



お口の花まるチェックシート

活用マニュアル

西尾版



西尾市・西尾保健所作成



お口の花まるチェックシートの活用にあたって

生活習慣が健康に影響することは、これまでの多くの研究が明らかにしています。適度な運動をしないことや、喫煙、睡眠が不足するなどの生活習慣は様々な疾患や健康障害と関連しています。口腔の健康も例外ではなく、歯や歯肉の健康には生活習慣が関係しています。愛知県から始まった8020の調査研究からも歯の保有と生活習慣が関連することが分かってきました。これらの調査研究の知見は地域の人々に還元されることにより、人々の健康に寄与することができます。そこで、生活習慣が口腔の健康に関係することを分かりやすく伝えるために愛知県飛島村で取り組みが行われ、成人用のセルフチェックが作成されました。また、歯や口の健康は幼少期からの生活習慣が大切なこともわかったことから、岐阜県多治見市では小学生・中学生を対象とした、児童・生徒のためのセルフチェックが作成されました。これらの取り組みは人々が何に気をつけることで歯や口の健康を守ることができるのかを示す具体的な方法をもたらししました。

8020の調査研究が始まった1980年代半ばから現在までを振り返ると、特に児童・生徒の口腔内の状態は劇的に改善してきました。かつては、う歯があるのがあたりまえであった状況が、現在ではう歯のあることが稀な状況へと変わっています。これらの変化の背景には、個人の努力もありますが、社会全体が人々の口腔が健康になるように変化してきたことも影響しています。今後もこの良い状況が続き、さらに良い状況に変えていくために、世代間で知識や技術を共有し、そして継承していくことが求められます。

今回、西尾市で、歯や口の健康づくりを次の段階へ進めるための試みを行いました。広く知識や技術を伝える場として学校保健がふさわしいと考え、さらに、子どもたちが自ら考えることで理解を深めるための授業法である仮説実験授業の手法を応用した、具体的な授業方法の立案です。ここで作成した授業書は、学校歯科医や歯科衛生士はもちろん、養護教諭や担任の教諭が行っても、児童が興味をもって歯や口の健康づくりに取り組める内容にできたのではないかと思います。もちろん、今回示した内容は歯や口の健康づくりのほんの一部です。この取り組みが賛同を得て、さらに多様な授業書の提案がされることを期待したいと思います。

日本赤十字豊田看護大学

教授 森田 一三

お口の花まるチェックシート活用マニュアルについて

1 背景

西尾市の子どものう蝕は大変多く、特に学齢期においては、西尾市の平成 29 年度 6 年生のう蝕有病者率は 32.4%（県平均 16.5%）と県下で一番高い状況にあることから、児童の生活習慣と歯科疾患の状況等から地域の課題を明確にし、学校保健関係者が具体的な対策を検討することにより、児童が歯と口の健康づくりに取り組める環境整備を行うこととした。

そこで、令和元年度地域歯科保健課題対応事業として、協力の得られた西尾市の小学校6校の小学3年生・4年生・5年生を対象とした生活習慣調査と、学校歯科健康診断結果との分析を行い、そこから明らかになった課題を基に、児童が自身の生活習慣の問題を考え、歯と口の健康づくりに取り組めるような支援ツールとして「お口の花まるチェックシート」を作成した。

2 目的

児童が、自身の生活習慣から問題点を考えることのできる学習の機会とし、生活習慣と歯や口の健康との関連について理解を深め、歯と口の健康づくりに取り組めるように支援する。

3 単元名

「歯と口の健康のために ～よい生活習慣を考えてみよう～」

4 使用資料

- (1) お口の花まるチェックシート（以下、チェックシート）
- (2) チェックシートの書き方（電子媒体資料）
- (3) 授業書「歯と口の健康のために～よい生活習慣を考えてみよう～」（配布資料）
- (4) 授業書（電子媒体資料）
- (5) お口の花まる生活習慣のポイント（配布資料）

※（3）の授業書は、1・4枚目は「片面印刷」、2・3枚目は「両面印刷」とする。ホチキス止めや事前配布はせず、1枚ずつ配布すること。

5 活用方法

- (1) 対象 小学校中学年以上の児童
- (2) 規模 学級ごとでの実施が望ましい
- (3) 資料 児童が健康講話前にチェックシートのステップ①～③まで記入し、自身の生活習慣評価を行う。その後、授業書を使用した健康講話を実施し、生活習慣と歯や口の健康との関連について理解を深める。チェックシートのステップ④で、自身の生活習慣の問題点を考える時間とし、目標立てを行い、歯と口の健康づくりに取り組めるように支援する。

6 授業展開例

(1) チェックシート実施版（高学年向け）

- チェックシートの記入を含めた健康講話を1時限で実施する。
- 「別紙1」を参照。

(2) チェックシート事前版

- チェックシートの①～③までを事前に実施し、健康講話を1時限で実施する。
- 「別紙2」を参照

7 評価

- チェックシートのステップ④の3で目標を立て、4で目標の実践状況を1週間確認する。
- 1週間実践し、どんな変化があったか5へ記入する。

○授業展開例（チェックシート実施版・高学年向け）

学習活動・学習内容	指導上の留意点	資料
1 チェックシートを記入する。 ・ステップ①で該当に○をつける。 ・ステップ②で点数を計算する。 ・ステップ③は時間があれば行う。 (8分)	・導入で、生活習慣と歯や口の健康には深い関係があることを伝える。	・チェックシート ・授業書(P.1) ・①の配布
2 「飲み物の飲み方と歯の健康」について考える。 ○問題1の答えを予想する。 ○問題1の解説を聞く。 ・結果欄に解答を記入する。 3 「噛むことと唾液」について考える。 ○問題2の答えを予想する。 ○問題2の解説を聞く。 ・結果欄に解答を記入する。 (26分)	・【問題の進め方】に沿って問題1を進める。 ・チェックシート「④甘い飲み物を毎日飲みますか」「⑤ごはんの後、お茶を飲みますか」に関連した問題。 ・問題1の解説をする。 ・PPT も活用して解説をする。 ・用語が難しい箇所は補足する。 ・問題1と同様に進める。 ・チェックシートの「⑥硬い食べ物が好きですか」に関連した問題。 ・問題1と同様に進める。	・授業書(P.1) ・授業書(P.2) ・②の配布 ・授業書(P.3) ・授業書(P.4) ・③の配布
4 目標を立てる ○【ステップ④の進め方】に沿ってお口の花まる目標シートを記入する。 (5分)	・PPT も活用してステップ④を進める。	・チェックシート ・お口の花まる生活習慣のポイント
5 まとめ (6分)	・目標の発表や授業の振り返りを行う。	

○授業展開例（チェックシート事前版）

別紙2

学習活動・学習内容	指導上の留意点	資料
※ 「お口の花まるチェックシート」のステップ①②③までは 事前に実施する 。		
1 チェックシートを確認する。 ・各自チェックシートを振り返る。 (1分)	・生活習慣と歯や口の健康には深い関係があることを伝える。	・チェックシート ・授業書(P.1) ・①の配布
2 「飲み物の飲み方と歯の健康」について考える。 ○問題1の答えを予想する。 (8分) ○問題1の解説を聞く。 ○結果欄に解答を記入する。 (5分)	・【問題の進め方】に沿って問題1を進める。 ・チェックシート「④甘い飲み物を毎日飲みますか」「⑤ごはんの後、お茶を飲みますか」に関連した問題。 ・問題1の解説をする。 ・PPT も活用して解説をする。 ・用語が難しい箇所は補足する。 ※工夫点：解説の前半部分を児童が朗読する。	・授業書(P.1) ・授業書(P.2) ・②の配布
3 「噛むことと唾液」について考える。 ○問題2の答えを予想する。 (8分) ○問題2の解説を聞く。 ○結果欄に解答を記入する。 (5分)	・問題1と同様に進める。 ・チェックシートの「⑥硬い食べ物が好きですか」に関連した問題。 ・問題1と同様に進める。	・授業書(P.3) ・授業書(P.4) ・③の配布
4 目標立てと発表 ○【ステップ④の進め方】に沿ってお口の花まる目標シートを記入する。 ○目標の発表をする。 (10分)	・PPT も活用してステップ④を進める。 ※工夫点：目標立てを別に1時限設けて行う。	・チェックシート ・お口の花まる生活習慣のポイント
5 まとめ (8分)	・授業の振り返りを行う。	

○実施版・事前版共通

授業展開ポイント

【問題の進め方】

- ①問題の選択肢から児童に予想を立ててもらう。
※工夫点 予想した理由を考えるよう促す。
- ②予想分布を黒板等に集計する。
※多数の場合「たくさん」としても良い。
- ③予想理由の発表をしてもらう。(予想が少数の選択肢より順に発表する)
※工夫点 予想理由を黒板等に出す。
- ④意見交換をするよう促す。
※友達の見解に反論があるか、などと問う。
- ⑤予想の変更があれば、変更理由を述べてもらい、予想分布の修正をする。

【ステップ④の進め方】

- ①「歯のせいけつ度、歯のけんこう度、歯ぐきのけんこう度」のうち、できている項目に○をつける。
- ②14項目のうち、0点の項目に○をつける。
※工夫点 0点の項目にマーカー等で線を引き明確化する。
- ③できていない項目の中から、自分でできる目標を立てる。
※工夫点 お口の花まる生活習慣のポイントや授業書を参照する。
- ④立てた目標を1週間実践する。
- ⑤1週間実践した後、なにか変化があったか記入する。

予想される児童の意見・発言

【問題1】

ア：砂糖が口の中に広がってむし歯菌が増える。一気に砂糖が口に入ってきてむし歯になりやすい。

イ：たくさんの時間、歯に飲み物が触れるから。少しずつ飲むとむし歯になるとお母さんに言われた。時間をかけると砂糖の広がる回数が多い。

ウ：砂糖の量は一緒だから。飲む量は同じだから変わらない。

【問題2】

ア：テストの時に出るから。頭を使うと出る。

イ：汗をかくから唾液も出ると思った。

ウ：食事をするとき、唾液が出ないと食べられないから。噛むと唾液が出ると聞いたことがある。頬の筋肉が動くと唾液が出る。食事をしているときは食べ物を噛むので唾液が出る。

エ：寝ているときに唾液が出るから。口を閉じているから唾液がたまると思った。

学校歯科保健関係者ワーキング会議委員

所 属	職 名	氏 名
西尾市歯科医師会	理 事	磯 貝 太 洋
西尾市立荻原小学校	養護教諭	磯 貝 佳 子
西尾市立荻原小学校（前任）	養護教諭	中 村 美 智 子
西尾市立白浜小学校	養護教諭	鈴 木 理 佐 子
西尾市立鶴城小学校	養護教諭	杉 浦 文 子
西尾市立福地南部小学校	養護教諭	山 口 佳 織
西尾市立八ツ面小学校	養護教諭	高 柳 淳 子
西尾市立矢田小学校	養護教諭	井 添 奈 央 子
西尾市立矢田小学校	養護教諭	江 川 真 以
西尾市立東幡豆小学校（前任）	養護教諭	犬 塚 真 里 奈
西尾市学校教育課	指導主事	浅 岡 秀 雄
西尾市学校教育課（前任）	指導主事	杉 本 晴 美
西尾市健康課	保 健 師	吉 田 綾 子
日本赤十字豊田看護大学	教 授	森 田 一 三

※順不同、敬称略

お口の花まるチェックシート活用マニュアル
(地域歯科保健課題対応事業)

発行年月日 令和3年3月

発 行 元 愛知県西尾保健所

〒445-0073 西尾市寄住町下田 12

電話 0563-56-5241