 おわりに

今年度「歯と口の衛生モデル校」となり、改めて本校の歯と口の健康実態調査をしたことで、児童や保護者の歯と口に関する健康実態を把握することができた。これは、これまで行ってきた歯科検診の結果からだけでは見えてこなかったものであり、大きな成果となった。

同時に、児童や保護者の歯科に関する健康意識を把握することができ、改めて本校における歯科指導の重要性を感じた。

次年度は、計画的に歯科指導を実施するとともに、今年度明らかになった課題のうち、児童及び保護者における「歯と口の健康に関する知識の定着」、「受診率の向上」に重きを置き、学校、家庭、歯科校医等と連携し、実践を積み重ねていきたい。

