

X

歯と口の健康づくりマニュアル **X**

仙台市・学齢期の 歯と口の健康づくりマニュアル



保健教育・保健指導で使える
「ダウンロード素材」掲載しています。

仙 台 市

歯と口の健康づくりネットワーク会議

はじめに

近年、歯と口の健康と全身の健康との関連性が明らかとなり、乳幼児期から高齢期まで切れ目のない歯科保健対策を効果的に推進することが求められています。仙台市においては、すべての市民の健康づくりを支える柱として「社会環境の改善・整備」を重点戦略として位置づけた「第2期いきいき市民健康プラン後期計画（以下、後期計画）」を策定（平成30年3月）しました。歯科保健分野においては、ライフステージ毎の健康課題から「乳幼児期・学齢期・青年期」を優先的に取り組むメインターゲットに掲げ、「健やかな体の育成プラン2017」等、健康関連諸計画と連携のうえ、各種施策を推進することとしています。

学校保健統計において、学童期に最も多い病気は「むし歯」です。「近視」や「肥満」なども比較的多い症状ですが、むし歯がそれと異なる点は、多くの子どもたちが罹患し、通院治療が必要となることです。また、歯肉炎を含む歯周病も有病率は比較的高く、子どもの医療費の中で歯科医療費が占める割合は大きい状況にあります。

世界的にも、「永久歯のむし歯」は最も有病率が高い疾患として報告されており、およそ3人に1人がむし歯を保有しています。これは日本でも同様で、20歳から高齢者に至るまで、成人のむし歯も依然として多い疾患です。しかしながら、ピーク時（昭和40～50年代）に比べ、「子どものむし歯は減った」というイメージが浸透しているためか、歯科疾患の予防対策は軽視されてきた傾向にあるように感じます。

超高齢社会において、壮年期や高齢期に歯を失うことは、食事や人とのコミュニケーションを阻害し、健康寿命を短くする要因と考えられています。今日では「健康寿命の延伸」が重視されており、歯科疾患と「いのち」の係わりが注目されています。

国の健康政策である「健康日本21（第二次）」や仙台市の「後期計画」では、「健康寿命の延伸」とともに「健康格差の縮小」を上位目標として掲げています。むし歯や歯周病は健康格差が大きい疾患であり、とりわけ、学齢期では保護者の教育水準や健康観、所得等との関連性があることも分かっています。貧困やひとり親世帯の増加に伴う、口腔ケアや受診行動に結びつきにくい子どもたちへの支援も喫緊の課題と考えられます。

このような中、児童生徒や家庭だけでなく、学校や学校歯科医、地域保健関係者等が果たすべき役割は重要で、各主体の連携・協働により「チーム学校」として、日常的に歯と口の健康づくりをすすめる必要があります。学齢期の健康づくりを支援する関係者が役割を果たし、連携・協働で取り組みをすすめることで「歯と口の健康格差」の改善を図り、「健康寿命を支える歯と口の健康の向上」を目指しましょう。

本マニュアルが、多部門・多職種の皆様に活用されることにより、子どもたちの口腔の健康の向上と格差縮小の対策の実践につながれば望外の喜びです。

仙台市歯と口の健康づくりネットワーク会議

学齢期における歯と口の健康づくりマニュアル検討部会

部会長 相田 潤

仙台市歯と口の健康づくり ネットワーク会議

(一社) 仙台市医師会
(一社) 仙台歯科医師会
(一社) 仙台市薬剤師会
(一社) 宮城県歯科衛生士会
仙台市
仙台市教育委員会
仙台市私立幼稚園連合会
仙台市PTA協議会
仙台市保育所連合会
東北大学大学院歯学研究科
宮城産業保健総合支援センター
(五十音順)

学齢期における 歯と口の健康づくりマニュアル 検討部会

(一社) 仙台歯科医師会
(一社) 宮城県歯科衛生士会
仙台市
仙台市教育委員会
仙台市PTA協議会
仙台市保育所連合会
東北大学大学院歯学研究科

このマニュアルを効果的に お使いいただくために

本マニュアルは、お使いいただく先生方が欲しい情報を素早く探すことができるように第1章に事例を掲載しています。

学校歯科健康診断後の保健指導や家庭への連絡、6月4日から10日の「歯と口の健康週間」や11月の「歯と口腔の健康づくり月間」など、学校における歯科保健活動にお役立てください。

また、児童・生徒への保健指導や健康教育の参考にさせていただくため、歯と口の健康づくりの意義や知識の整理なども盛り込んでおり、必要な媒体を電子データでダウンロードできるようにしていますので有効にご活用ください。

授業や特別活動の
ヒントが欲しい

第一章をチェック!



学年別授業の事例

P3 ~ P19

小学校 事例1 ~ 6

中学校 事例7・8

高校 事例13

歯科健診後の指導事例

P18・P19・P21・
P22

事例13

事例1

特別活動等の事例

P11・P15~17
P25・P26

事例6

事例10 ~ 12

事例1 ~ 3

資料づくりを
簡単にしたい



このマークに注目!

このマークがある資料やグラフ・図はダウンロードして使用できます。
「せんだい・歯と口の健康づくりネット」で検索



むし歯予防

P28 ~ P32

歯周病(歯肉炎)予防

P33・P34

仙台市のむし歯の現状

P41

健康づくりの取り組み

P42 ~ P45

指導のための
基礎知識を
まとめたい



X 仙台市・学齢期の歯と口の健康づくりマニュアル

目次

第1章 学校における歯と口の健康づくりの実際

1. 歯科保健教育	1
事例1 小学校低学年（1年生）の実施例「歯の王様6ちゃんをまもろう」	3
事例2-1 小学校中学年（4年生）の実施例「よく噛んで食べよう」	4
事例2-2 小学校中学年（4年生）の実施例「お菓子やジュースのあまいわな」	5
事例3 小学校高学年（6年生）の実施例「歯肉炎に気をつけよう」	6
事例4 課外授業例「歯と口の健康週間（6月4日～10日）における給食時間のビデオ放送」	7
コラム1 卵で実験！フッ化物のはたらき	9
コラム2 「歯磨剤」の効果的な活用方法について	9
事例5 小学5年生の実施例「全国小学生歯みがき大会参加」（DVD指導）	10
事例6 給食後の歯みがきの実施例（歯みがきタイム）	11
事例7 中学生（各学級）の実施例「第二大臼歯が狙われています」	12
事例8 中学校の特別活動（学校行事）における歯科保健指導	13
事例9 プレインストーミング形式の授業	13
コラム3 プレインストーミングとは	14
事例10 家庭との連携例「すすくシートを活用」	15
事例11 学級活動・ホームルーム活動における歯と口の健康づくり	16
コラム4 学校における歯科保健教育の取り組み～歯と口の健康に関する学習時間の確保の工夫～	16
事例12 家庭環境に左右されずに、むし歯予防に取り組むことができる体制づくり	17
事例13 高校におけるむし歯ハイリスク者等への歯科講話及び歯科保健指導	18
コラム5 品川女子学院（東京都）の“Whiteeeeth”活動紹介	20
コラム6 歯と口の健康づくりの小中高一貫の流れ	20
2. 歯科保健管理（健康診断／事後指導／健康相談／ハイリスク児へのフォロー）	21
事例1 保健調査票を活用した健康診断の実施とCO，GOを始めとする事後指導の取り組み	21
事例2 健康診断結果の評価と活用	23
コラム7 けがの防止	24
3. 歯科保健組織活動（学校保健委員会など）	25
事例1 学校保健委員会での情報の共有	25
事例2 学校保健委員会での保健活動の評価・課題の共有・地域差縮小に向けた活動を検討	25
事例3 地域保健との連携「区保健福祉センター等との連携」	26
コラム8 給食サポートを通じた「小学校における歯みがき習慣」の勧め	27

第2章 学校における歯と口の健康づくりの保健指導，環境整備に必要な知識の整理

- 1. むし歯予防対策 28
 - コラム9 甘味飲料の多飲はむし歯だけでなく，子どもの高血糖のリスクに！ 30
 - コラム10 子どもの健康を地域で支える仕組みづくり 32
- 2. 歯周病（歯肉炎・歯周炎）予防対策 33

第3章 学校における歯と口の健康づくりの意義

- 1. 学校における歯と口の健康づくりとは 35
- 2. 学習指導要領改訂と歯と口の健康づくりの関係 35
- 3. 学校歯科保健と健康保持増進の関係 37
 - コラム11 ポピュレーション・アプローチとハイリスク・アプローチについて 37
 - コラム12 食育推進基本計画の改訂 38

第4章 学校歯科保健関係者の役割

- 1. 学校歯科保健組織活動の連携図 39
- 2. 乳幼児期から学齢期の健康づくり関係者の役割 40

第5章 学齢期の歯科疾患の現状と「第2期いきいき市民健康プラン後期計画」の健康目標

- 1. 仙台市の学齢期の歯科保健の現状と地域格差 41
- 2. 第2期いきいき市民健康プラン後期計画と「生きる力を支える歯と口の健康づくり」の目標 42
 - (1) 基本目標と計画の位置づけ 42
 - (2) 後期重点戦略 43
 - (3) 「生きる力を支える歯と口の健康づくり」の健康づくり指標一覧 44
 - (4) ライフステージ毎の歯科保健の取り組み（妊娠期～高齢期） 45

第1章 学校における歯と口の健康づくりの実際

学校における歯科保健活動は、「歯科保健教育」及び「歯科保健管理」に分けられます。円滑に実施するためには、学校・家庭及び地域関係者が連携を図り「歯科保健組織活動」を効果的に展開することが重要です。本章では、それらの歯と口の健康づくりの実際について、具体的な事例を示します。

1. 歯科保健教育

保健体育科学習を基礎に、関連した教科との連携を図りながら、学級活動における保健指導や総合的な学習時間との連携を図ります。このことにより一貫した歯と口の健康づくりに関する教育が可能となり、生涯を通じた歯と口の健康づくりに関する自ら考える資質と能力の基礎を培い実践力を育成することができます。ここでは児童生徒の学年や発達段階に応じた歯科保健教育の事例を紹介します。

学年別歯と口の健康づくり

学年（年齢）ごとの特徴や発達を理解したうえで、指導計画を立てましょう。

●むし歯有病者率を視点として考える（図1）

むし歯が増加する時期や歯の生えかわりの状況、生活習慣の変化にあわせた指導内容にしましょう。

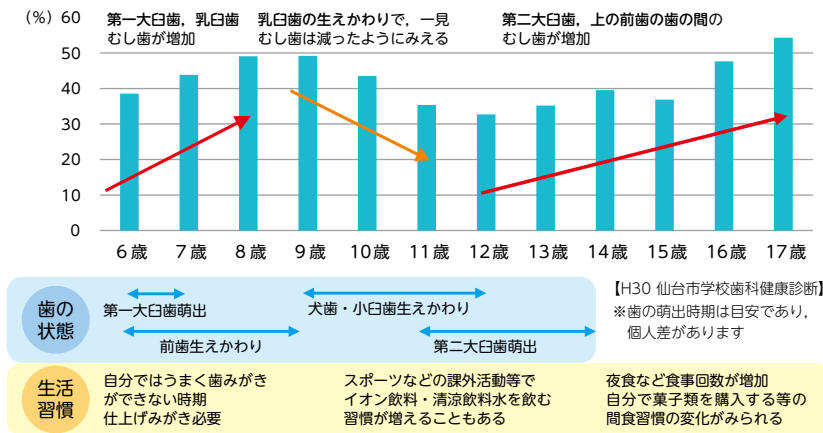


図1 年齢別むし歯有病者率と歯の萌出状況及び生活習慣の変化

●歯肉有所見者率を視点として考える（図2）

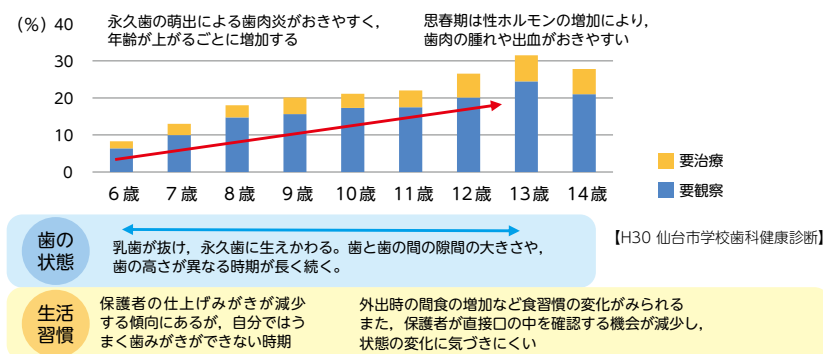


図2 年齢別歯肉有所見者率と歯の状態及び生活習慣の変化

学年別歯科保健教育事例一覧

①小学生

事例	学年	指導内容	めあて	指導者	指導時間
事例1	1年生	「歯の王様6ちゃんをまもろう」	<ul style="list-style-type: none"> 第一大臼歯を観察し、特徴を知る 第一大臼歯のみがき方を理解する 	担任・養護教諭 学校歯科医	学級活動 1単位 (45分)
—	2年生	「歯みがき名人になろう」	<ul style="list-style-type: none"> 前歯や第一大臼歯を観察し、歯の形から働きを知り、みがき方を理解する 	担任・養護教諭	学級活動 1単位 (45分)
—	3年生	「歯ぐきを観察しよう」 ※歯とお口の健康教室参加	<ul style="list-style-type: none"> 歯肉炎について理解する 歯ぐきを観察し、現在の状態を知る 	担任・養護教諭 学校歯科医	学級活動 1単位 (45分)
事例2-1	4年生	「よく噛んで食べよう」	<ul style="list-style-type: none"> よく噛むことが、歯や体の健康に大切なことを知り、よく噛んで食べようとすることができる 	担任・養護教諭 栄養士	学級活動 1単位 (45分)
事例2-2	4年生	「お菓子やジュースのあまいわな」	<ul style="list-style-type: none"> 間食とむし歯の関係を知り、むし歯になりにくい間食を選ぶようにする 	担任・養護教諭 学校歯科医	学級活動 1単位 (45分)
—	5年生	「守ろう お口の健康」	<ul style="list-style-type: none"> むし歯と歯肉炎の原因と予防法が分かる 実際に染め出しをして自分がみがけていないことを知る 歯肉炎の予防としての歯みがきができる 	担任・養護教諭	学級活動 1単位 (45分)
事例3	6年生	「歯肉炎に気をつけよう」	<ul style="list-style-type: none"> 歯肉炎が全身に及ぼす影響について知る 歯肉を意識した歯みがきの仕方を理解する 	担任・養護教諭 学校歯科医	学級活動 1単位 (45分)
—	特支学級	「むしばさんをたいじしよう」	<ul style="list-style-type: none"> むし歯と歯肉炎について知る 歯肉を意識した歯みがきの仕方を理解する 	担任・養護教諭	学級活動 1単位 (45分)
事例4	共通	歯と口の健康週間(6月)における給食時間のビデオ放送	<ul style="list-style-type: none"> むし歯や歯肉炎等の予防方法を理解する 	担任・養護教諭 学校歯科医 保健委員会 放送委員会	5分程度のビデオを5本作成し給食時間内に放送
事例5	5年生	全国小学生歯みがき大会参加 公益財団法人ライオン 歯科衛生研究所(DVD指導)	<ul style="list-style-type: none"> 望ましい生活習慣やお口の状態に応じた歯みがきの仕方、デンタルフロス使用 	担任・養護教諭	学級活動 1単位 (45分)
事例6	共通	給食後の歯みがき	<ul style="list-style-type: none"> お口の状態に応じた歯みがきができる 主体的に自らの歯と口の健康を管理することができる 	担任・養護教諭	




②中学生

事例	学年	指導内容	単元	指導者	指導時間
事例7	共通	「第二大臼歯が狙われています」	—	担任・養護教諭 学校歯科医	学級活動 50分
事例8	共通	「歯と防災」	—	担当教諭 外部講師	特別活動 90分
—	1年生	「歯と体の発育」	単元1「歯と体の発育」	教科担任	保健体育 1単位時間の中で触れる
—	2年生	「歯と防災」	単元4「災害に備える」	教科担任	保健体育 1単位時間の中で触れる
—	3年生	「歯と健康」	単元5「生活習慣病の予防」	教科担任	保健体育 1単位時間の中で触れる

③高校生

事例	学年	指導内容	単元	指導者	指導時間
事例13	共通	健康診断後のむし歯ハイリスク者への事後指導	—	養護教諭 学校歯科医 歯科衛生士	放課後活動 40分

事例1 小学校低学年(1年生)の実施例「歯の王様6ちゃんをまもろう」

- 目的：第一大臼歯（6歳臼歯）を観察し特徴を知る。第一大臼歯のみがき方を理解する。
- 準備物：歯の模型，歯垢染色剤，タブレット，手鏡，歯ブラシ，コップ，タオル，洗濯ばさみ，ワークシート ，学習シート ，説明資料  等
- 指導者：学級担任（T1），養護教諭（T2），学校歯科医（GT）
- 学習内容：1. 第一大臼歯について説明（T1）
- ・模型を提示し，第一大臼歯の場所（一番奥の大きな歯，前歯の真ん中から数えて6番目の歯）を確認する。
 - ・「6歳臼歯」と呼ばれる理由や，はたらきなどの特徴を説明し「歯の王様6ちゃん」命名に導く。
2. 手鏡で口の中を観察させ，その特徴に気付かせる。（T1）
- ・萌出途中の場合は「背が低い，溝が多い，すごく大きい」等
 - ・未萌出の場合は，萌出してくる場所（乳臼歯の奥）を確認させ「ここに大人の歯が出てくるんだね」等
3. 6ちゃん（第一大臼歯）をむし歯にしないためにはどうしたら良いか「めあて」を持たせる。（GT）
4. 6ちゃん（第一大臼歯）の歯みがき方法を学び実践（T1，T2）
- ・6ちゃん（第一大臼歯）を歯垢染色剤で染色し，鏡で見ながらスケッチさせる。
 - ・スケッチしたものをタブレットで撮影しモニターに投影するなど，児童全員で共有する。
 - ・なぜ染まったか，染まったところにはどんな特徴があるか再確認させる。
 - ・6ちゃん（第一大臼歯）を上手にみがくための工夫を説明し，実際に歯みがきさせる。
5. 授業の振り返りを促し評価のツールとする。（ワークシート・学習シートの活用）（T1，T2，GT）
- ・学びの確認と今後自身の生活にどう活かしていくか等児童自身の振り返り作業を促す。
 - ・児童（保護者）の振り返りを基に授業の目的が達成されたかを評価する。

小学校低学年(1・2年生)の特徴


1. 前歯の生えかわり・第一大臼歯萌出
2. 第一大臼歯がむし歯になりやすい（歯科医院でのシーラントがむし歯予防に有効）
3. 歯が生えてくる途中の時期は，歯肉炎になりやすい
4. 自分で上手く歯みがきができない，仕上げみがきは必須（デンタルフロスの使用も必要）

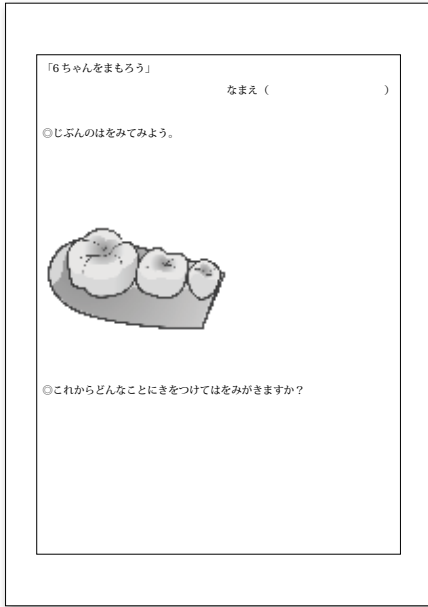
TT（チームティーチング）とは


チームティーチングとは，複数の教員が役割を分担し，協力しあいながら指導計画を立て，指導する方式のことです。チームの教員一人ひとりの特性を最大限に生かした体制であり，単に同じ場所に複数の教員が配置されているということではありません。それぞれの教員が分担する役割をしっかりと果たすことで成り立つ指導形態です。

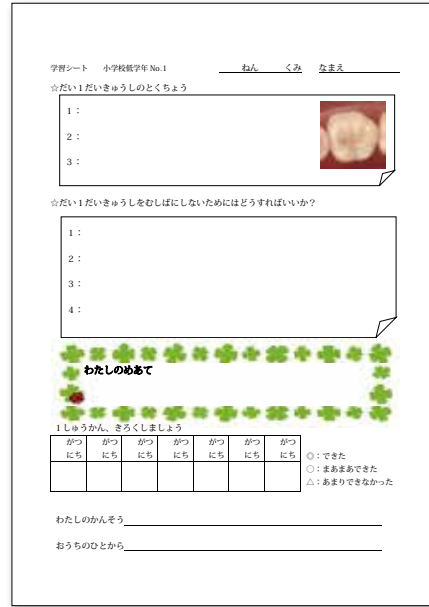
授業においては，チーフとなる教員（T1）が授業をリードし，サブとなる教員（T2，時にT3）がチーフの指導を補充するなどの役割を担うことが重要です。授業を行う前に，それぞれの教員がどの児童生徒にどのような働きかけをするかなど，役割を分担しお互いに確認しておくことが肝要です。

参考：ワークシート、学習シート

※ダウンロードできます 





※ダウンロードできます 




事例 2-1 小学校中学年（4年生）の実施例「よく噛んで食べよう」

■目的：よく噛むことが、歯や体の健康づくりに大切なことを知り、よく噛んで食べようとするができる。

■準備物：ごはん、画用紙、マジックペン、ワークシート , 説明資料 

■指導者：学級担任（T1）、養護教諭（T2）、栄養教諭（T3）

- 学習内容：1. 唾液について説明…（T1, T2）
- 唾液の役割について理解する。
2. 噛むことについて実験…（T2）
- 食材（ごはん）を噛む回数（10回・30回）を変えて噛む。
 - 各自ワークシートに記入。
 - グループで考えをまとめる。
3. 噛むことと健康づくりについて説明…（T3）
- よく噛むことのメリット
 - 唾液の量が増える、肥満防止、味覚の発達、口腔の病気予防、消化を助ける。
 - 運動能力の向上（歯を食いしばって力を出すことができる）等
 - よく噛んで食べるための工夫。
 - 一度にたくさんの量を口に入れない、一口30回噛んで食べる。
 - テレビを消して食事をする、食事中に飲み物を飲みすぎない、噛みごたえのある食べ物を食べる等

※ダウンロードできます 

よくかんで食べよう

年 組 名 前 _____



1 10回かんだときと、30回かんだときのちがいをくらべよう

	10回			30回		
だえきの出がた	多い	ふつう (かわらない)	少ない	多い	ふつう (かわらない)	少ない
のみこみやすさ						
やわらかさ						
味						

2 今日の学習でわかったこと
.....
.....

3 これからがんばりたいこと
.....
.....

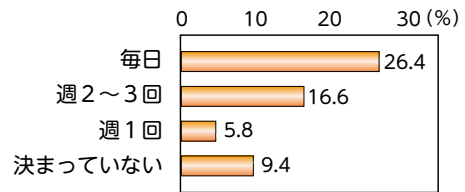
事例 2-2 小学校中学年(4年生)の実施例「お菓子やジュースのあまいわな」

- 目的：間食とむし歯の関係を知り、むし歯になりにくい間食を選ぶようにする。
- 準備物：手鏡 学習シート , 説明資料 
- 指導者：学級担任 (T1), 養護教諭 (T2), 学校歯科医 (GT)
- 学習内容：
 1. 自分の間食習慣について振り返らせる。(T2)
 - ・間食の回数を数える。(3度の食事以外は甘い飲み物の回数も加える)
 - ・よく食べているおやつや飲み物を、学習シートに書き出す。
 2. むし歯と間食の関わりを説明 (GT)
 - ・むし歯の成り立ちを知る。
 - ・間食の回数が多いほど、むし歯になりやすい。
 - ・間食の選び方 (糖分量・pH)
 3. 学習シートでむし歯になりやすいおやつ、飲み物に○をつけ、自分の間食習慣に気づかせる。
 - ・ちょこちょこ食べをしている。(間食回数が多い)
 - ・甘い飲み物をよく飲んでいる。
 - ・アメやソフトキャンディなど甘くて歯につきやすいものを食べることが多い 等
 4. 自分の間食習慣を見直し、めあてを立てさせる。(T1)
 - ・むし歯にならないためのめあてを本人に立てさせ、実践の評価を記録する。
 - ・本人と保護者の感想を記載し提出させる。(本人の実践と定着、保護者への動機付け)


小学校中学年(3・4年生)の特徴

1. ほとんどの児で第一大臼歯、前歯の永久歯が生える。犬歯、小臼歯も生え変わりが始まる。
2. 上顎前歯の歯と歯の間がむし歯になりやすい。
3. 歯が生えてくる途中は、歯肉炎になりやすい。
4. 生え変わりの歯が多いため、歯みがきが難しい。
5. 自分で上手に歯みがきができる児童が増えるが、まだ仕上げみがきは必要(デンタルフロス等の使用も必要)

仙台市小3の甘味飲料の摂取頻度



H28 仙台市学校歯科保健関連調査

※ダウンロードできます 

学習シート 全学年共通 No.1 _____ 年 _____ 組 _____ 名前 _____

※自分の間食(朝・昼・夜の食事以外の飲食)について思い出してみよう

①間食の回数 一日に 回 (甘い飲み物を飲んだ回数もふくめます)

②間食でよく食べるものを

③間食でよく飲むものを ○で囲みましょう (水、お茶以外)

炭酸	スポーツドリンク	果物ジュース
野菜ジュース	乳酸菌飲料	味のついた水
その他 ()		

※むし歯になりにくいものに○をつけよう

私のめあて

1週間、記入くしましょう

月	日	月	日	月	日	月	日
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



○:できた
 ○:まあまあできた
 △:あまりできなかった


私の感そう _____

お家の人から _____

事例3

小学校高学年(6年生)の実施例「歯肉炎に気をつけよう」

- 目的：
 - ・歯肉炎・歯周炎が全身へ及ぼす影響について知る。
 - ・自分の歯肉の状態を観察し、興味関心を持ち、歯肉炎予防について考える。
 - ・むし歯予防について考え、歯みがきの大切さとデンタルフロスの使い方を理解する。
- 準備物：歯ブラシ、コップ、タオル、洗濯ばさみ、デンタルフロス(ホルダー付デンタルフロス)手鏡、歯の模型、歯科健康診断結果グラフ、パソコン歯肉炎の写真、ワークシート、学習シート , 説明資料 
- 指導者：学級担任 (T1), 養護教諭 (T2), 学校歯科医 (GT)
- 学習内容：
 1. むし歯や歯肉炎について説明 (GT)
 - ・歯肉炎の成り立ち, 症状, 歯周炎との関連 (歯周炎と全身とのかかわりを含む) を知る。
 - ・歯肉炎と健康な歯ぐきの見分け方等
 - ・歯科健康診断結果のグラフから, 未処置者数や歯肉の状態について確認する。
 2. 自分の口の中を知る… (T1, T2)
 - ・手鏡を使って自分の歯肉の観察をさせ助言する。(色や形等をみる)
 - ・観察結果をワークシート等に記入する。(上と下の前歯に注目させ, 自分の歯肉の色や形について記入)
 - ・歯肉炎, 歯周炎にならないための目当てを考える。
 3. 正しい歯みがきの仕方とデンタルフロス等の使い方を説明… (T1, T2, GT)
 - ・丁寧な歯みがきの方法
 - ・デンタルフロスの使い方
 - ・歯肉炎予防のブラッシング方法等

※ダウンロードできます 

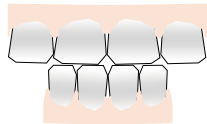
歯肉炎に気をつけよう

6年 姓 氏名 _____

1 自分の歯ぐきを観察して当てはまる方に○を付けましょう。

歯ぐきのじょうたい		
色	ピンク	赤
形	ひきしまった三角	丸くてぶっくり
かたさ	かたい	やわらかい
出血	ない	ある

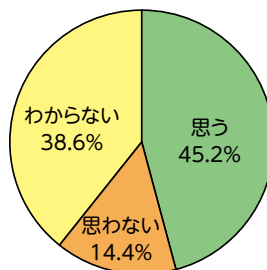
2 自分の歯ぐきを観察して、歯ぐきの形を赤鉛筆で書きましょう。



今日の授業で分かったことやこれから気をつけたいことを書きましょう。

小学校高学年(5・6年生)の特徴

1. 犬歯, 小臼歯の交換期継続
2. 上顎前歯の歯と歯の間がむし歯になりやすい
3. 第二大臼歯が生え始める (生え始めはむし歯になりやすく, シーラントが有効)
4. 歯肉炎が増加



歯肉炎は病気と思うか？
(仙台市中1回答)

中1の半数以上は、
歯肉炎が病気であることを
知らなかった

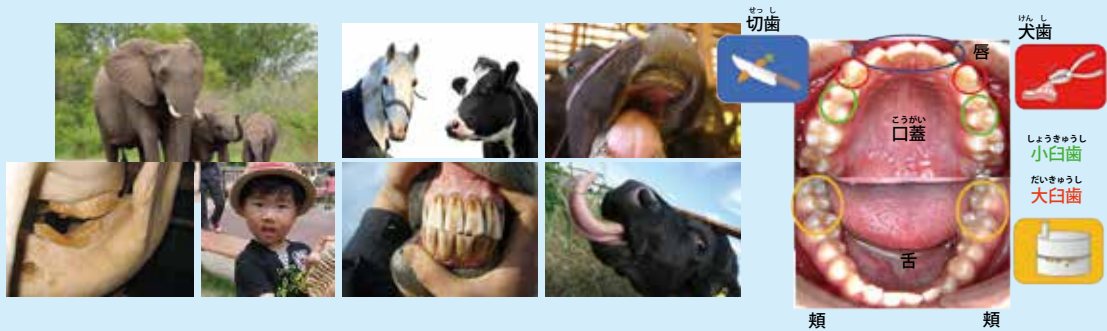
H28 仙台市学校歯科保健関連調査

事例4

課外授業例「歯と口の健康週間(6月4日～10日)における給食時間のビデオ放送」

- 目的：歯と口の健康や食育等に関する正しい知識を啓発するとともに、むし歯や歯肉炎予防に関する適切な習慣の定着を図る。
- 準備物：歯と口に関する質問資料、PowerPoint 資料、シナリオ、ハンディビデオカメラ
- 指導者：担当教諭 (T1)、養護教諭 (T2)、学校歯科医 (GT)
- 事前準備：1. 担当教諭 (T1)、養護教諭 (T2)、学校歯科医 (GT)、保健委員会、放送委員会等で事前に打ち合わせを行う。
2. 児童が歯と口についての質問を作成し、学校歯科医は児童の質問等に関する資料をパワーポイントで作成する。
3. 資料をもとに、シナリオを準備する。
4. 担当教諭指導の下、放送委員会がビデオカメラで撮影し、5分程度のビデオを制作する。
- 学習内容：給食時間を利用して、教室でビデオ放送を行う。
 1. 歯と口の健康週間 (6月4日～10日) の給食時間帯に放映。
「むし歯」や「歯みがき」だけでなく、歯と口に興味が持てる内容で「食育に関する話 (よく噛むことや味わって食べることの大切さ)」や「スポーツと歯の健康の話」「動物とヒトの歯のちがいの話」等
 2. 放映後の感想をまとめる。
「歯と口の健康に興味を持った」「頑張っ歯を大切にしたい」等

《事例》動物とヒトの歯のちがい「いろいろなものが食べられるのって幸せ！」



《事例》スポーツと歯の健康の話「スポーツも歯が命」



- ・歯の健康とスポーツの関係
- ・スポーツ時のけがの予防
- ・スポーツドリンクと歯の健康

マウスガードを紹介する

啓発媒体の掲示例



歯科健康診断結果について



6月の学校掲示物



図書コーナーでの紹介



歯に関するクイズと行事



いい歯の日



飲み物に含まれる砂糖の量



卵で実験



むし歯の進行と予防

コラム 1

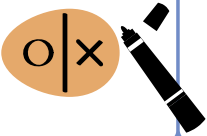




卵で実験！フッ化物のはたらき

卵を歯に見立て、いつも使用している歯磨剤に配合されている「フッ化物」の動きを観察する実験を行ってみましょう。

■用意するもの

- ・フッ化物配合歯磨剤
- ・ビーカー（透明な入れ物）
- ・酢
- ・油性マジック
- ・卵（赤いものが観察しやすい）
- ・キッチンペーパー

■実験の進め方

<p>1</p> <p>卵の真ん中に油性のマジックで線を引き、半分に○マークを、もう半分に×マークをかく。</p> 	<p>2</p> <p>○マークをかいた方にフッ化物配合歯磨剤をぬる。</p> 	<p>3</p> <p>歯磨剤が乾燥しないようにぬらしたキッチンペーパーでくるみ、約半日ほど置く。</p> 	<p>4</p> <p>半日後、歯磨剤をふき取り、2倍に薄めたお酢に卵を入れる。</p>  <p>POINT どうなるか予想しておこう</p>	<p>5</p> <p>卵の様子を確認する。</p> <p>POINT ○マークと×マークの部分の表面は、それぞれどうなっているかな？</p> 
---	---	---	--	---

なぜ、卵を使うのか？

卵の殻は歯と同じカルシウムやリンなどのミネラルでできています。この実験では、卵を歯に見立ててフッ化物のはたらきを観察します。

■研究結果のまとめ

※○印と×印の表面の違いから、フッ化物の動きを一緒に考えて、意見を出し合ってみましょう。
×マークの表面に発生した泡は、卵の殻（歯）がお酢の酸に溶かされて出てきたものです。
歯磨剤の中のフッ化物が、○マークの表面を酸から守り、卵（歯）を強くしています。

コラム 2

「歯磨剤」の効果的な活用方法について

歯と口の健康を守るための効果がある歯磨剤がたくさん市販されています。歯磨剤の裏面に記載されている配合成分を確認してみると、薬用成分・基本成分・その他の成分などが書いてあり、このうち薬用成分に何が配合されているかを意識して使用することで、児童・生徒の歯と口の健康づくりへの意識を高め、適切な予防行動を身につけるきっかけにすることができます。

●主な薬用成分とその効果の一例

- ①フッ化ナトリウム (NaF) , モノフルオロリン酸ナトリウム (MFP)
⇒むし歯予防, 再石灰化促進
- ②グリチルリチン酸, グリチルリチン酸ジカリウム, トラネキサム酸
⇒抗炎症作用 (歯肉炎・歯周炎予防)

これらの効果について理解を促し、自ら表示を見て歯磨剤を選択できるとともに、むし歯予

防効果を高めるため、

- ・1日2～3回使う
 - ・使用後のうがいは1回程度
 - ・歯みがき後1～2時間は飲食しない
- など、使用方法も含めて指導しましょう。

また、歯肉炎予防のためには、歯肉を自己観察する力を養い、デンタルフロスの使い方や、健康的な生活習慣が身につくような保健指導の充実が望まれます。

- フッ化物濃度が1000ppmを超える歯磨剤に関しては、直接の容器等への記載が義務付けられています。フッ化物配合歯磨剤のシェアが90%を超えている現在では、パッケージに“フッ素配合”の表記がなくても、薬用成分の欄にはフッ化物の名前が記載されているものも多くみられます。

* 2016年時点でフッ化物配合歯磨剤の市場占有率が91% (ライオン㈱調べ)

事例5

小学5年生の実施例「全国小学生歯みがき大会参加」(DVD 指導)

■目的：歯と口の健康に対する「気付き」を与え、健康意識を育てる。クイズや実習を通して、歯肉炎予防をはじめとする歯と口の健康について楽しく学ぶとともに、口腔の状態に応じた歯みがきの仕方やデンタルフロス等の使用方法に加え、将来の自分のために望ましい生活習慣を身に付けることの大切さ、また、この習慣を継続することが大きな力となることの理解を図る。

■準備物(提供有)：学習内容を収録したDVD、児童用ドリル、歯ブラシ、デンタルフロス等

■学習内容：導入 1. 生活習慣の振り返り(歯肉炎も不規則な生活習慣の積み重ね)

2. 歯垢=細菌のかたまり

展開 1. 歯ぐきについて

1) 歯肉炎の有病者率

2) 自分の歯ぐきの観察

①自分の歯ぐきの形を描く ②歯ぐきのサインを知る(知識) ③自分の歯ぐきの観察をする

2. 歯みがきの基本的な考えと実践

1) 生えかわり期に合わせた歯のみがき方と実践

2) デンタルフロスの使い方と実践

まとめ 1. 歯みがきを続けることの意義

1) 毎日やり続けることが未来の自分をつくる

2) 自分への期待

歯みがきチェックシートを軸に振り返り授業を設定したり、学校歯科医と連携で講話や歯科衛生士の歯みがき指導を行っている学校もあります。またこれを起点として1年間の保健教育につなげている取り組みもあります。

小学校5年生の特徴

- 1：前から3, 4, 5番目の歯(犬歯, 小白歯)の交換期継続
- 2：前歯の歯と歯の間のむし歯予防が必要(デンタルフロスの使用も必要)
- 3：歯肉炎が増加

- 主催：(一社)日本学校歯科医会
(一社)東京都学校保健会
ライオン株式会社
(公財)ライオン歯科衛生研究所

- 参加費：無料
- 対象：4年生～6年生

※例年1月～2月に(公財)ライオン歯科衛生研究所のホームページに募集案内が掲載されます。参加する場合、上記の準備物が提供されます。



～「全国小学生歯みがき大会」DVD教材を使用して～ 仙台市立小学校

学校歯科医

児童たちにも興味が湧く分かり易い構成で、今年は初参加でしたが、そんな心配も杞憂で児童たちは積極的に取り組んでいました。今回は東北大学歯学部との協働企画として歯学部学生が机間指導を受け持ち参加しました。児童たちにとっても分かり易かったでしょうし、学生たちも地域保健活動に参画できたことは大変有意義だったと思います。

また付属の低学年向けのコンテンツDVDも良く作られており、学校歯科医の講話と組み合わせて2年生に歯科健康教育を実施できました。広く学年を通して実施できることは、学校全体で課題を共有できる良い取り組みだと思います。是非来年も参加したいですね。本県でもさらに参加校が増えると良いと思います。

養護教諭

本校の大会への参加は今回が初めてです。大会5日前に行われた歯科健康診断において、対象学年には歯垢の付着がみられた児童がおり、大会への参加は内容、タイミングともに最適なものとなりました。大会参加中は、手鏡を片手に自分の歯肉を観察したり、歯ブラシやデンタルフロスを動かしたりしている児童の真剣な姿が見られました。

また、途中で疑問を抱いたり、上手くできなかつたりした児童には、歯学部の学生さんがサポートしてくださったので大変助かりました。

当日の給食後には、いつもよりも丁寧に歯みがきをしている児童の姿が見られ、歯と口の健康づくりの意識付けとして大変良い機会になったと感じています。



事例6 給食後の歯みがきの実施例（歯みがきタイム）

■目的：歯みがきのスキルアップと児童生徒が主体的に自らの歯と口の健康を管理する能力を養う

■準備物：歯ブラシ、コップ等

■すすめ方：給食後の昼休みは、次の授業の準備や休憩、外遊びはもちろん、勉強について質問する、委員会活動をする等子ども達は様々な活動を行っています。給食後の歯みがきを実施、継続するためには、児童生徒の興味関心を高めることが最大のきっかけではありますが、数少ない手洗い場を使用する際の安全配慮、給食時間の確保、児童生徒の休み時間の確保などを学校全体で考え、学校事情に応じた配慮を行う必要があります。

歯みがきタイムのすすめ方 準備～定着までの工夫



① 給食終了後すぐに移動できるよう、給食配膳時に机の上に歯みがきセットを準備する



② 給食終了後、手洗い場で歯みがきを実施する
※フッ化物配合歯磨剤を使用することで更に効果UP【コラム2(p9)参照】



③ クラスの衛生委員生徒が歯みがきの実施状況をチェックする

歯みがきタイムの工夫例



歯みがきタイムにオリジナルソングを放送し歯みがきの意識付けを図っています

事例7 中学生（各学級）の実施例「第二大臼歯が狙われています」

- 目的：第二大臼歯のむし歯や歯肉炎の予防方法について学び、実践・継続できる。
- 準備物：手鏡、歯ブラシ、デンタルフロス等、歯垢染色剤、コップ、学習シート , 説明資料
- 指導者：学級担任（T1）、養護教諭（T2）、学校歯科医（GT）、
- 学習内容：
 1. 第二大臼歯の見つけ方、むし歯や歯肉炎等の見分け方等説明（GT）
 - ・第二大臼歯の特徴、むし歯・初期むし歯の見分け方等
 2. 手鏡で口の中を観察させる。（T1, T2）
 - ・第二大臼歯は生えているか、生えている場合、どんな特徴があるか、むし歯や歯肉炎はないか等
 3. むし歯にならないためにはどうすればいいかを考えさせる。（T1）
 - ・生活習慣や食生活習慣の見直し
 - ・丁寧な歯みがき、デンタルフロス等の使用等
 4. むし歯・歯肉炎の予防について説明（GT）
 - ・歯垢染色剤で染め出し、歯ブラシで汚れを落とす。
 - ・第二大臼歯が生えている場合は、みがく練習をする。
 - ・デンタルフロスの使い方を学ぶ。
 5. むし歯や歯肉炎にならないための目当てを学習シートに記入させる。（T1）
 6. 本人の感想を書いて提出させ、目当てを評価する。（T1）

※ダウンロードできます

中学生の特徴

1. 歯肉炎が増加
2. 歯と歯の間のむし歯が増えてくる（デンタルフロス等の使用が必要）
 - 第二大臼歯が生え始め、むし歯が増える（生え始めはむし歯になりやすく、シーラントが有効）
 - 部活動等でイオン飲料を飲む人が増加

学習シート 中学1年生 1年 ____ 組 名前 _____

◎第二大臼歯の特徴

◎第二大臼歯をむし歯にしないためには、どうすればいいか？

私のめあて

1週間、記録しましょう

月	日	月	日	月	日	月	日

○：できた
◎：まあまあできた
△：あまりできなかった

私の感想 _____

事例8 中学校の特別活動（学校行事）における歯科保健指導

- 目的：歯と口の健康状態を理解し、歯及び口腔機能に関する疾患の原因、予防、改善方法など必要な知識を身に付ける。さらに、非常時の歯科口腔衛生の保ち方を知る。また、むし歯や歯周病の予防と早期治療について理解を深め、実践意欲を高める。
- 準備物：パソコン、プロジェクターなど（講師と相談）
- 指導者：外部講師（GT1）、学校歯科医（GT2）、学級担任（T1）、養護教諭（T2）
- 事前準備：
 1. 現状把握：自校の歯科保健の状況について健康診断の結果等から把握。（T1、T2、GT2）
 2. 講師との打ち合わせ：講演内容・方式等について、打ち合わせを行う。（T1、T2、GT1、GT2）
 3. 日程の設定：講演の内容や目的に合わせて日程を設定する。歯と口の健康週間（6月上旬）、いい歯の日（11月8日）、地域防災訓練日、授業参観日、学校保健委員会開催日等（T1、T2）
- 講演内容：
 - ・歯及び口腔機能に関する疾患の原因、予防、改善方法等（GT1、GT2）
 - ・災害時の口腔ケアについて（水道が止まった場合のケア）等（GT1、GT2）
 - ・防災グッズとして必要な口腔ケア用品（歯ブラシ、デンタルフロス、液体歯磨剤）

学校行事における歯科保健指導の実施例

特別活動（学校行事）として、歯科校医の先生、東北大学大学院歯学研究科の先生を招き、歯科講話を実施。対話形式で行われる講話は、生徒の歯に関する興味関心が高まります。

あわせて、保健委員会等の活動として、生徒による司会進行や歯科保健クイズ等を取り入れることで主体的な学び合いの機会になります。



講師：東北大学大学院歯科研究科
教授 小関 健由 氏

事例9 ブレインストーミング形式の授業

- 目的：グループで意見を出し合い、口腔の機能に気付き噛むことと健康に生きることとの関係を学ぶ。
- 準備するもの：ガム、ペン、付箋紙、模造紙 等
- 指導者：学校歯科医（GT）、学級担任（T1）、養護教諭（T2）
- 学習内容：
 1. 「口にはどんな働きがあるか」問題提示する。（T1）
 2. 「ガムを噛んでいるときの口の様子」を観察させる。（T1、T2）
 - ・歯、くちびる、舌、のど、唾液について考える
 3. 観察した様子と口の中の働きについて説明（GT）
 - ・味、音、温度、匂い等
 4. 「口の機能をどう働かせれば健康に生活できるか」を提示（T1、T2）
 - ・ブレインストーミング会議でアイデアを出し合い、グループの考えをまとめる
 5. グループの代表者に発表させ、まとめを行う。（T1、T2）
 6. よく噛んで食べることの大切さと健康について説明（GT）

ブレインストーミング会議の実施例



考えを広げましょう

プレスタイム (5分) スパイトタイム (2分) プレスタイム (3分)

- 友だちとたくさん話そう
- 友だちのアイデアは決して否定しません。
- 「いいね」「そうだね」と返事をしよう
- 思いついたらどんどん書こう! 書かないと次のアイデアが出てこなくなります。
- 友だちの考えをしっかりと聞きましょう。そこから良い考えがでてきます。



考えをまとめましょう

グループ分け (3分) いいね賞 (2分) プレスト (2分) まとめ (5分)

- 目標をグループで3つにまとまるように話し合ひましょう。
- 新しいアイデアや「いいね賞」を参考にみんなが納得する目標を考えよう。

コラム 3

ブレインストーミングとは

ブレインストーミングとは、集団発想法ともいわれており、集団でアイデアを出し合うことでお互いに刺激しあい、その場で創造的な発想を生み出すのがその目的です。お互いが委縮してしまったり、固定観念にとらわれないよう、いくつかのルールがあります。



【ルール】


- はじめに目的と制限時間を決める。
- 他人のアイデアを批判しない。
- 自由なアイデアを歓迎する。
- とにかくたくさんアイデアを出す。
- 既出のアイデアを評価して、改良アイデアを出す。
- 誰かのアイデアの良いところに光をあて、それにコメントする。

ブレインストーミングで得られたアイデアをまとめる時に「KJ法」が役立ちます

- アイデア一つにつき一枚のカードや付箋紙に書き込む。
- アイディアを類似したいくつかのグループに整理し、分けてホワイトボード等に再配列。
- それぞれのグループに名前をつける。
- それぞれにグループ間の関係性を考え、全体の意見を導き出す。歯と口の題材は、学校での健康をテーマにした場合、アクティブラーニングに適した方法ともなっています。(p36参照)


事例 10 家庭との連携例「すくすくシートの活用」

■目的：児童生徒が「すくすくシート」を通じて、自分の生活を考え行動し、家庭と学校が連携して見守ることで、健康を意識した生活習慣の定着を図る。

■準備物：すくすくシート 

■指導者：担任教諭 (T1), 養護教諭 (T2)

■学習内容：夏季・冬季休業期間などの家庭で過ごす時間が多い期間、生活習慣強化週間など学校で生活習慣の定着を図るために定めた期間に活用し、児童生徒の健康課題を把握したうえで、次の健康教育に役立てる。

※ダウンロードできます 

 健やかな体

 すくすく シート

 小学校用

仙台市立
 年 組 番 氏名

自分の生活の目標時間を決めよう!

夜ねる時 時 分

朝おきる時 時 分

テレビ・ゲーム・パソコン・メールの時間 時間 分

バランスよく食べよう (食品のれい)

黄のなまこ…この、リン、めん類、いも類、あぶら、さとう など

赤のなまこ…肉、魚、豆、だいず、豆腐 (とうもろこし、あぶらあげ、なつとう)、たまご、牛乳、膏

緑のなまこ…やさい、きのこ類、くだもの など

	月 日(月)	月 日(火)	月 日(水)	月 日(木)	月 日(金)	月 日(土)	月 日(日)
1 歯のケアは両手にできましたか	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
2 歯は両手に磨きましたか	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
3 気持ちよく目覚めることができましたか	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
4 テレビ・ゲーム・パソコン・メールの時間は守ることができましたか	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
5 歯みがきはしましたか	2回以上・1回・0回	2回以上・1回・0回	2回以上・1回・0回	2回以上・1回・0回	2回以上・1回・0回	2回以上・1回・0回	2回以上・1回・0回
6 歯磨(うんち)はありましたか	あった・なかった	あった・なかった	あった・なかった	あった・なかった	あった・なかった	あった・なかった	あった・なかった
7 お手洗いしましたか	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
8 歯磨きの時間はどのくらいですか	した 時間 分 しなかった	した 時間 分 しなかった	した 時間 分 しなかった	した 時間 分 しなかった	した 時間 分 しなかった	した 時間 分 しなかった	した 時間 分 しなかった
9 朝食はバランスよく食べましたか (黄赤緑)	黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑
10 昼食(間食)はバランスよく食べましたか (黄赤緑)	黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑
11 夕食はバランスよく食べましたか (黄赤緑)	黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑
12 おやつ(間食)を食べる量と歯のケアは守りましたか	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

◎1週間の生活の感想・反省を書いてみましょう。

◎おうちの方から一言お願いいたします。

5 歯みがきはしましたか 2回以上・1回・0回

11 夕食の前後におやつ (間食) または夜食は食べましたか


保護者の記載欄
家庭での生活の様子について保護者が記入します

保護者の声

- 長期休み中の生活習慣を整えるために大変役立った
- 歯みがきの回数、おやつの回数を親子で考えて取り組めるようになった 等



仙台市では児童生徒に定着させたい3つの習慣として、「1日3食をバランスよく食べる食習慣」「体力向上につながる運動習慣」「規則正しく健康を意識した生活習慣」を掲げており、この習慣を定着させるために「すくすくシート」を作成している。

※「すくすくシート」は、中学生用もあります。 ※ダウンロードできます 

事例11 学級活動・ホームルーム活動における歯と口の健康づくり

1. 保健体育・道徳の時間等と横断的連携

- 給食の残食などに関連付けることで食糧問題などを考える機会となり、よりグローバルな視点の育成につながる。

2. 栄養教諭（栄養士）との連携

- 「何を食べるか」「いかに食べるか」をテーマに授業を実施する。

3. 夏季休業等を通じた家庭や地域との連携

- 家族や地域の人へのインタビューを行い「入れ歯」等の歯と口の困りごとを身近な問題として捉える事により主体的に健康の大切さを学ぶことができる。

4. 地域包括支援センター等の連携

- サロン等において、歯や口の健康についての「調べ学習」の発表やインタビューを行う。地域の方々と話すことやインタビューの準備・実施を通じて深い学びにつながる。

コラム 4

学校における歯科保健教育の取り組み ～歯と口の健康に関する学習時間の確保の工夫～

歯科保健教育は、教科による保健学習や総合的な学習の時間等で実施することが可能です。

また、小学校学級活動、中学校ホームルーム活動における学級指導の内容「基本的な生活習慣」「健康・安全な生活」「食育・給食の指導」等に位置づけて保健指導をすることができ、朝の会や帰りの会、給食前後の時間、健康診断の時間を活用した、ワンポイントの補充的指導も可能です。

これらの時間の確保に向け、学校保健委員会等で関係者や保護者の共通理解を図り、学校の現状に合わせて年間指導計画に歯科保健教育を組み込みます。さらに学校歯科医は専門的な立場で、計画立案の段階から積極的に参画し、系統的に指導することが重要です。

栄養教諭・栄養士との連携と 取り組みの工夫

「食育の授業」「給食の時間」にあわせ、TT（チーム・ティーチング）で歯科保健教育を実施している学校もあります。

担任教諭（T1）、養護教諭（T2）、栄養教諭・栄養士（T3）、学校歯科医（GT）等が連携し、専門的な部分の役割を分担し授業を行います。4時間目授業～給食～昼休みと連動する時間で、児童生徒の生活行動に沿った教育・指導が行われることで、知識の習得及び実践力の獲得につながります。



事例12 家庭環境に左右されずに、むし歯予防に取り組むことができる体制づくり

むし歯の原因から考えると、まずは生活習慣、特に間食をはじめとする食生活の改善が重要です。三度の食事をしっかりと食べる、間食は時間を決めてガラガラ食べないなどです。正しい知識を身につけることも大切です。例えば、スポーツドリンクと経口補水液の違いを理解することも大切です。熱中症予防で水筒に入れて常に飲んでいるようなことがないように、基本的には水やお茶で十分であることを正しく教育していくことも大切です。

また、フッ化物がむし歯予防に有効であることは科学的に立証されており、うまく取り入れていくことも必要です。フッ化物応用には、パーソナルケアとパブリックケア（ポピュレーションアプローチ）があります。前者は、歯科医院でのフッ化物歯面塗布、家庭でのフッ化物洗口、フッ化物配合歯磨剤の使用などがあります。パブリックケアでは、集団におけるフッ化物洗口が取り組みやすい方法です。特に近年、格差問題や子どもの貧困化率などが問題となっていて、家庭環境として健康について取り組みにくい状況にある児童生徒も存在します。そういう意味でも集団におけるフッ化物洗口は有効です。

学校でフッ化物洗口を取り入れる場合は、フッ化物洗口しているから大丈夫というような、健康意識が低下することのないように生活習慣とむし歯の関係についての教育も合わせて行う必要があります。また、歯と口の健康に自ら積極的に取り組んでいる意識を醸成すると良いでしょう。それにより、生涯にわたって自分の意思と選択で、フッ化物の応用を継続できるようになります。仙台歯科医師会では、小学校を対象に平成28年から「フッ化物洗口パイロット事業」を実施しています。

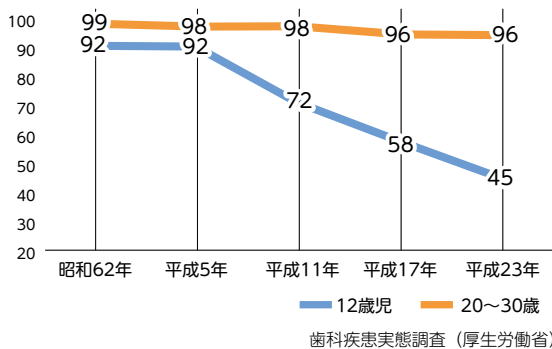


図1 12歳児と20～30歳のう蝕有病者率

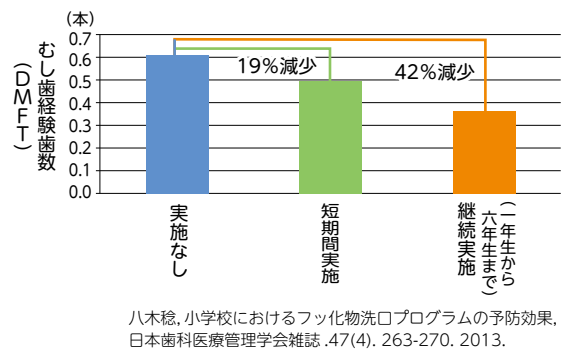


図2 小学校でのフッ化物洗口の有意なう蝕予防効果 (2007年～09年の新潟県の小学校6年生)

集団に対するフッ化物洗口

- 12歳児のむし歯は平均値では減少していますが、格差は広がっています (p41参照)。
 - むし歯の多い子は経済的あるいは時間的な理由等で、歯科医院への受診勧告を行っても受診につながらないことが多く、治療後もむし歯の再発や新たなむし歯の発生がみられる場合が多い。
 - 通学していれば、児童・生徒全員がむし歯予防に取り組むことができ、格差の解消につながる。
- むし歯のある12歳児は減少しているものの、青年期(20～30歳)のむし歯は減少していません(図1)。
 - むし歯のない子に対しても予防することで、新しいむし歯の発生を抑制できる。
 - むし歯を予防する行動を通じて、歯と口の健康に対する関心が高まり理解が深まる。
 - さらに学齢期以降のむし歯予防にも有効であることが報告されている。
- 永久歯が萌出し、歯質がまだ十分に成熟していない時期です。
 - 4歳頃から学齢期は永久歯萌生期であり、フッ化物洗口のむし歯予防効果は高い(図2)。そのための対策として仙台では、市内の保育所・幼稚園の60%以上(仙台市立保育所・幼稚園は100%)が実施している。

事例13 高校におけるむし歯ハイリスク者等への歯科講話及び歯科保健指導

- 目的：歯と口の大切さを理解し、生活習慣の見直しと行動変容を促す。
- 対象：歯科健康診断結果、COやGO・未処置歯のある生徒及び将来歯科衛生士を目指している生徒等
- 準備物：手鏡、歯ブラシ、歯牙模型、デンタルフロス、パワーポイント資料、アンケート用紙
- 時間：放課後の時間帯 40分
- 指導者及び学習内容：学校歯科医による講話（GT1）、歯科衛生士による保健指導（GT2）、養護教諭（T1）

講師

学校歯科医の視点から

当校の歯科講話の対象者は、多数歯にわたるむし歯や問題のある歯肉炎などの歯科疾患のある生徒、そして将来歯科衛生士を目指している生徒です。歯科衛生士を目指す生徒については、高校生の時から生徒の中で中心となって歯科の予防活動にも関わってほしいと考えております。内容は、予防のためのブラッシング指導やフロスなどの補助的清掃用具の指導を行いますが、むし歯に問題のある生徒のほとんどは歯科医院に通院していたことがあり既に何度も同様の指導は受けている事が多いと思われます。そこで私はあえてむし歯や歯肉炎の予防だけに拘らず、口腔機能の重要性、特に食べるだけでなく、呼吸をすることや、話すこと、前歯部のむし歯や歯列不正による発音障害を含むコミュニケーションの障害、舌が不潔になることによる味覚障害、口臭など。また、将来的に糖尿病や心臓病、誤嚥性肺炎などによる全身疾患に係わっていくことが多くなることを知ってもらっています。そして、歯科に対する興味を持ってもらうことによって、今何をしなければいけないかを自分で考えて対応できるようになることを期待して話をしています。また、講話に参加した生徒が一人でも多く理解できるように簡単な言葉で楽しく学べるように可能な限り努力をしています。当校は運動部のレベルも高く部活も強化しているため、炭酸飲料や糖分が多くむし歯リスクの高いスポーツドリンクを選ばない

ように指導を行い、口腔領域に係わる外傷へ対応、マウスガードなどの使用についても積極的に説明しています。

当校生徒のむし歯歯数や歯肉炎の罹患率は県内の高等学校の平均とほぼ同様となっており、若干ずつではありますが減少傾向も認められます。

養護教諭の視点から

歯科講話実施後のアンケートをみると、「今日から生活を見直そうと思う」、「インパクトのある内容だった」、「正確な知識を持つことができるとも参考になった」と答えています。歯科への意識が低かったり、受診に抵抗を示していた生徒の意識に変化がみられ、運動部の生徒の中には、時間を調整して通院し始めた生徒もいました。限られた時間の中で、生徒の意識を高め、行動につながる大変貴重な機会になっていると感じています。歯科講話後は、対象生徒の生活状況や受診状況を確認する等、個別指導をしています。

また、歯科衛生士を目指している生徒も毎年参加しています。実際に卒業生が歯科衛生士として働き、後輩たちのために指導に来てくれたこともあります。

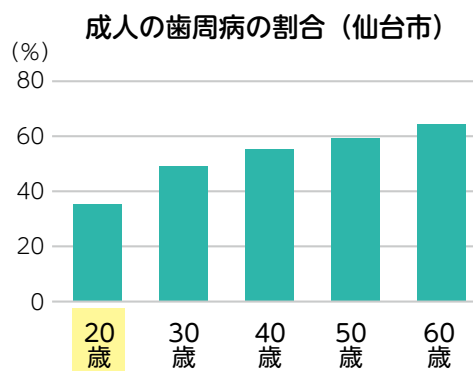
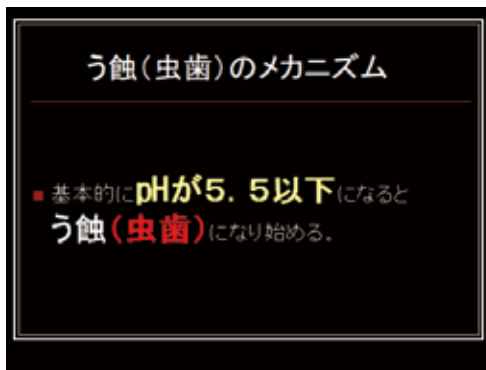
今後も学校歯科医の先生や歯科衛生士の方の協力を頂きながら、継続して取り組んでいきたいと思えます。



高校生の特徴

- 1：歯と歯の間がむし歯になりやすい
- 2：歯肉炎が増加しやすい
 - ・デンタルフロス等の使用が必要。
 - ・生活習慣や食生活習慣を見直す

学校歯科医による歯科講話で使用したスライド



H30 仙台市20歳のデンタルケア、歯周病検診

仙台市では、20歳で既に3人に1人が歯周病に罹っています。歯周病は、学齢期(小中高)からの予防(保健指導)が重要です。



コラム 5

品川女子学院（東京都）の“whiteeeeth”活動紹介

2016年9月 文化祭で発信！大盛況！

「歯周病ってやばい」、高校一年生のとあるクラスで話題となりフロスを使った歯周病の予防の必要性を伝えようと企画がスタートしました。

文化祭までの準備に取り組む

歯周病の恐ろしさを伝えるため、全身との関係についてまとめたり、Goodbye Perio Project（歯科衛生士のボランティア集団）のサポートをうけ、生徒自身が歯周病の説明やフロスの指導ができるように練習に取り組みました。

文化祭当日

「80歳になっても歯をのこそう」を目標に、歯周病予防に欠かせないデンタルフロスの使い方を伝えました。

オリジナルのデンタルフロスも販売し、見事完売！！

「このまま終わらせるのはもったいない」活動の継続へ

「日本を予防歯科の先進国にする」を目標にNPO法人 Whiteeeeth を設立し、学校の外でも活動の場を広げました。

小学校訪問や、11月8日“いい歯の日”に保護者・生徒向けのイベントを開催、多くの人にフロスの使用について発信しました。

またCMを作成し、SNSで動画を配信、この年代の恋の悩みやエチケットについてストレートに表現し、デンタルフロスがより身近に感じられるなど若者から高い共感を得ています。



whiteeeeth 公式 twitter より

「はい、キスマエフロス」
友人にフロスを渡します。
YouTube CM 動画 より

YouTube CM 動画より

コラム 6

歯と口の健康づくりの小中高一貫の流れ

新学習指導要領における歯科保健の内容について以下のとおり解説されています（文部科学省）
（抜粋）

小学校学習指導要領解説（平成29年告示）体育編

・生活行動が主な要因となって起こる病気の予防

生活行動が主な要因となって起こる病気として、心臓や脳の血管が硬くなったりつまったりする病気、むし歯や歯ぐきの病気などを適宜取り上げ、その予防には（中略）口腔の衛生を保ったりすることなど、健康によい生活習慣を身につける必要があることを理解できるようにする。

中学校学習指導要領解説（平成29年告示）

保健体育編

・生活習慣病などの予防

生活習慣病は、日常生活習慣が要因となって起こる疾病であり、適切な対策を講ずることにより予防できることを、例えば、心臓病、脳

血管疾患、歯周病などを適宜取り上げ理解できるようにする。その際、運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足、喫煙、過度の飲酒などの不適切な生活行動を若い年代から続けることによって（中略）、歯肉に炎症等が起きたり歯を支える組織が損傷したりすることなど、様々な生活習慣病のリスクが高まることを理解できるようにする。


このように歯科疾患予防には、ライフステージの中で、小学校での口腔衛生の内容を踏まえて、中学生においても課題解決型授業としての有効性が解説に記載されました。さらに高等学校においては歯周病予防について盛り込まれましたので、新学習指導要領においては、小中高一貫した流れで「歯と口の健康づくり」の取り組みをすすめていくこととなります。


2. 歯科保健管理（健康診断／事後指導／健康相談／ハイリスク児へのフォロー）

歯科健康診断を挟んだ前後の時間軸を一連の流れとしてとらえることで、歯科健康診断の受診を受動的なものから能動的なものに変える取り組みです。児童生徒自身の気付きと自ら考え行動する変化を促す効果があります。

事例1 保健調査票を活用した健康診断の実施とCO, GOを始めとする事後指導の取り組み

1. 歯科健康診断での歯と口の健康カードの配布

学校歯科医が歯科健康診断時に、保健調査票*から得た情報をもとにコメントを伝えます。また、歯科健康診断の結果をもとに、むし歯については、「C, CO, 異常なし」歯肉炎については「G, GO, 歯垢の付着, 異常なし」の色を変えた歯と口の健康カード  を健診直後に渡しています。歯科健康診断の結果のお知らせとは別に時間差なく情報を児童に提供し、家庭とも情報共有ができるので事後指導や受診勧奨につながりやすいという結果が出ています。受診率の向上にもつながりました。

※ダウンロードできます 

本日の歯科健康診断の結果

CO(むし歯要観察歯)があります。

CO(要観察歯)ってなあに？

CO(要観察歯)は、歯の表面が白くにごった状態になったり、かむ面のみぞが着色した状態などをいいます。このままでは、むし歯に進行すると考えられる「初期むし歯」とも呼ばれる歯です。



CO(要観察歯)があったらどうしたらいいの？

CO(要観察歯)は、きちんとした歯みがきを習慣づけることで改善される可能性があります。毎日しっかりと歯をみがきましょう。歯科医院を受診して正しい歯みがきの方法を教えてもらったり、フッ化物歯面塗布をしてもらうのも良いですね。

生活習慣や食習慣を見直すことも大切です。

本日の歯科健康診断の結果

GO(歯周疾患要観察者)があります。


GO(歯周疾患要観察者)ってなあに？

GO(歯周疾患要観察者)は、お口の中の清掃が不十分なため、歯ぐきに軽度な腫れや出血がみられる状態をいいます。このまま放置すると歯周炎に進行する恐れがあります。



GO(歯周疾患要観察者)があったらどうしたらいいの？

GO(歯周疾患要観察者)は、自分の歯並びに合った効果的な歯みがきや、プラークのつきにくい食生活を心がけることで改善することができます。歯肉の状態は鏡で確認しやすいので、しっかり鏡を見て、歯みがきをしてください。歯科医院を受診して正しい歯みがきの方法を教えてもらうのも良いですね。

*保健調査票  : 「生きる力」を育む学校での歯・口の健康づくり(令和元年度改訂)には、健康診断や事後の評価・生活習慣形成のための保健指導や個別指導に役立てることができる「保健調査票」例とその活用が示されています。

2. 歯科健康診断を活用した学習例

■目的：歯科健康診断前と実施後に学習プリントを活用した保健指導を行い、生活習慣の改善や受診への動機づけを行う

■指導者：学校歯科医（GT1）・歯科衛生士（GT2）・担任教諭（T1）・養護教諭（T2）

■学習内容：歯科健康診断1週間前：歯科健康診断学習プリントを配布（T1）

- 各自、① 歯科健康診断前の記入欄に記入
- ↓
- 歯科健康診断当日：歯科健康診断実施後（GT1）、その結果（歯や歯肉、歯垢の状態やCO、GOの有無）を確認しながら、個別指導を行う（GT2、T2）
- ↓
- 歯科健康診断後：児童、生徒に再度歯科健康診断学習プリント②を記載させ、それを用いて担任教諭が指導する（T2）
- 各自の口腔に関する意識の向上と生活習慣の見直し、健康課題についての目標設定等

※ダウンロードできます

歯科健康診断学習プリント

年 組 番 氏名 _____

① 歯科健康診断の前に記入しましょう。
あてはまる方に○をつけてください。

① 歯肉から血が出ますか。 (はい / いいえ)

② 歯が痛んだり、しみたりしますか。 (はい / いいえ)

③ COを知っていますか。 (はい / いいえ)

④ GOを知っていますか。 (はい / いいえ)

【個別相談や個別指導のために記入してください】

② 歯科健康診断の後に記入しましょう。
健康診断の結果はどうでしたか。

C（むし歯） (あった / 本 / なかった)

CO (あった / 本 / なかった)

GOやG (あった / なかった)

汚れ (あった / なかった)

① あなたの口の中の健康課題は何ですか？

② また、どのようなことが原因だと思いますか？

③ その健康課題を解決するための目標を具体的に記入しましょう。

CO や GO のある児童生徒に対する「個別相談や個別指導」あるいは「集団指導や健康教育」の実施状況

	実施している		実施していない		計	
	実数	%	実数	%	実数	%
小学校	41	36	72	64	113	100
中学校	14	25	43	75	57	100

H28 仙台市学校歯科保健関連調査

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

各学校におけるCO、GO所有者への事後措置で、「個別相談や個別指導」あるいは「集団保健指導や健康教育」を行うと回答した学校は、小学校36%、中学校25%にとどまりました。



就学時健康診断結果と健康管理について

病気の治療や検査はお済みでしょうか。
治療可能なところは、入学前に治療しましょう。

項目	男	女	計	〇〇小 %
受診者数				
視力(0.6以下)				
眼科疾患(結膜炎他)				
耳疾患(聴力・中耳炎他)				
鼻・咽頭疾患(副鼻腔炎・鼻炎他)				
むし歯になりやすい傾向				
う歯 処置歯数				1人平均 う歯本数 (処+未) 本
う歯 未処置歯数				
処置・未処置歯数計				

*むし歯になりやすい傾向とは、治療済みの歯が、乳歯3本以上、または永久歯1本以上で、かつ要観察の歯があることです。

就学時の健康診断マニュアルの改訂

平成26年の学校保健安全法改訂をうけて、平成28年度に改訂となりました。改訂内容としては、発達障害に関するスクリーニング、食物アレルギーのスクリーニング、虐待・ネグレクトの章立て等があり、歯科では、COを検出するとともに「むし歯多発傾向者」が新たに加えられました。これは就学前であっても、地域の歯科医療機関との連携の中で、より積極的な専門家による管理・予防を促すような方向性を示すものです。

コラム7

けがの防止

新学習指導要領改訂の小学校保健体育編において、けがの防止に関する項目で、「けがを防止するために、危険の予測や回避の方法を考え、それを表現すること。」とされました。

歯・口のけが防止についての指導も求められています。

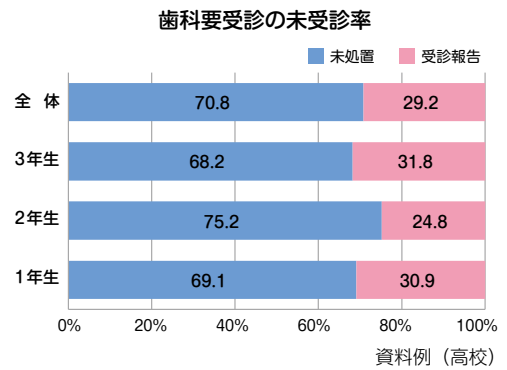
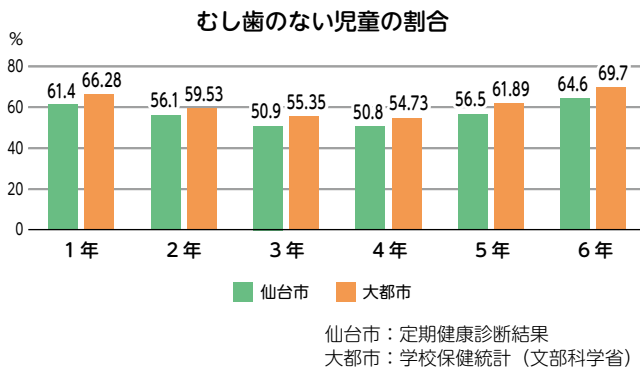
「けがマップ」(けがをしやすい場所を調べたり、実際のけがの種類や頻度を調べる)の作成などは、その取り組みといえるでしょう。



3. 歯科保健組織活動（学校保健委員会など）

事例1 学校保健委員会での情報の共有

学校保健委員会では、学校における児童生徒の健康課題の共有・意見交換を行っています。また、毎年輪番制で管理校医、耳鼻科校医、眼科校医、歯科校医、管理薬剤師がテーマを決めて30分程度の講話を行う等、学校保健委員会の活性化に寄与しています。また、児童・生徒が参加することで、自身の健康を考える機会になります。



事例2 学校保健委員会での保健活動の評価・課題の共有・地域差縮小に向けた活動を検討

1. 学校と保健福祉センターの連携事例（歯の衛生モデル校）

学校保健委員会において、歯科保健の現状を保護者・地域（保健福祉センター）・学校で確認し課題を共有しました。このことにより、就学時健康診断の際に保健福祉センターによる保護者に向けた講話が行われました。

2. 小学校と宮城野区保健福祉センターの連携事例【宮城野区家庭健康課】

宮城野区保健福祉センターでは、健康課題の解決に向け、学校や地域と取り組みの方向性について共有することが重要と考え、「歯科保健」をテーマに子育て講座（就学時健康診断）において、保護者向けの健康講座を実施しました。

就学時健康診断の場は、保護者の出席率が高く、学齢期の保護者・働き世代と出会える貴重な機会です。歯科保健を切り口として、保護者の生活習慣病予防に関する啓発も含めながら、入学までに身につけたい生活習慣について講話を行いました。

※ダウンロードできます

入学までに身につけたい生活習慣
早寝早起き朝ごはんできるかな？

基本的な生活習慣が身につくと、元気な体を作り、スムーズに学校生活に対応できます。小学校に入学する準備の一つとして、お子さんの生活習慣を見直してみませんか？正しい生活習慣で、元気なピカピカの1年生を応援しましょう！！

早寝、早起きをする

早寝・早起きは正しい生活リズムの基本。起きる時間、寝る時間を決めて生活リズムを整えましょう。

寝る前の歯みがきは忘れずに

健康なお口を保つために、特に寝る前の歯みがきを忘れずに、フッ化物配合歯みがき材を使用し、正しい歯みがきを心がけましょう。

朝ごはんを食べる

朝ごはんは、一日を元気にスタートするためのエネルギー源です。まずは一品からでも、必ず食べる習慣を身につけましょう。

元気に外遊びをする

天気の良い日には、屋外で元気に遊び、体をたくさん動かしましょう。

テレビやゲームの時間を決める

一日のうちで、テレビを見たりゲームをする時間を家族で話し合い、ご家庭のルールを決めましょう。

さあ！4月の入学式まで、少しずつできることから始めてみましょう！

参考：東京都「そうだ、やっぱり早起き・早寝！」
作成：宮城野区家庭健康課

事例3

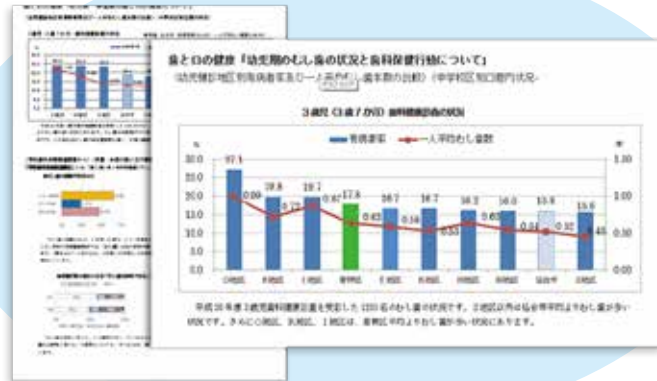
地域保健との連携「区保健福祉センター等との連携」

1. 若林区保健福祉センターにおける「学校保健懇談会」

若林区管内では小中高等学校と保健福祉センターが児童・生徒の健康問題を共有し、連携をはかり問題解決に向けて取り組んでいます。養護教諭等が参加する懇談会において、「歯と口の健康」として地区毎の歯科保健状況を示しながら情報共有しています。

【情報共有分野】

- 1 防煙教育について
- 2 エイズ、性感染症予防
- 3 思春期健康教育の取り組み
- 4 若年母子手帳交付数・特定妊婦について
- 5 若林区要保護児童台帳の概要、虐待防止
- 6 子どものこころの相談事業
- 7 健康的な食生活
- 8 歯と口の健康
- 9 子どもの生活習慣



2. 児童館における太白区保健福祉センター健康教育の取り組み

「歯と口の健康づくり」「栄養」「防煙教育」の3分野をパッケージ化して、児童館に来館している児童を対象に実施しています。児童が興味を持って参加できるように、パペットやパープサートなどを活用した参加型の健康教育となっています。



「もくひょうシート」は学習内容を確認しながら、継続への意欲を高めることを目的に作成しています。



また、子どもたちがどんなことを学んだかをお知らせするとともに、家庭での取り組みを促すための資料として、学びの振り返りができるような内容のリーフレットを作成し、参加児童の家庭に配布しています。

※ダウンロードできます ↓

3. PTA 協議会による歯科ボランティア

地域住民やPTA、学年委員などから選任しています。年に1回の講習会を実施し、学校歯科医や歯科衛生士に講話をお願いし歯科保健指導に必要な情報を得たり、歯科ボランティアが何をするのかを情報共有しています。また、学校歯科医の指導の下、各クラスで歯科保健に関する授業や歯科健康診断後の歯みがきの指導の手伝いを行っています。学校歯科医・歯科衛生士が行う「歯みがき講習会」にも協力しています。

コラム 8

給食サポートを通じた『小学校における歯みがき習慣』の勧め

現在、多くの小学校では給食後の歯みがきは行われておりません。幼稚園や保育園では行っているのになぜでしょう？

平成20年に食育の観点を踏まえ、学校給食の教育的効果を引き出し、学校給食を通じて学校における食育を推進するという趣旨で「学校における食育の推進」が新たに規定されました。

食に関する指導を効果的に進めるための重要な教材としての給食の時間はもとより、楽しく食事をする、健康に良い食事のとり方、給食時の清潔、食事環境の整備などに関する指導により、望ましい食習慣の形成を図るとともに、食事を通してよりよい人間関係の形成を図ることが目的です。

現在、多くの小学校では、新一年生が入学して給食が始まり、夏休みを迎える頃までの約3か月、スクールタスケットなど地域の支援団体やPTAにより、『給食サポート』が実施されています。望ましい食習慣の形成を図ることの大切さや、食事を通して人間関係をより良くすることの良さや意義などを理解すること、給食の時間の楽しい食事の在り方や健康に良い食事のとり方などについて考え学ぶことのサポートをしております。

現在はあくまでも食育を学ぶ場としての給食サポートですが、ここに『歯みがき』も加えたらどうでしょう。夏休みまでの3か月間、給食後にしっかりと歯みがきをする習慣を身に着ける。その後は、子どもたちだけで充分できるでしょう。

かわいい、カッコいい文房具を見せ合うように、歯ブラシも子どもたちのコレクションの1つになるかもしれません。

これをきっかけに、大人になってもマイ歯ブラシを持ち歩く習慣がつかうかもしれません。学校給食が、食育とともに大切な歯みがきを学ぶ機会になればと思います。

仙台市 PTA 協議会 副会長
伊藤 宏明 氏



第2章

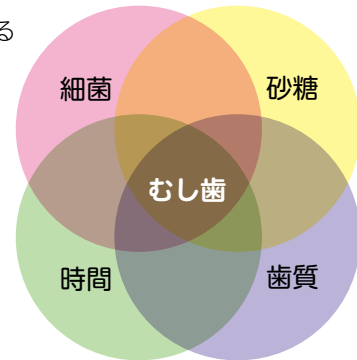
学校における歯と口の健康づくりの 保健指導, 環境整備に必要な知識の整理

本章では、学校における歯と口の健康づくりを効果的に展開するために、有効性が認められている歯科疾患予防対策について解説します。

1. むし歯予防対策

むし歯予防対策として下記の3要素が必要ですが、「日本で足りないもの」が世界保健機関（WHO）と国際歯科連盟（FDI）の研究チームから指摘されています（P31参照）。

「むし歯の成り立ち」に必要な4つの要素それぞれに対する対策をとることで、むし歯を予防することができます。



- (1) 甘い飲食物を摂りすぎない食生活
⇒ 糖質の制限・細菌のエサを減らす！
- (2) 適切な歯みがき ⇒ 細菌の減少・原因菌を減らす！
- (3) フッ化物の利用（歯磨剤や塗布、洗口）、シーラント
⇒ 歯質を強化する

(1) 甘い飲食物を摂りすぎない食生活

歯科保健活動や食生活の変化の結果、日本人の砂糖消費量は減少傾向にあり、国際的にみてもかなり少なくなっています（図1）。しかし、砂糖消費量に比して、日本人のむし歯は多い傾向にあります（図2）。

糖分を含む飲食物を夜寝る前や、長時間だらだらと摂取することがむし歯のリスクを高めます。砂糖消費量は、こうした生活習慣と相関の高い指標です。砂糖がむし歯の原因であることは古くから知られており、熱心な対策が行われてきました。最近では、砂糖を含んだ飲み物を減らすために、学校や職場の自動販売機の中身をすべて無糖の飲料にする取り組みなども勧められています。（清涼飲料水の砂糖は極めて多いので、減らすことが望まれます。）

日本人の砂糖消費量は減少傾向で世界の中でも少ない国の一つです

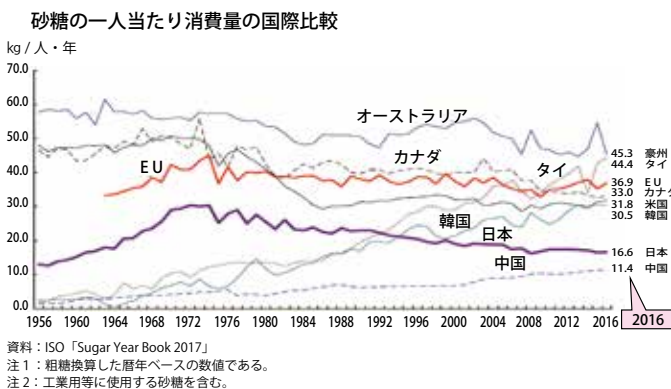


図1 砂糖の一人当たり年間消費量の推移

（農林水産省 平成22年度における砂糖及び異性化糖の需給見通し（第1回）

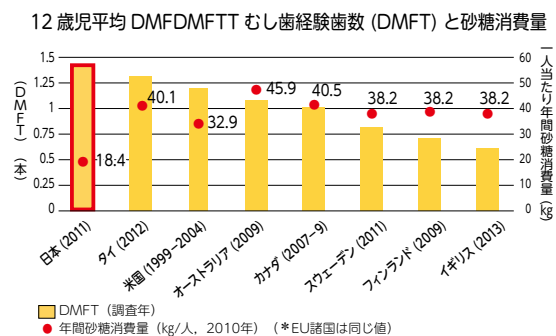


図2 一人あたり年間砂糖消費量(kg, 2010年)と12歳児一人平均むし歯経験歯数(DMFT 歯数) (国別, カッコ内はむし歯の調査年)

③ 飲み物の選び方

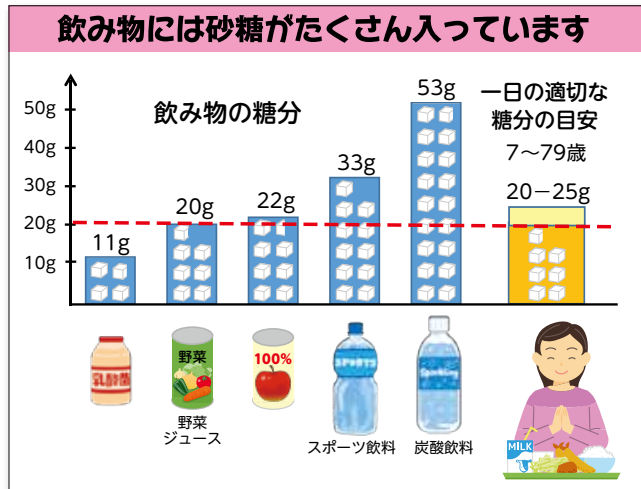
むし歯には、飲み物の砂糖の有無とpHが関係します。

甘味飲料中には、たくさんの糖分が含まれているので、甘味飲料を飲む習慣がある場合はむし歯のリスクが極めて高いです。成分表示に「砂糖」の記載がなくても、果物ジュースや野菜ジュースには果物の成分である「果糖」という糖分が含まれています。果汁100%だから、「砂糖」が入っていないからといって、むし歯にならないわけではありません。

また、500ml ペットボトルのスポーツ飲料では、1日の適切な糖分量を超え、肥満や糖尿病のリスクも高くなります。

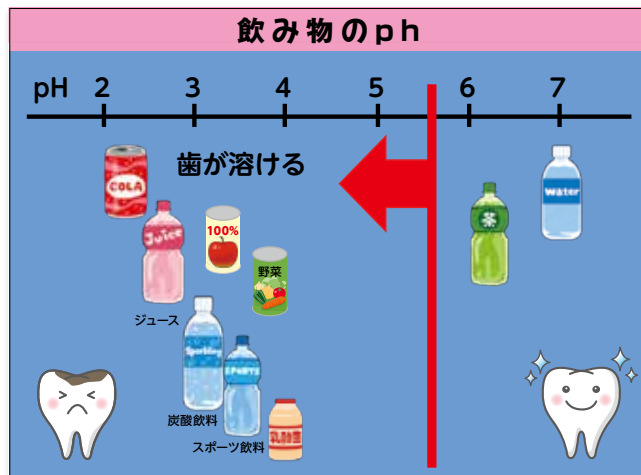
甘味飲料のほとんどは、エナメル質が溶ける酸性です。自宅や部活動で飲むものは甘味飲料ではなく、水やお茶を選ぶようにしましょう。味のついた水（透明の甘い飲み物）もむし歯の原因になります。

※ダウンロードできません



生活習慣病の予防・治療に役立つお口のケア 8020 推進財団

※ダウンロードできません



コラム9

甘味飲料の多飲はむし歯だけでなく、子どもの高血糖のリスクに！

炭酸飲料や清涼飲料水の多飲により吸収の早い糖類が高血糖状態をまねくことを**ペットボトル症候群**といいます。血糖値が上昇すると喉が渇くため、さらに清涼飲料水を飲むという悪循環に陥ってしまいます。重度の場合は、意識朦朧・昏睡などの症状を呈すこともあります（糖尿病性ケトosis）。透明度のせいでエネルギーがあるように認識しにくい、また特に学童期の子どもは清涼感のある甘みを好むなどの理由が、この状況に陥りやすくさせます。運動の部活動で飲みすぎる習慣ができることにも注意が必要です。



出典：厚生労働省 e-ヘルスネット

(2) 適切な歯みがき

歯みがきは歯周病の予防にも重要で、歯の表面の細菌を除去するために大切です。また、フッ化物配合歯磨剤を利用する点でも重要です。これまで、歯みがき習慣を推進する教育が行われてきました。その結果、1日1回以上歯みがきをする者は、1975年には86%でしたが、2005年には96%にまで増加しています。特に、1日2回以上みがく者が増加しており、確実に歯みがき習慣の定着が進んでいます。(図3) 今後はさらなる歯みがき習慣の定着や技術の向上、歯の間を清掃するデンタルフロス等の利用の推進が求められます。しかし、歯ブラシの毛先が入らない細かいすき間の細菌は除去できないという弱点があります。実際、むし歯の好発部位は、歯ブラシの届かない奥歯の溝なのです。このため、フッ化物配合歯磨剤を利用しない歯みがきでは、むし歯を防ぐ効果が極めて弱いことが明らかになっています。

フッ化物配合歯磨剤は1日2～3回使用すると効果的です。また、歯ブラシでは汚れを落としきれない歯と歯の間を清掃するデンタルフロス等の利用は歯科疾患予防には効果的です。

1日1回以上歯をみがく人が96%にまで増加した!

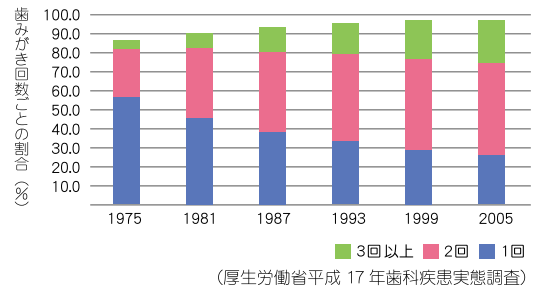


図3 毎日の歯みがき回数の推移

(3) フッ化物の利用やシーラントによる歯の強化

フッ化物(フッ素)のむし歯予防への有効性や安全性は、70年以上前から証明されており、日本では、フッ化物配合歯磨剤(ハミガキ)や、フッ化物洗口(うがい)、フッ化物塗布といったかたちで、家庭や保育所、幼稚園、学校、歯科医院等で利用されています。実は冒頭でご紹介した、WHOとFDIのレポートで指摘された日本に足りないものは、多様なフッ化物応用です。日本人の、砂糖摂取量が少ないのにむし歯が多い現状を改善していくのには、フッ化物応用の一層の普及が必要です。

歯みがきの弱点を補う味方、フッ化物とシーラント

歯みがきはとても大切ですが、歯みがきの弱点を補うのがフッ化物とシーラントです。歯は複雑な形をしているので、歯ブラシが届きにくく、細菌の除去が困難な場所があります(図4)。残念ながら、こうした場所から最も多くむし歯が発生しています(図5)。フッ化物は、こうした場所にも行き届き、むし歯の危険性を下げるはたらきをします。もちろん、歯の表面のむし歯の危険性も弱めます。

日本では、フッ化物配合歯磨剤が普及しました。近年ではフッ化物濃度が1450ppmの歯磨剤の販売が開始されました。また、幼稚園や保育所、学校などで実施されるフッ化物洗口には、どのような家庭状況の子ども(例えば、家庭でフッ化物配合歯磨剤を購入する経済的余裕のない子ども)にも平等に恩恵があり、大きな効果があることが報告されています。

また、歯科医院で実施するシーラントは奥歯の溝をフッ化物配合の歯科材料でふさぐむし歯予防法の一つです。

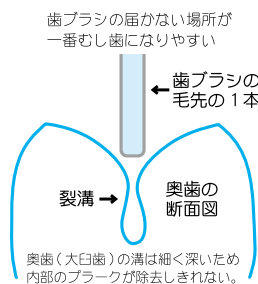


図4 歯ブラシの弱点

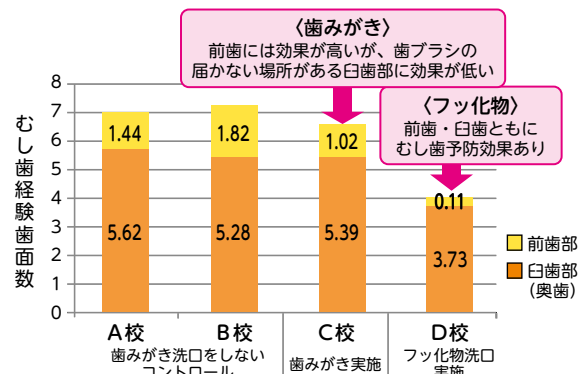


図5 小学校ごと歯の部位ごとのむし歯の発生

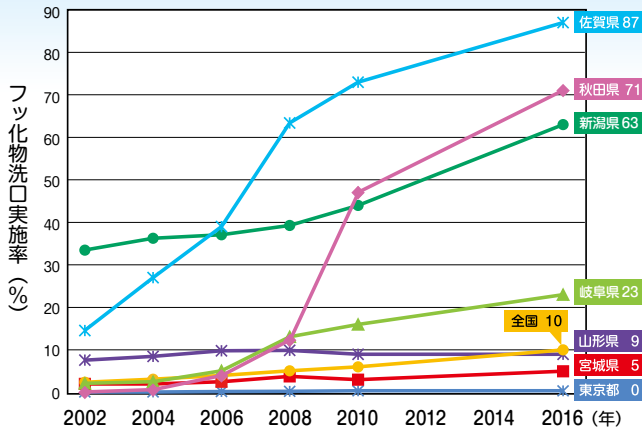


図6 NPO 法人日本むし歯予防フッ素推進会議の調査結果と都道府県別人口（5-14歳）を利用して作成

幼稚園・保育所・学校でのフッ化物洗口は、どのような家庭環境の子どもにも恩恵がありますが、都道府県における5-14歳のフッ化物洗口実施率は、80%を超える県がある一方、全国値は10%と少ない状況です。（図6）

幼児期（3歳児）でむし歯の多い地域は、学齢期（12歳児）でも多い傾向にあります。12歳児のむし歯数が全国一少ない新潟県や上位となった佐賀県や秋田県に共通するのは、保育所や学校等でのフッ化物洗口実施率が高いことです。（図7）

※仙台市内では、現在3校の小学校でフッ化物洗口を実施しています。

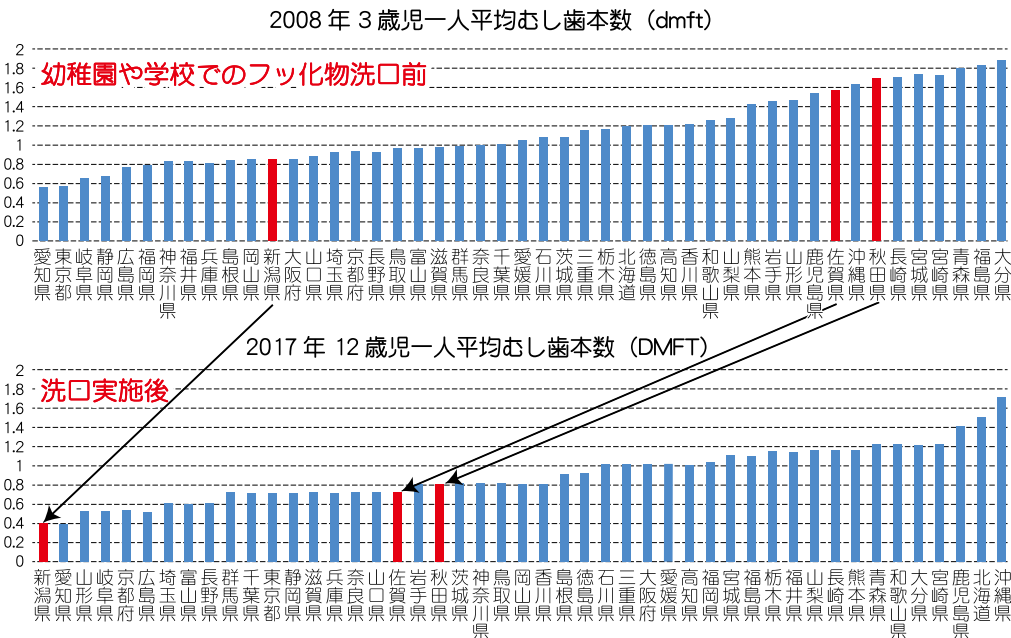


図7 出典 3歳児歯科健康診査（厚生労働省）・学校保健統計（文部科学省）

コラム 10

子どもの健康を地域で支える仕組みづくり

国の「健康日本21（第二次）」では、家庭環境などによる健康格差の解消を目的に、地域全員を対象とした対策（ポピュレーション・アプローチ）や環境づくりを推進しています。

むし歯予防のために保育所・幼稚園・学校等において、子どもたちみんなで取り組む「フッ化物洗口」は、ポピュレーション・アプローチの一環です。

みんなで取り組むことによって、個々の家庭環境に左右されることなく、全員でむし歯予防

の知識を得て行動を起こすことにより、むし歯の危険度の高い子どもの健康も守ることができます。

全員が一緒に、むし歯予防効果を期待できる方法ですのでむし歯の地域差や個人差を減少させることができます。そのための実施できる体制などの環境整備は急務です。



2. 歯周病（歯肉炎・歯周炎）予防対策

歯周病（歯肉炎・歯周炎）予防には、次の4要素が挙げられます

1	<p>適切な歯みがき（歯ブラシとデンタルフロス）を行う</p> 
2	<p>喫煙・受動喫煙をしないようにする</p> 
3	<p>かかりつけ歯科医で定期的なお口のチェックを受け、 必要に応じて PMTC を受ける</p> 
4	<p>バランスのよい食生活、 睡眠不足などの ストレスを減らす</p> 

(1) 適切な歯みがき（歯ブラシとデンタルフロスの使用）を行う

歯みがきだけではむし歯予防は十分にはできませんが、歯周病（歯肉炎・歯周炎）の予防には歯みがきの効果は大きいです。歯ブラシは鉛筆を持つように持ち、軽い力で小刻みに動かします。毛先で歯と歯の間や歯の根元の歯垢（プラーク）を取り除きます。

また、歯と歯の間を清掃するためのデンタルフロスも重要です（歯と歯のすき間が広く空いている場合には、歯間ブラシを使います）。

(2) 喫煙・受動喫煙をしないようにする

タバコは、歯ぐきの血流を悪化させて、歯周病を発生しやすくしたり、悪化させやすくします。新型タバコ（加熱式タバコ、電子タバコ）でも、歯周病のリスクになると考えられています。また、自分は吸わなくてもほかの人のタバコの煙を吸ってしまう受動喫煙でも歯周病が悪化すると報告されています。タバコはガン（口の中のガン、のどのガン）や心臓病など他の病気の原因にもなりますが、歯周病の原因にもなるのです。

周囲の大人が喫煙していたら、煙を回避する方法や中・高校生には興味本位に吸わない教育が必要です。また、若い人に利用が多い新型タバコも健康に悪く注意が必要です。

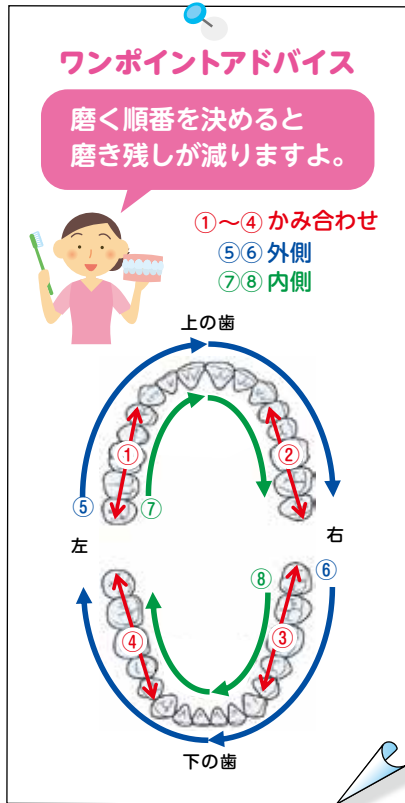
(3) かかりつけ歯科医で定期的なお口のチェックを受け、必要に応じてPMTCを受ける

歯の汚れであるプラーク（歯垢）は、古くなると、唾液に含まれるカルシウムが沈着して、固まります。これが歯石です。歯石は硬いため、歯ブラシでは取り除くことができません。歯石の中にも細菌があるので、歯周病の大きな原因になります。定期的に歯科医院でお口のチェックを受けて、歯石やプラークを取り除く「PMTC」を受けましょう。

PMTC＝歯科医院で行う専門家による徹底した歯面清掃をPMTC (Professional Mechanical ToothCleaning) といいます。

(4) バランスのよい食生活, 睡眠不足などのストレスを減らす

栄養バランスの良い食事をとることは、歯周病の予防に有用だと考えられています。また、過労や睡眠不足、心労などのストレスが歯周病を悪化させる場合があります。さらに、勉強や運動中など集中しているときに、無意識に歯を食いしばっていることで、歯に力がかかりすぎて、歯周病の原因になることもあります。



① 歯肉炎とは

歯肉炎は、歯と歯ぐきの中の歯垢が原因となり、歯ぐきが腫れた状態です。歯みがきをしたときに、出血します。まだ、歯を支えている骨は溶けていません。丁寧に歯みがきをすることで、改善します。

●歯肉炎の見分け方

※ダウンロードできます ↓

	健康な歯ぐき	歯肉炎
歯ぐきの色	薄いピンク色	少し赤っぽい
歯と歯の間の形	とがってひきしまっている	先が丸みがかってふくれている
歯ブラシを当てると	出血しない	出血する

●歯肉炎予防



歯ぐきに近い部分にまっすぐに歯ブラシを当てる
(少し歯ぐきに当たるくらいがいい)
→軽い力で、小刻みに動かす
→1か所20回ずつ、1~2本ずつ磨く

写真出典：日本歯周病学会ホームページ

※ダウンロードできます ↓

② 歯周炎とは

歯周炎は、歯垢や歯石が原因で歯ぐきや歯ぐきを支える骨（歯槽骨）に炎症が起こり、歯ぐきが腫れ骨が溶けている状態です。歯肉炎同様、歯をみがくと出血しますが歯周炎では排膿（ウミ）も見られます。歯みがきのみでの治療は見込めず、歯科医院での歯石除去や歯ぐきの治療が必要です。早いと高校生頃に発症し、仙台市では20歳で3人に1人、30歳で2人に1人が歯周病に罹患しています。健康な歯ぐきを保つためには、学齢期からの予防が大切で、かかりつけ歯科での定期健診が必要です。

歯周病との全身の関わり

歯周病は重症化すると歯が抜けるだけでなく、全身の病気とも関わりがあることが判っています。糖尿病や心臓疾患や脳血管疾患、低出生体重児、関節リウマチ、誤嚥性肺炎などのリスクを高めます。



第3章 学校における歯と口の健康づくりの意義

本章では、学校における歯と口の健康づくりの意義と学習指導要領改訂（平成28－29年度）と学校歯科保健の関係等について概説します。

1. 学校における歯と口の健康づくりとは

生涯にわたる健康づくりは、乳児期のように自らの健康が概ね保護者等の手にゆだねられ管理されている「他律的健康づくり」の時期から、成人期以降の自らの思考・判断による意志決定や行動選択による「自律的健康づくり」へと移行していかなければなりません。その大切な転換期が学齢期です。（図1）

歯と口は、鏡を見ることによって、状態や変化を直接的に観察することができるため、極めて貴重な学習材となります。その状況に応じた歯みがき方法や食生活のあり方に関する指導を通じた子供や保護者への健康教育において、重要な役割を果たしています。そのため、学校管理者・教諭・養護教諭をはじめとする教職員、学校歯科医、さらには地域社会においても情報共有をすることが重要です。教育方針も知識伝達型だけでなく、教科横断的・主体的・対話的な手法が求められます。当然、学校歯科医は学校保健管理・教育を担う一員としての資質が必要とされます。

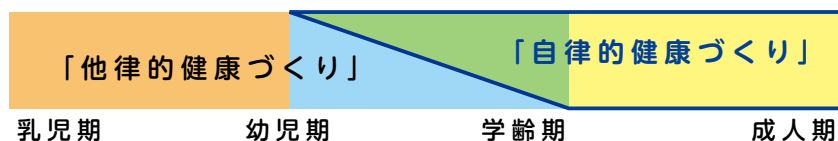


図1：生涯にわたる健康づくりからみた学齢期の重要性の概念図

出典：文部科学省「『生きる力』をはぐくむ学校での歯・口の健康づくり」

2. 学習指導要領改訂と歯と口の健康づくりの関係

AIやIoTなどますますグローバル化や情報社会の加速度的な変化の中、すでに数年後は予測が難しくなっています。そのような2030年を生き抜く子どもたちの資質・能力を醸成するために、平成28－29年度に学習指導要領が改訂され、令和2年度から順次実施予定となっています。

この改訂では、「育成を目指す資質・能力」の3本柱として、「知識・技能」「思考力・判断力・表現力」「学びに向かう力・人間性等」に分類されました（図2）。保健体育・健康教育の分野では「健康・安全・食に関する資質・能力」の育成であるとされ、その冒頭の部分を「歯と口」もしくは「口腔」に置き換えれば、学校歯科保健に当てはまるのではないのでしょうか。

(1) 知識・技能

様々な健康課題、自然災害や事件・事故等の危険性、健康・安全で安心な社会づくりの意義を理解し、健康で安全な生活や健全な食生活を実現するために必要な知識や技能を身に付けていること。

(2) 思考力・判断力・表現力

自らの健康や食、安全の状況を適切に評価するとともに、必要な情報を収集し、健康で安全な生活や健全な食生活を実現するために何が必要かを考え、適切に意思決定し、行動するために必要な力を身に付けていること。アクティブラーニング（主体的・対話的な深い学び）の実現を目指します。（図3）

(3) 学びに向かう力・人間性等

健康や食、安全に関する様々な課題に関心を持ち、主体的に自他の健康で安全な生活や健全な食生活を
実現しようとしたり、健康・安全で安心な社会づくりに貢献しようとしたりする態度を身に付けているこ
と。

学習指導要領改訂の考え方

新しい時代に必要となる資質・能力の育成と、学習評価の充実

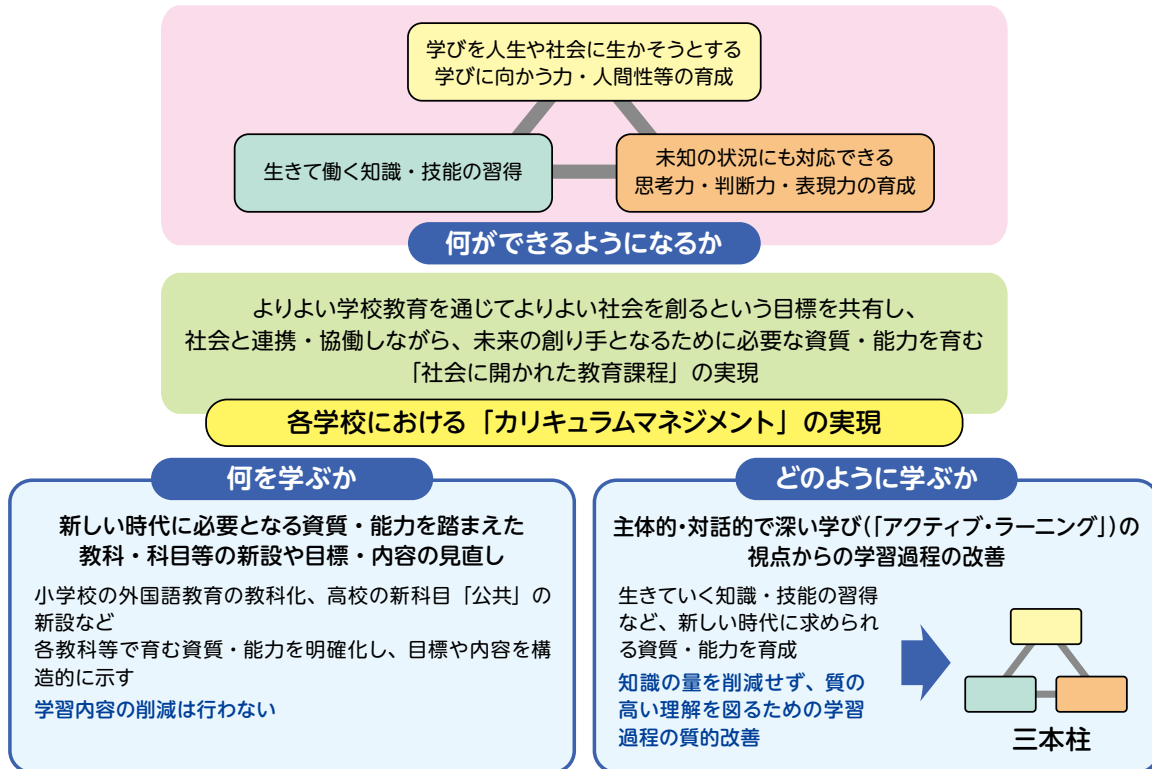


図2 出典：文部科学省ホームページ (<https://www.mext.go.jp/>)

主体的・対話的で深い学びの視点から「何を学ぶか」だけでなく (アクティブ・ラーニング) 「どのように学ぶか」も重視して授業を改善します。

一つ一つの知識がつながり、
「わかった!」「おもしろい!」
と思える授業に。

見通しをもって、
粘り強く取り組む力が
身に付く授業に。



周りの人たちと共に考え、学び、
新しい発見や豊かな発想が
生まれる授業に。

自分の学びを振り返り、
次の学びや生活に
生かす力を育む授業に。



図3 アクティブ・ラーニングについての保護者向けリーフレットから

出典：文部科学省ホームページ (<https://www.mext.go.jp/>)

3. 学校歯科保健と健康保持増進の関係

学校保健計画の策定・実施を通じて、保健教育と保健管理を適切に行うことで、児童生徒や教職員の健康保持増進を目指します。これら両輪を円滑かつ効率的に推進するために組織活動が位置付いています。(図4) 保健教育に当たっては、学校生活はもちろんのこと家庭や地域社会における日常生活においても児童生徒が積極的に健康保持増進を図っていく資質や能力を身に付け生涯を通して健康で活力のある生活をおくるための基礎を培うことをねらいとしています。

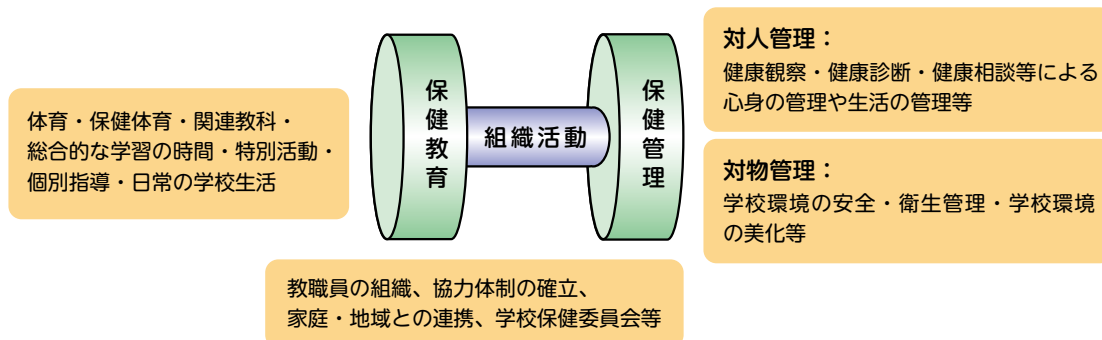


図4 保健教育・保健管理および組織活動の関係図

(文科省 学習指導要領総則評価部会資料より要約抜粋)

歯と口の健康についても保健教育において、中心となるのは体育科・保健体育科ですが、教科横断的な他の教科、例えば理科や家庭科との連携で、その教科の中で歯科保健教育を取り入れたり、特別活動や総合的な学習のなかで歯科保健教育をその一部として入れ込み、課題に即した歯科保健的な連携を行うことも重要です。さらに今回特筆すべきは、中学校の保健体育の部分で「生活習慣病としての歯周病」が明記されたことで（P20コラム参照）、小中高の校種間連携も意識しながら、指導を進めていくというような手法もあることです。現代の児童生徒を取り巻く健康課題の多様性・複雑性を考慮すると、「個別指導」はその重要性が増してくるといわれています。保健教育の中の「個別指導」でも、単に指導助言をするだけでなく、育成すべき3つの柱を意識して実施する必要があります。その際、各教科や特別活動などの学習内容や健康診断結果等の保健管理の部分と連携させて実施することが重要です。

コラム 11

ポピュレーション・アプローチとハイリスク・アプローチについて

今までも歯科保健教育において重要視されてきたことですが、今回の改訂においてもそれが明記されています。具体的には、総則において「主に集団に必要な指導や援助を行うガイダンス（ポピュレーション・アプローチ）と、個々の児童の多様な実態を踏まえ、一人ひとりが抱える課題に個々に対応した指導を行うカウンセリング（ハイリスク・アプローチ）の双方により、児童の発育を支援すること。」としています。これは健康教育だけでなく、各教科の特性を生かして学校教育全体として教科横断的な連携をもって（歯科保健教育においては、学校歯

科医を含めた関係機関等の連携）機能させていく配慮が必要ということが示されているといえます。(図5)

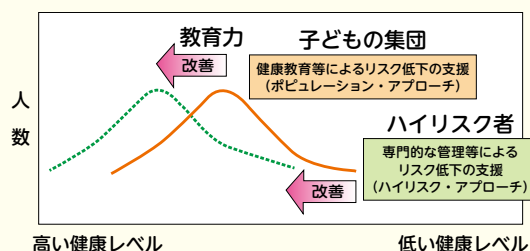


図5 健康レベルと疾病リスク

出典：文部科学省「『生きる力』をはぐくむ学校での歯・口の健康づくり」

児童・生徒の生活の場が地域社会であることを考えると、いままでの学校単位ではなく、例えば、中学校区の範囲で、小学校・幼稚園保育所・町内会・地域団体・保健所・教育委員会・医師会・歯科医師会などが参加して、地域レベルでの健康課題について話し合うような環境の醸成も重要です。その地域と児童・生徒の特性に合わせた教科、職種横断的なカリキュラム・マネジメントを行い、趣旨を共有することで社会として児童・生徒の健やかな育成を目指すこと「チーム学校」として取り組みを推進することが重要です。(P39 1. 学校歯科保健組織活動の連携図参照)

学校歯科保健参考資料「生きる力をはぐくむ学校での歯・口の健康づくり」の改訂

改訂により令和2年の学習指導要領の全国改訂に合わせ、文部科学省及び（公益財団法人）日本学校保健会にて改訂されました。

コラム 12

食育推進基本計画の改訂

第3次食育推進基本計画（平成28年～令和3年）において、「食育を通じた健康状態の改善等の推進」の中で、栄養教諭と連携して、「学校歯科医」がやせや肥満など健康状態の改善に必要な知識を普及するとともに個別の相談指導を行うとして、はじめて、「歯科医」という文言が記載されました。また、第2次食育推進基本計画で、「よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心のある国民の割合の増加（70.2%⇒80%）」が目標値に掲げられました。

その後、『健康日本21（第2次）』（平成24年改正）や『新たな成長戦略』（平成25年）などでは、健康寿命の延伸に向けた取組が着目され、歯科口腔保健の領域においても『歯科口腔保健の推進に関する法律』の趣旨を踏まえ、口腔の健康を通じた健康づくりを考慮した食育の推進がより一層必要となってきました。

10年を経過して、第3次食育推進基本計画では、具体的な行動変容の目標として「ゆっくりよく噛んで食べる国民を増やす（49.2%⇒55%以上）」というように、食べ方に関心を持ってもらうから行動変容を目指した指標目標に変更されました。歯科口腔保健の領域では口腔機能の十分な発達が維持されることが重要となってきます。食育の領域でも積極的な対応が必要とされてきています。

栄養教諭は、学級担任、養護教諭、学校医、学校歯科医等と連携して、保護者の理解と協力のもとに、児童生徒への指導において、やせや肥満が心身の健康に及ぼす影響等、健康状態の改善等に必要な知識を普及するとともに、食物アレルギー等、食に関する健康課題を有する子供に対する個別の相談指導を行うなど望ましい食習慣の形成に向けた取組を推進する役割を持ちます。

■国民が健やかで豊かな生活を送るにあたっては、歯科口腔保健の領域では口腔機能が十分に発達し維持されることが重要となります。

【第2次食育推進基本計画】

よく噛んで味わって食べるなど食べ方に関心のある国民の割合の増加

策定時(H22年度)	目標値(H27年度)
70.2%	⇒ 80%以上

【第3次食育推進基本計画】

ゆっくり噛んで食べる国民を増やす

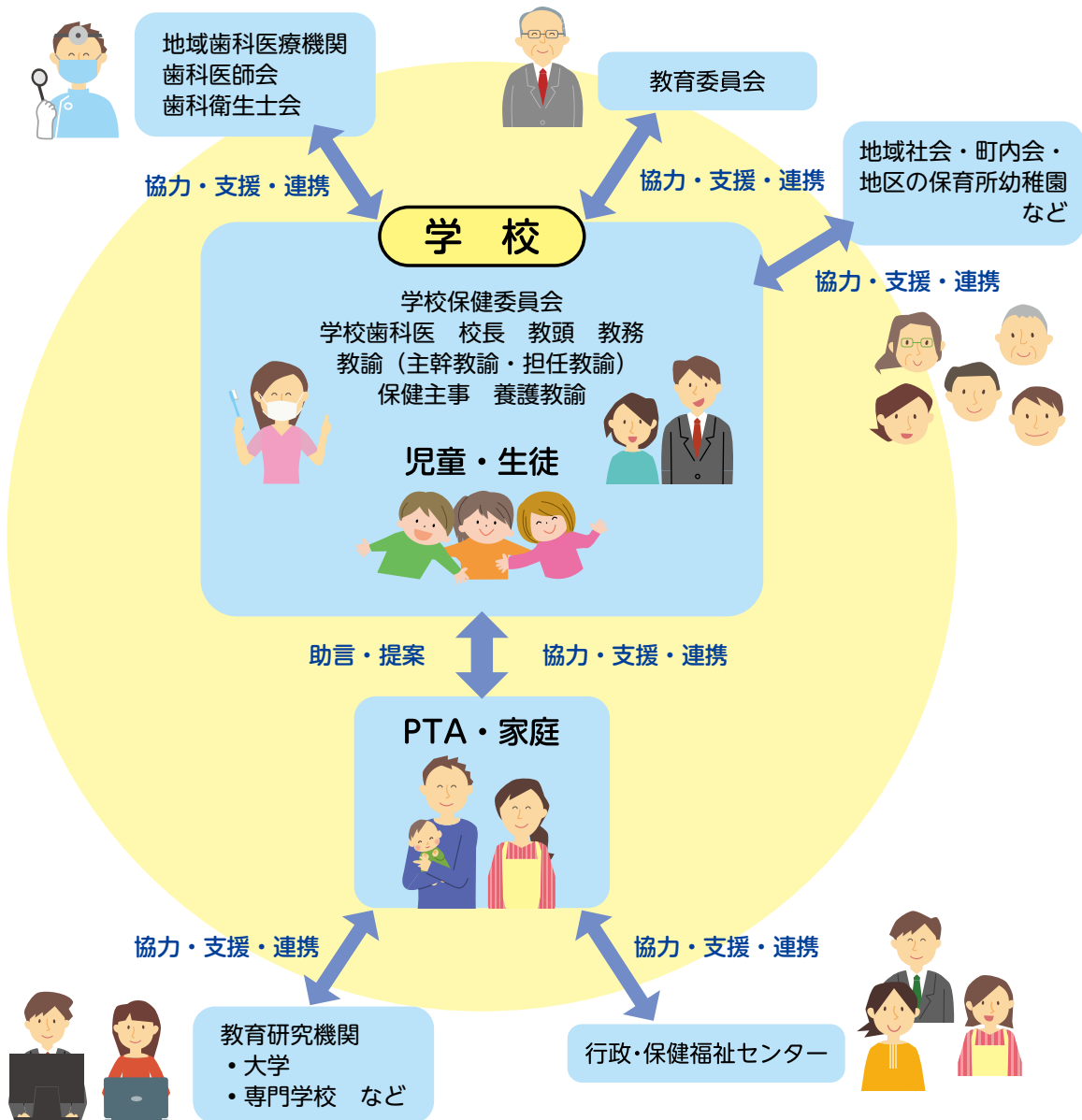
現状値(H28年度)	目標値(R2年度)
49.2%	⇒ 55%以上

「食べ方に関心を持ってもらう」から、「行動変容を目指した指標目標」に変更されました。


第4章 学校歯科保健関係者の役割

歯と口の健康づくりには、生涯を通じたシームレスな取り組みが必要です。とりわけ「学齢期」は、乳幼児期から青年期をつなぐ重要な世代で、予防対策を円滑にすすめるためには、児童生徒の「自己管理能力向上への支援」に加え、学校における歯科疾患予防対策の実践、歯科医療機関における定期的な予防管理とその習慣化を図ることが必要です。本章では、各推進主体の役割や学校歯科保健関係者の連携の在り方を示します。

1. 学校歯科保健組織活動の連携図



2. 乳幼児期から学齢期の健康づくり関係者の役割

<p>児童・生徒 保護者</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バランスのとれた食生活の定着、フッ化物配合歯磨き剤やデンタルフロスを使用した歯みがき等、歯や口の健康づくりに取り組みます ・かかりつけ歯科医を持ち、定期歯科健診や保健指導・フッ化物歯面塗布等の予防処置を受けるように努めます 	<p>保育所・幼稚園等</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保育所や幼稚園での歯科保健活動の充実に努め、幼児期からの歯科保健習慣の定着と健康感を育みます ・永久歯萌出期に合わせて、フッ化物洗口を実施し、健康格差の減少と生涯を通じた歯と口の健康づくりにつなげます
<p>歯科医師会・ 歯科衛生士会</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学校や地域の保健事業に積極的に参画し、歯科保健の普及に努めます ・かかりつけ歯科医として、定期的に健診や予防処置を実施するとともに、口腔保健指導や食生活指導に努めます ・学校歯科保健従事者の資質の向上を図ります 	<p>医師会・薬剤師会・ 保健医療団体 （栄養士会・ 栄養士会・ 地域保健団体等）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・住民を対象としたイベントや、会員を対象とした研修会等において、歯や口の健康の大切さを普及啓発します ・健やかな口腔機能を育てるメニューの普及を図ります（栄養士会、食生活改善推進員協議会、社会学級、老人クラブ等） ・歯や口の健康に配慮した手作りおやつ作り方を講習します（栄養士会、食生活改善推進員協議会等） ・歯や口の健康維持のための方法や、地域の子どもへのおやつとの与え方等の知識を提供します（老人クラブ、児童厚生員等）
<p>学校 歯科医</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学校安全保健計画、保健指導計画等の作成時に、歯と口の健康づくりに効果的な取り組みに関する助言や事業提案を行います ・歯科健康診断の実施と事後指導、健康相談を支援する他、学校保健委員会等積極的に学校行事に参加し、教職員・児童生徒・保護者の歯科保健知識や技術の向上に努めます ・歯科健康診断後、CO・GOと診断された児童・生徒に対する適切な保健指導・健康相談・健康教育を行うことにより、子ども自らが気づき、歯科疾患を予防・進行抑制するような生活習慣を見直す保健教育の教材となるよう、学校における取り組みの支援を行います ・学校保健委員会に積極的に参画し、児童生徒の歯科保健状況を還元し、専門的立場からの助言指導を行います ・教職員や保護者に対し、講話等を通して、フッ化物による歯と口の健康づくりの啓発や情報提供に努めます 	<p>教育研究機関 （大学等）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歯科疾患の予防、歯と口の健康づくりを推進するための先端的な研究、疫学調査、フィールドワークなどの学術的研究を行います ・関係主体の研修会など、必要な際に専門医や講師の派遣などを行い支援体制の整備に努めます <p>市</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊婦や乳幼児の訪問指導の場で、歯や口の清掃の必要性や清掃方法等についての情報を提供します（訪問指導員） ・児童、生徒、保護者に対する歯科保健情報を発信し、その内容の充実に努めます ・歯科疾患が生活習慣病であることの啓発を行います ・定期的にフッ化物歯面塗布を含めた専門的ケアを受けるために、かかりつけ歯科医を持つことを勧めます ・集団フッ化物洗口の普及啓発の強化を図ります ・地域全体で歯や口の健康づくりに取り組むために、各団体の活動を支援します
<p>小学校・ 中学校・ 高等学校</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学校歯科健診を実施し、要指導の児童・生徒に対する歯科保健指導の充実に努めます ・児童・生徒、保護者に対して、根拠に基づいた歯科保健情報の伝達、教育を行います ・学校保健委員会の活性化に努め、学校における歯科保健活動の充実に努めます ・保育所・幼稚園、保健所等、地域との連携を深め、生涯を通じた歯と口の健康づくりの取り組みに努めます ・児童会、保健委員会等の活動を支援し、児童・生徒の自主的活動を支援します 	

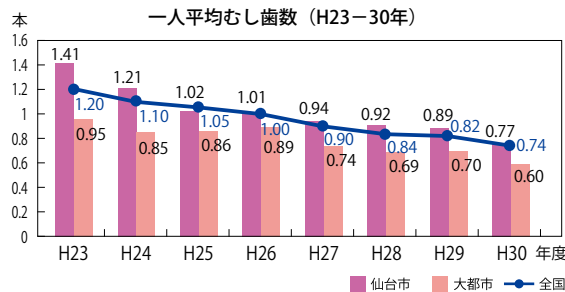
学齢期の歯科疾患の現状と「第2期いきいき市民健康プラン後期計画」の健康目標

第5章

本章では、学齢期の歯科疾患の有病状況における各種データを踏まえ、仙台市の健康増進計画「第2期いきいき市民健康づくり後期計画」及び「歯と口の健康づくり後期計画」で設けた目標値を示します。

1. 仙台市の学齢期の歯科保健の現状と地域格差（12歳児：中学1年生）

下の図にあるように、仙台市の12歳児の一人平均むし歯数は減少していますが、政令指定都市・全国平均に比べて依然として高い状況にあります。多くの子供に歯肉の異常も見られます。



* 市民健康プラン指標

12歳児の一人平均むし歯数の減少

目標値：0.8本以下

* 一人平均むし歯数

一人あたりの未治療のむし歯、むし歯によって失った歯、治療済のむし歯の本数の合計

図1 定期健康診断結果

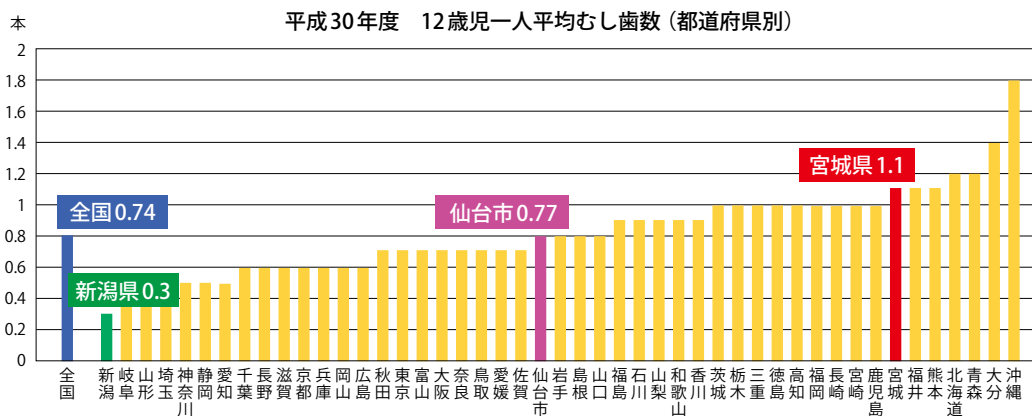
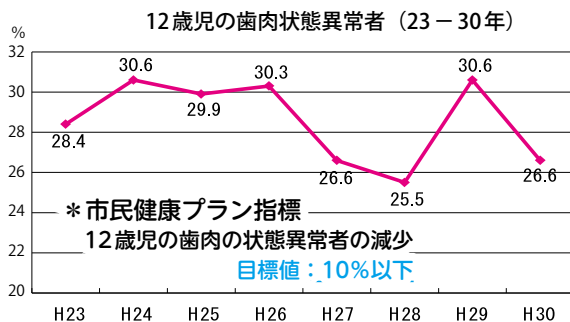


図2 学校保健統計



* 市民健康プラン指標
12歳児の歯肉の状態異常者の減少
目標値：10%以下

図3 定期健康診断結果

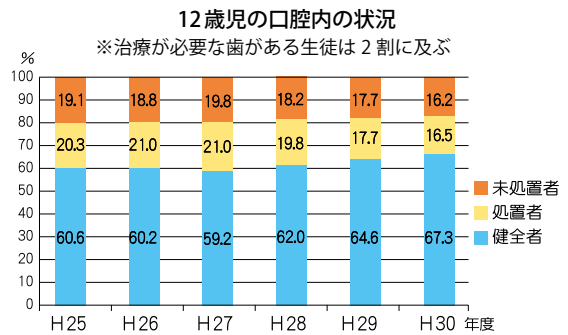


図4 定期健康診断結果

2. 第2期いきいき市民健康プラン後期計画と「生きる力を支える歯と口の健康づくり」の目標

(1) 基本目標と計画の位置づけ

第2期いきいき市民健康プラン後期計画（平成30年3月策定）では、「市民の健康づくりを、市民を取り巻く社会のあらゆる団体等が、相互のつながりを大切にしながら支えていくまち・仙台」の実現に加え、全ての市民が健康づくりに取り組めるよう環境整備を強化した計画とし、基本目標を前期計画から引継ぎます。またQOLの向上には個人の主観的要素も大きく関係するため、病気や障害の有無、年齢、性別等にかかわらず、人生と社会に対して前向きに、いきいきと健康だと感じて暮らす人を増やすことを目指し、基本目標の指標も前期計画を継続していきます。

基本目標	みんなでのばす健康寿命 ～つながる, 広がる, 健康づくりの輪～
基本目標の指標	① 健康寿命の延伸 ② 健康であると自覚している人の増加

本市では平成23年3月に新しい「仙台市総合計画」を策定しました。このうち、「仙台市基本構想」において、目指す都市像の一つとして「支え合う健やかな共生の都」を掲げています。また、「仙台市基本計画」において「地域で支え合う心豊かな社会づくり」を重点政策とするとともに、「心身ともに健康な暮らしづくり」に取り組むこととしています。

「第2期いきいき市民健康プラン」は、「仙台市総合計画」を上位計画とした、乳幼児から高齢者までのあらゆる世代の市民を対象とした健康づくりの計画として位置づけます。

健康関連諸計画「食育推進計画〔第2期〕・第3期地域保健福祉計画・高齢者保健福祉計画（介護保険事業計画）・障害者福祉計画・すこやか子育てプラン2015」と連携のうえ、健康づくり施策に対し基本的な方向性を示します。

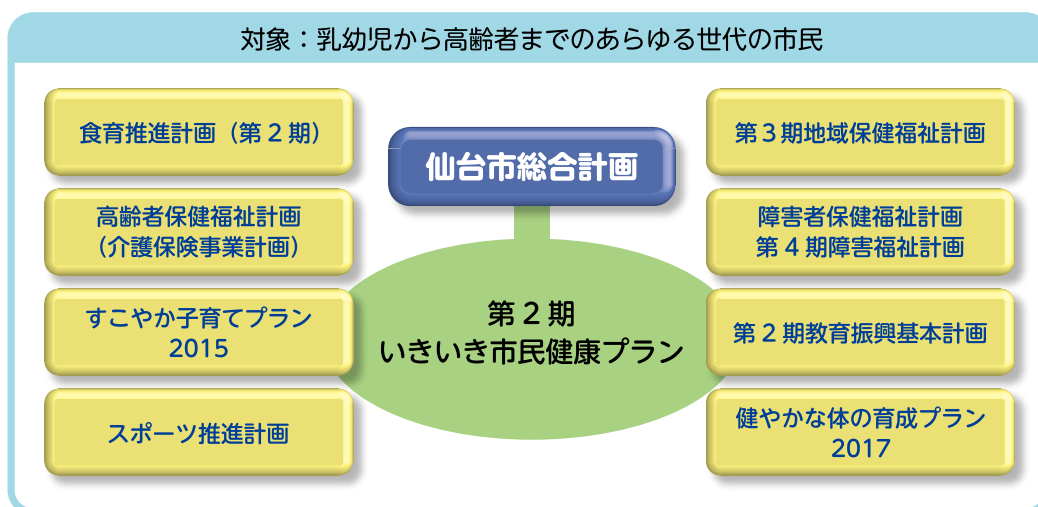


図5 第2期いきいき市民健康プラン後期計画

また、健康増進法第8条に規定する、「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」等を勘案して定める市町村健康増進計画として位置づけます。

(2) 後期重点戦略

平成28年度に実施した仙台市民の健康意識等に関する調査や、仙台市民の健康実態、市・関係団体の取り組み実績を分析し、重点分野毎に解決すべき課題と後期計画における取り組みの方向性を整理しました。

健康づくり指標の達成状況では、基本目標である「健康寿命の延伸」は男女とも達成していますが、「健康であると自覚している人の増加」については変化がありませんでした。基本目標の実現に向けた重点分野の指標の達成状況は、改善した指標が29.1%、変化なし44.5%、悪化が11.8%という結果になり、後期計画において、より具体的な取り組みを進めていく必要があります。

重点分野毎に把握された課題

重点分野① 未来の健康をつくる生活習慣病予防	
<ul style="list-style-type: none"> ●「定期的に健康診断を受けている人」の割合が低下した ●「20～60歳代男性肥満者の割合」は改善していない。肥満者の割合は、既に学齢期から全国よりも高い状況である。 ●30～40歳代は1日平均歩数が減少し、運動習慣者の割合が低く、甘味飲料の摂取頻度が高い。また、男性の多量飲酒の割合が改善していない 	<ul style="list-style-type: none"> ●健診受診率向上に向けた働きかけの強化 ●学齢期、青年期からの生活習慣病予防の働きかけの強化 ●歩数の増加等運動の習慣化やエネルギーの適正摂取等による肥満防止、生活習慣病予防の強化
重点分野② 気づく、つながる、支える心の健康づくり	
<ul style="list-style-type: none"> ●小規模事業所では、メンタルヘルス対策に取り組んでいる割合が低い ●高校3年生の男子では、「悩み事の相談相手がいない人」が18.0%に上る ●生活再建を終えた後も、心の健康問題を抱えながら生活している被災者の割合は改善していない 	<ul style="list-style-type: none"> ●小規模事業所が利用できる支援機関の周知 ●悩みや不安を解消できるよう、心の健康に関する情報発信を強化 ●長期的な視点で被災者の心のケアを実施
重点分野③ 健康な心と身体を支える食生活	
<ul style="list-style-type: none"> ●「健康的な食習慣を実践している人」の割合が若い世代ほど低い ●「バランスのよい食事をとる頻度」が80歳以上では減少傾向である 	<ul style="list-style-type: none"> ●乳幼児期からの基本的な食習慣の形成と実践のための取り組み強化 ●高齢者の低栄養予防に関する啓発と実践支援の強化
重点分野④ 生きる力を支える歯と口の健康づくり	
<ul style="list-style-type: none"> ●「むし歯のない子ども」は増加しているものの地域差や個人差がある ●「壮年期における進行した歯周病に罹患している人」の割合が悪化した ●「高齢期における咀嚼良好な人」は、全国値より低い 	<ul style="list-style-type: none"> ●乳幼児期から学齢期へと連続したむし歯予防対策の推進 ●青年期からの歯周病の予防の強化と高齢者の口腔機能の維持向上の推進
重点分野⑤ 大切な人の健康を守るたばこ対策の推進	
<ul style="list-style-type: none"> ●喫煙の健康影響に関する知識の浸透が進んでいない。また、国現況値と比べて、「家庭における受動喫煙の機会がある」と感じている人の割合が高い ●未成年の喫煙率が目標値の0%に達していない ●「受動喫煙の機会がある」と感じている者の割合は、「飲食店」で約40%と最も高くなっている 	<ul style="list-style-type: none"> ●喫煙が及ぼす健康影響に関する正しい知識の啓発強化 ●受動喫煙防止に対する啓発の強化、事業所等への働きかけによる受動喫煙対策の推進
重点分野⑥ 日頃から一人ひとりが取り組む感染症予防	
<ul style="list-style-type: none"> ●定期予防接種（麻しん・風しん）第2期の実施率が92.2%であり、目標値の100%に達していない 	<ul style="list-style-type: none"> ●感染症に対する正しい知識や日頃からの感染症予防に関する普及啓発の強化

(3) 「生きる力を支える歯と口の健康づくり」の健康づくり指標一覧

★新規

再掲1

再掲2

歯・口の健康づくり指標			市ベースライン H21	市中間値 H28	全国値 (最新値)	市目標値 R4	市中間値出典		
1	健康	むし歯のない幼児の増加	3歳	73.1%	81.6%	83.0% (H27年)	85%	3歳児歯科健診	
			5歳	52.4%	65.4%	64.4% (H28年)	75%	保育所・幼稚園等 歯科健診集約事業	
2	健康	一人平均むし歯数の減少	12歳	1.5歯	0.92歯	0.84歯 (H28年)	0.8歯	学校定期健康診断	
3	健康	学齢期の歯肉の状態異常者の減少	12歳	29.1%	25.5%	-	10%	学校定期健康診断	
4	健康	進行した歯周炎の減少	40歳	44.8%	53.3%	44.7% (H28年)	36%	歯周病検診	
			50歳	54.9%	61.9%	-	43%		
5	健康	咀嚼が良好な人の増加	60歳代	-	69.1%	72.6% (H27年)	80%	市民健康意識等調査	
6	健康	80歳で20歯以上、60歳で24歯以上の自分の歯が有る人の増加	80歳(75～84歳)で20歯以上	46.5%	64.1%	51.2% (H28年)	78%	8020達成率調査	
			60歳で24歯以上	75.7%	84.7%	74.4% (H28年)	87%	歯周病検診	
7	行動	フッ化物歯面塗布を受けたことのある幼児の増加	3歳	36.1%	50.5%	64.6% (H21年)	80%	3歳児歯科健診	
8	行動	甘い食品・飲料を頻回に間食する習慣のある幼児の減少	1歳	3.0%	2.3%	-	減少	1歳6か月児健康診査	
9	行動	フッ化物配合歯磨剤の使用の増加	小学3年	84.2%	92.0%	86.3% (H21年)	95%	学校歯科保健関連調査	
10	行動	個別的な歯口清掃指導を受ける人の増加	高校3年	28.4%	14.9%	20.0% (H21年)	35%	学校歯科保健関連調査	
11	行動	歯間部清掃用具の使用の増加	40歳(2日に1回以上使用する人の割合)	40歳	13.30%	24.7%	44.6% (H21年)	50%	歯周病検診
			50歳(2日に1回以上使用する人の割合)	50歳	18.10%	32.6%	45.7% (H21年)	50%	
12	行動	かかりつけ歯科医院で定期健診や歯石除去を受ける人の増加(50歳)	定期的な歯石除去や歯面清掃を受ける人(50歳)の割合	50歳	34.9%	-	-	55%	歯周病検診
			定期的な歯科健診の受診者(50歳)の割合	50歳	14.3%	-	-	-	
			かかりつけ歯科医を持つ人(50歳)の割合	50歳	52.1%	-	-	-	
			40歳(2日に1回以上使用する人の割合)	40歳	40.0%	-	-	-	
13	行動	むし歯を病気と認識している人の増加	中学1年	59.8%	49.2%	-	100%	学校歯科保健関連調査	
再掲1	- 行動	喫煙の歯周病への健康影響についての十分な知識を持っている人の増加	成人	29.6%	34.4%	40.4% (H20年)	100%	市民健康意識等調査	
			成人	-	31.2%	-	100%		
再掲2	- 行動	糖尿病と歯周病の関係についての正しい知識を有する人の増加	成人	-	31.2%	-	100%		
14	環境	フッ化物洗口を行っている保育・教育施設の増加		50.3%	62.8%	-	70%	保育所・幼稚園等 歯科健診集約事業	
15	環境	CO・GOのある児童・生徒へ保健指導、健康教育を実施する学校の増加	小学校	20.0%	36.3%	-	100%	学校歯科保健関連調査	
			中学校	20.4%	24.6%	-	100%		

※再掲1, 2は、生活習慣病予防関連指標を掲載

※CO(要観察歯)：むし歯の初期症状を疑わせる歯、健全歯として扱う。保健指導が基本。必要に応じ地域の歯科医療機関での専門管理も並行して行う
GO(歯周疾患要観察者)：生活習慣の改善と注意深いブラッシング等を行うことによって炎症が消退するような歯肉炎の保持者。保健指導が必要

(出典：児童生徒等の健康診断マニュアル／文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課監修／(公財)日本学校保健会)

健康日本21(第二次)の指標に合わせ、No 5「咀嚼が良好な人の増加」を新たに設定した。
また、中間評価において目標値を達成した3指標については、これまでの推移や国の目標値等を勘案し、新たな目標値を設定した。

No 6 80歳で20歯以上、60歳で24歯以上の自分の歯がある人の増加

No 7 フッ化物歯面塗布を受けたことのある幼児の増加(3歳)

No 9 フッ化物配合歯磨剤の使用の増加(小学3年)

(4) ライフステージ毎の歯科保健の取り組み (妊娠期～高齢期)

対象	歯科的特徴	歯科的課題	歯科保健対策			事業主管課
			主な事業	内容	ねらい	
胎児期						
	歯の形成期	バランスのとれた栄養摂取	妊婦歯科保健指導	健康教育	丈夫な歯をつくる生活指導	子供未来局 子供保健福祉課
乳児期						
	乳前歯の萌出期	咀嚼器官の発達時期	3～4か月児育児教室 離乳食教室 3歳児カリエスフリー85プロジェクト	健康教育	乳歯むし歯予防 歯口清掃の動機づけ 健全な咀嚼機能の習得支援	子供未来局 子供保健福祉課
幼児期1～3歳						
	乳臼歯の萌出期 乳歯列の完成期	乳歯むし歯の発生期(卒乳の遅れ・甘味の不規則摂取・清掃不良) 乳歯むし歯の多発期(甘味の過剰摂取・清掃不良等)	1歳6か月児健康診査 事後指導 2歳6か月児歯科健康診査 事後指導 3歳児健康診査	健康教育 健康診査 保健指導 むし歯活動性試験	乳歯むし歯予防 生活習慣や歯口清掃の確認と支援 乳歯むし歯、ハイリスク児の早期発見と支援 かかりつけ歯科医による継続管理の勧奨 乳歯列不正咬合のチェック	子供未来局 子供保健福祉課
幼児期4～5歳						
	永久歯の萌出開始期(第一大臼歯)	永久歯むし歯の発生期 咀嚼器官の発達チェック時期	保育所・幼稚園 歯科健康診査 結果集約事業 フッ化物洗口導入支援事業 フッ化物洗口事業 継続実施補助金 交付事業	健康教育 フッ化物 集団洗口 実施支援	幼児期後半の口腔内の状況把握と保育所幼稚園における歯科保健活動の支援 永久歯のむし歯予防	健康福祉局 健康政策課 子供未来局 総務課 運営支援課 認定給付課
学童期 小学校6歳～・中学校12歳～・高校15歳～						
	乳歯と永久歯の交換期 永久歯列の完成期 歯周組織の過敏期	永久歯むし歯の発生期 歯列と歯の不調の発生期 永久歯むし歯の多発期 歯肉の炎症が始まる時期 永久歯むし歯が放置されやすい時期 歯周病の発生期	就学時健康診断 定期健康診断	健康教育 健康診断 保健指導	永久歯むし歯の予防と治療 歯科保健思想の普及啓発 咬合の誘導 歯周病の予防	教育局 健康教育課
青年期20歳～(妊婦)						
	歯周組織の脆弱期	歯周病の急増期	妊婦歯科教育 妊婦歯科健康診査 20歳のデンタルケア 歯周病検診 各種教室 出前(出張)講座 健康増進普及月間 地区歯科健康診査 元気応援教室 訪問歯科指導 訪問歯科治療	健康教育 健康診断 保健指導 健康相談	歯周病の予防・治療 歯科保健思想の普及啓発 歯口清掃の徹底 歯科治療の勧奨 口腔機能の回復 歯口清掃(義歯の手入れ)	子供未来局 子供保健福祉課
壮年期 40歳～						
	歯の喪失開始期	歯周病の急増期 根面むし歯の発生期				健康福祉局 健康政策課
高齢期 65歳～・ねたきり						
	歯の喪失急増期	根面むし歯の発生期 口腔機能の低下				健康福祉局 健康政策課 地域包括ケア推進課 高齢企画課
障害(児)者						
	歯の形成不全及び唇顎口蓋裂等	広汎性むし歯発生 咀嚼・発音障害等	障害児者施設 歯科健康教育	健康診査 健康教育	歯科疾患の予防 歯口清掃	健康福祉局 障害者支援課
全年齢						
			歯と口の健康週間 歯と口腔の健康づくり月間 地区健康まつり 歯科広報活動	健康教育	歯科保健思想の普及啓発	健康福祉局 健康政策課



1. 平成28年度学校歯科保健調査結果：学校における歯・口の健康づくりへの取り組み状況

仙台市が平成28年度に実施した「学校歯科保健調査」の調査結果のまとめをダウンロードできます。

【調査概要】

- 調査対象：① 市立小学校121校，中学校63校
② 市立小学校11校に在籍する小学3年生の保護者996人
③ 市立中学校7校に在籍する中学1年生952人
④ 市立高等学校3校に在籍する高校3年生782人
- 調査時期：平成28年10月14日～11月11日
- 実施方法：無記名アンケート方式により，学校を通じて調査票の配付・回収を行い，歯と口の健康づくりネットワーク会議むし歯予防推進部会が結果の集計・分析を行いました。
- 有効回答数（有効回答率）
① 小学校113校（93.4%），中学校57校（90.5%）
② 小3保護者914人（91.8%）
③ 中学1年生909人（95.5%）
④ 高校3年生736人（94.1%）

2. むし歯や歯肉炎予防に関連する説明資料及びイラスト（本文中にダウンロードマークのある図等）

【歯科保健教育】

- 事例1……………「歯の王様6ちゃんをまもろう」ワークシート・学習シート・説明資料
- 事例2-1……………「よく噛んで食べよう」ワークシート・説明資料
- 事例2-2……………「お菓子やジュースのあまいわな」学習シート・説明資料
- 事例3……………「歯肉炎に気をつけよう」学習シート・説明資料
- 事例7……………「第二大臼歯が狙われています」学習シート・説明資料
- 事例10……………「すくすくシートの活用」ワークシート（小学生用・中学生用）

【歯科保健管理】

- 歯と口の健康カード「CO（むし歯要観察歯）があります」「GO（歯周疾患要観察者）があります」
- 歯科健康診断学習プリント

【歯科保健組織活動】

- 入学までに身に付けたい生活習慣・たばこの煙から子どもを守りましょう・もくひょうシート
- むし歯を予防しましょう

【歯と口の健康づくり基礎知識】

- むし歯の成り立ち ●むし歯の進行と脱灰と再石灰化のバランス ●飲み物の選び方（糖分） ●飲み物の選び方（pH）
- 歯周病予防の4要素 ●歯肉炎の見分け方 ●歯みがきのワンポイントアドバイス
- 歯周炎と全身の関わり ●歯ブラシとデンタルフロスの使い方

■学校保健活動に関わる法令

- 教育基本法 ●学校教育法 ●同法，施行規則 ●学校保健安全法 ●同法，施行規則基本方針 ●健康増進法
- 食育基本法 ●学習指導要領（総則3 学校における体育・健康に関する指導） ●成育基本法

■参考教材：「生きる力」を育む学校での歯・口の健康づくり（令和元年度改訂）

■関連サイト

- (1) 学校保健統計……………文部科学省
- (2) e-ヘルスネット……………厚生労働省
- (3) 学校歯科医・関係者……………（一社）日本学校歯科医師会
- (4) 8020 LIFE（学童期～思春期）……………8020推進財団
- (5) 学校歯科保健……………（一社）宮城県歯科医師会
- (6) 学校歯科保健推進事業……………東北大学大学院歯学研究科 歯学イノベーションリエゾンセンター
- (7) せんだい・歯と口の健康づくりネット……………仙台市

歯と口の健康づくりに関する問い合わせ先

歯と口の健康づくりネットワーク会議 関係機関

(一社)仙台歯科医師会 〒980-0803 仙台市青葉区国分町1丁目5番1号
TEL. 022-225-4748 FAX. 022-225-4794

東北大学大学院歯学研究科 〒980-8575 仙台市青葉区星陵4丁目1号

◆ 予防歯科学分野 TEL. 022-717-8327 FAX. 022-717-8332

◆ 小児発達歯科学分野 TEL. 022-717-8382 FAX. 022-717-8386

◆ 国際歯科保健学分野 TEL. 022-717-7639 FAX. 022-717-7644

各区保健福祉センター（保健所）

◆ 青葉区保健福祉センター 家庭健康課 TEL. 022-225-7211

◆ 青葉区宮城総合支所 保健福祉課 TEL. 022-392-2111

◆ 宮城野区保健福祉センター 家庭健康課 TEL. 022-291-2111

◆ 若林区保健福祉センター 家庭健康課 TEL. 022-282-1111

◆ 太白区保健福祉センター 家庭健康課 TEL. 022-247-1111

◆ 太白区秋保総合支所 保健福祉課 TEL. 022-399-2111

◆ 泉区保健福祉センター 家庭健康課 TEL. 022-372-3111

事務局

◆ 教育局 健康教育課 TEL. 022-214-8882

◆ 健康福祉局 健康政策課 TEL. 022-214-3894

仙台市
歯と口の健康づくりネットワーク会議 制作

令和2年3月 第一版

