

報 告 資 料
子 ども 文 教 委 員 会
26. 2. 21 教育総務部学校運営課
教育指導課

歯と口腔の健康づくりに関する 教育プログラム(案)



平成26年 月

豊島区教育委員会

目次

I 歯と口腔の健康づくりに関する教育プログラムの作成にあたって

はじめに	・・・・・・・・・・	1
1 教育プログラム策定の意義・目的	・・・・・・・・・・	1
2 教育プログラムの視点	・・・・・・	2
3 教育プログラム全体計画	・・・・・・	3

II 授業実践

1 各学年の学習指導案

小学校 第1学年 わたしたちの口の中には何があるのかな	・・・・・・	6
第2学年 歯のはたらきを知ろう	・・・・・・	8
第3学年 毎日の生活と健康「歯と口の清潔」	・・・・・・	10
第4学年 「噛む」ことを考えよう	・・・・・・	12
第5学年 探検 自分の口の中（位相差顕微鏡の活用）	・・・・・・	14
第6学年 病気の予防	・・・・・・	16
中学校 歯科保健講話に向けて（歯と口腔の健康づくり）	・・・・・・	18

2 各学年の保健指導案

小学校 第1学年 むしばにならないためには、どうしたらいいの？	20	
第2学年 つぎつぎはえる おとなのは	・・・・・・	21
第3学年 トップアスリートと歯の健康	・・・・・・	22
第4学年 動物の生活とむし歯	・・・・・・	23
第5学年 COとGO	・・・・・・	24
第6学年 りんごをかじると歯ぐきから血が出ませんか	・・	25

I 歯と口腔の健康づくりに関する教育プログラムの作成にあたって

はじめに

近年、児童・生徒の状況をみると、咀嚼や口腔機能の未発達や口腔の疾病の増加、食育の重要性などが指摘されており、その指導や対策について一層の充実が求められています。また、歯と口腔の健康については、従来の単なるむし歯の予防という考え方から、食物の咀嚼だけでなく、食事や会話を楽しむなど、生活の質（QOL）の確保や生活習慣病予防など全身の健康に大きく関与する事項としてとらえる考え方に変わってきています。

文部科学省は、平成16年8月に発行された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」を平成23年3月に改訂し、生涯を通じて健康な生活を送る基礎を培うことができるよう、歯・口の健康づくりの一層の推進を図っています。また、国は平成23年8月に「歯科口腔保健の推進に関する法律」を施行し、歯科疾患の予防等による口腔の健康の保持推進に関して基本理念を定めるとともに、国及び地方公共団体の責務を明らかにしています。

こうした時代の要請を受け、豊島区は、平成24年12月に「豊島区歯と口腔の健康づくり推進条例」を制定しました。本条例の基本施策の条項の中には、学齢期におけるむし歯及び歯周疾患の予防並びに口腔清掃や食育支援等の口腔衛生に係る教育を教育委員会と協働して推進することが明記されております。

豊島区教育委員会では、学校歯科医師会の先生方の協力もいただき、平成25年5月、「歯と口腔の健康づくりに関する教育プログラム策定会議」並びに「同作業部会」を設置しました。区立各幼稚園並びに小・中学校において、これまで取り組んできた歯みがき指導、食育指導などに加えて、新たに教育課程に位置付けて実施するプログラムの開発を進めてまいりました。子どもたちが生涯にわたり、歯と口腔の健康づくりに理解と関心をもち、健康な生活習慣を実現することを目的とし、1年間にわたる検討を経て、平成26年4月からすべての豊島区立幼稚園、小・中学校において本プログラムを実施することといたしました。

1 教育プログラム策定の意義・目的

子どもたちに「生きる力」を育むためには、「確かな学力」「豊かな人間性」「健やかな心と体」をバランスよく育成していくことが大切です。「豊島区教育ビジョン2010」においても、体育・健康教育の充実を重点施策に位置付け、子どもたちの自己管理能力の育成や健康教育推進体制の充実に取り組んできました。特に平成24年度からスタートした「がんに関する教育」は全国に大きな反響を呼び、多くの自治体から視察や問い合わせが相次ぎ、平成26年度からは文部科学省でも「がんに関する教育」に関するモデル事業を実施するなど、豊島区の取組が全国に広がろうとしています。

現在、世界に冠たる長寿国である我が国においては、長期にわたる不適切な生活

習慣が原因となる生活習慣病が大きな課題となっています。このような生活習慣病の素地は学齢期から始まるといわれていることから、学校における適切な学習や指導が求められています。一般に健康そのものに対する興味や認識が低い子どもたちに、病気の実体が見えない生活習慣病を理解させることは容易ではありませんが、鏡を見ることによって体の状態や変化を直接的に観察することができる歯と口腔は、極めて貴重な学習材です。歯と口腔の健康づくりについて学習することは、歯と口腔の健康づくりに対する子どもたちの理解や意識を高めるだけでなく、生活習慣病全般に対する理解や意識を深める上でも、極めて有効なプログラムであるといえます。このプログラムは、健康とは何か、どのようにすれば健康の保持増進ができるのかを、子どもたち自らが考え、実践できるようにするとともに、生涯にわたって健康な生活を送る基礎を培うことをねらいとしています。

2 教育プログラムの視点

こうしたプログラム策定の経緯や目的を踏まえ、本プログラムでは次の3つの視点から学習を展開します。

(1) 歯みがきの意味の理解と習慣化

歯みがきの大切さを実感させるとともに、歯みがき等を含む身の回りの清潔を保つ方法や口腔の病気の原因とその予防について学習します。また、学校歯科医による歯科講話や位相差顕微鏡を活用した学習等により、自分の歯や口の健康状態を理解し、それらの健康を保持増進する態度や習慣を育成します。学級活動など教育課程に位置付けた授業を実施します。

(2) 歯みがきに関する技能等の習得

歯ブラシを使用した効果的な歯みがきの習得やフッ化物配合歯磨剤を使った歯みがき等について学習します。画一的なみがき方では必ずどこかにみがき残しができてしまうことから、子どもたちが自分の歯の並びや癖を知り、みがき残しなく歯をみがくことができるよう技能の習得を図ります。また、歯科衛生士による歯みがき指導や全校における給食後の歯みがきを推進します。

(3) 食育との関連・その他

よく噛んで食べることや栄養のバランスのとれた食事をとることなど、歯と口腔の健康づくりと食育を関連させた学習を展開します。「かみかみメニュー給食」の実施や学校栄養職員による食育の授業など、食育の推進を支え、生活習慣病の予防等にもつながる学習を通して、健全な食生活を実践することができる子どもたちを育成します。

3 教育プログラム全体計画

<歯みがきの意味の理解と習慣化>

		ねらい	指導内容等		
小学校	就学前 (幼稚園)	・歯みがきをすると、こんな良いことがあることを知る。(歯みがき習慣)	・歯みがきに関連した本の読み聞かせ	発達段階に応じた 歯科講話	
	低学年	歯みがきをすることと健康な体の関係	<ul style="list-style-type: none"> ・歯みがきの大切さを実感させる。 〔劇や紙芝居を使った指導など〕 		<ul style="list-style-type: none"> <1年生> 「わたしたちの口の中には何があるのかな」 (特別活動—学級活動) ・自分の口の中のしくみと働きを知り、口腔の衛生のための歯みがきに進んで取り組む意欲を育てる。 ※保健指導 「むしばにならないためには、どうしたらいいの？」 <2年生> 「歯のはたらきを知ろう」(特別活動—学級活動) ・歯の役割を知り、歯を大切に生活を送ることができる。 ※保健指導「つぎつぎはえる おとなのは」
			<ul style="list-style-type: none"> ・バランスよく、規則正しく食事をとることの大切さを知る。 ・歯みがき等を含む身の回りの清潔を保つ方法を身に付ける。 		<ul style="list-style-type: none"> <3年生> 「毎日の生活と健康『歯と口の清潔』」 (特別活動—学級活動) ・健康な生活づくりにより、歯肉炎を予防する意識を育てる。 ※保健指導「トップアスリートと歯の健康」 <4年生> 「『噛む』ことを考えよう」 (特別活動—学級活動) ・よく噛んで食べることと健康な体の関係を知る。 ・よく噛むことは、口腔の健康と関連があり、歯みがきによって口腔の健康が保たれる。 ※保健指導「動物の生活とむし歯」
			<ul style="list-style-type: none"> ・口腔の病気の原因とその予防について知る。 		<ul style="list-style-type: none"> <5年生> 「探検 自分の口の中」(位相差顕微鏡の活用) (特別活動—学級活動) ・自分の口の状態にあった歯みがきを知る。口腔の病気の原因とその予防に留意した生活をする。 ・位相差顕微鏡の画像を見て、口の中の様子を実感する。 ※保健指導「COとGO」 <6年生> 「病気の予防」 (体育—保健—病気の予防) ・口腔の病気の原因とその予防について知り、歯みがきをすることと健康な体の関係について理解する。 ※保健指導 「りんごをかじると歯ぐきから血がでませんか」
	高学年	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣とむし歯や歯肉炎の関係を理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> <中学校> 「歯科保健講話に向けて」 (特別活動—学級活動) ・自己の歯と口腔の状態について見直し、改善を図ろうとする態度を育てる。 		
中学校					

＜歯みがきに関する技能等の習得＞

		ねらい	指導内容等
小学校	就学前 (幼稚園)	<ul style="list-style-type: none"> ・食事後のブクブクうがいの実施 ・歯ブラシを正しく使った歯みがき方法の習得 	<ul style="list-style-type: none"> ・お弁当後のブクブクうがい・歯みがきの実施 ・歯科衛生士による親子歯みがき指導・歯垢の染め出し
	低学年	<ul style="list-style-type: none"> ・歯ブラシを使用した効果的な歯みがきの習得 ・歯科検診受診の心構え 	<ul style="list-style-type: none"> ・給食後の歯みがき ・歯科衛生士による歯みがき指導 <ul style="list-style-type: none"> 1年：第一大臼歯のかみ合わせ面がきれいにみがける むし歯予防のポイント理解 2年：前歯の外側がきれいにみがける むし歯の原因を理解 ・歯垢の染め出し
	中学年	<ul style="list-style-type: none"> ・フッ化物配合歯磨剤を使った歯みがき 	<ul style="list-style-type: none"> ・給食後の歯みがき ・歯科衛生士による歯みがき指導 <ul style="list-style-type: none"> 3年：前歯の内側がきれいにみがける むし歯の成り立ち理解 4年：小臼歯がきれいにみがける 歯の生え変わりの様子を知る ・歯垢の染め出し
	高学年	<ul style="list-style-type: none"> ・永久歯を意識し、歯ブラシを効果的に使用した歯みがきの技術の習得 	<ul style="list-style-type: none"> ・給食後の歯みがき ・歯科衛生士による歯みがき指導 <ul style="list-style-type: none"> 5年：第一第二大臼歯、犬歯がきれいにみがける 歯磨きで歯肉炎が予防できる 6年：すべての歯をきれいにみがける デンタルフロスの使い方を理解している ・自分の歯並びの特徴を知り、自分に合った歯みがきを身に付ける ・歯垢の染め出し
中学校	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の歯並びや癖を知り、みがき残しなく歯をみがく。 ・歯間の衛生も意識した歯みがきの技術の習得 	<p>＜全学年共通＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歯科衛生士によるブラッシング指導 ・歯科校医による個別指導・アドバイス ・歯垢の染め出し 	

＜食育との関連・その他＞

		ねらい	指導内容等
小学校	就学前 (幼稚園)	<ul style="list-style-type: none"> 好き嫌いをせず、しっかり噛んで食べることの大切さを知る。 	<ul style="list-style-type: none"> 食べることを楽しむ態度を育てる。 小学校での体験給食 野菜の栽培
	低学年	<ul style="list-style-type: none"> 噛むことを大切にされた給食の実施と関連させ、よく噛んで食べることの大切さを知る。 「かむかむ週間」の実施による噛んで食べることを大切にされた活動を行う。 	＜全学年共通＞（特別活動－学級活動） <ul style="list-style-type: none"> 「かみかみメニュー給食」の実施（歯と口腔の衛生週間中） 「学校栄養職員による食育の授業」三色の栄養素の話等、食育の事例集を参考にした授業の実施 生活リズムの確立（睡眠・食事・運動）
	中学年	<ul style="list-style-type: none"> 食材の生産と、その調理について、学校で食べる給食を通じて考える。 	
	高学年	<ul style="list-style-type: none"> 栄養バランスのとれた食事である給食の大切さを感じとり、好き嫌いせずに食事するようにする。 	
	中学校	<ul style="list-style-type: none"> バランスのとれた食事をとることと、歯と口腔衛生を保つことで、生涯を通じて健康な生活を実現できることをとらえる。 	＜全学年共通＞（保健体育・特別活動－学級活動） <ul style="list-style-type: none"> 「かみかみ給食」「かみかみ調査」の実施 学校栄養職員による食育指導 保健委員会等による「歯と健康」に関する取組

よく噛んで食べること、栄養バランスのとれた食事をとることと、健康な体の関係



Ⅱ 授業実践

1 各学年の学習指導案

第1学年	特別活動
------	------

わたしたちの口の中には何があるのかな

指導事項

- 第1学年及び第2学年
(2) 日常生活や学習への適応及び健康安全
カ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成

歯と口腔の健康づくりの視点

自分の口の中のしくみと働きを知り、口腔の衛生のための歯みがきに進んで取り組む意欲を育てる。

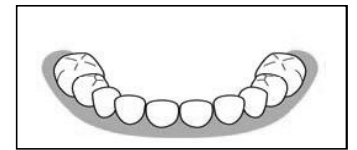
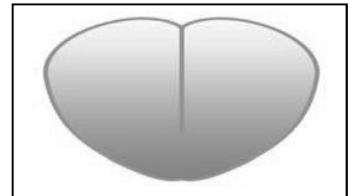
授業の実際（1時間）

- 自分の口の中に興味をもち、働きを知る。
○むし歯にならないようにするには、食後の歯みがきが大切であることを理解し、実践しようとする意欲を育てる。

学習活動	指導上の留意点等
1. 口の中にあるものを確認する。 歯・舌・のどちんこ	・発表を板書する。 ・黒板でも拡大した絵を完成させ、見ながら確認させる。
2. 鏡を見ながら口の中の絵を完成させる。 歯・はぐき・舌・のどちんこは何のためにあるのだろう	
3. それぞれの働きを知る。	・のどちんこ（口蓋垂）は切除しても違いはなく、無用器官といわれている。
4. 大切な働きをしている口のために、気を付けることは何かを考える。 口の中を清潔にする。 むし歯をつくらないようにする。	・食べ物を口の甲で動かして、つばと食べ物を混ぜる働きがある。 ・歯は、物を噛む・味わう・話す・力を出しバランスを保つ、美しくみせる働きがある。 ・歯ぐきは歯をしっかり支える働きがある。 ・口は私たちの体をつくる食べ物が最初に入ってくる大切なところである。外のばいきんの入り口でもある。
5. 今日分かったことをワークシートに書く。	・うがい・食後の歯みがきが大切である。

1ねん くみ なまえ

1. かがみをみて、じぶんの口の中とおなじになるように、はりましょう。



2. 口の中をきれいにするためにできることや、これからしていきたいことをかきましょう。

歯のはたらきを知ろう

第1学年及び第2学年

指導事項



(2) 日常生活や学習への適応及び健康安全
カ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成

歯と口腔の健康づくりの視点

歯の役割を知り、歯を大切にした生活を送ることができる。

授業の実際（1時間）

- 様々な職業で健康な歯が必要であることを知る。
- 歯の形と働きを知り、歯を大切にしようとする意識を育てる。

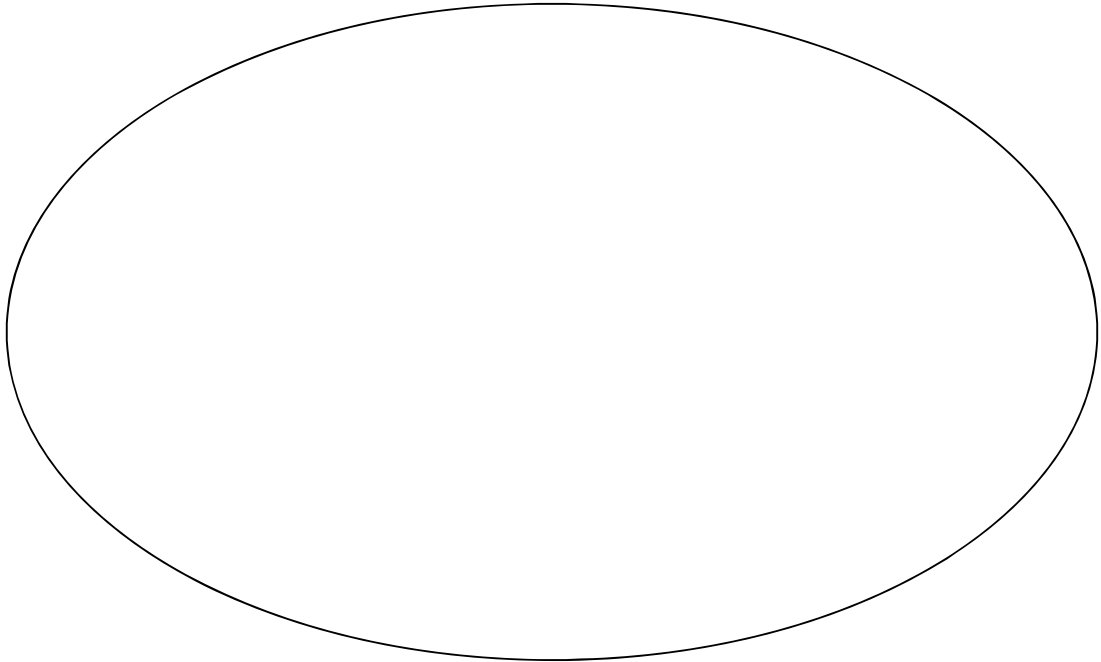
学習活動	指導上の留意点等
<p>1 歯がよくないと困る仕事はあるかを考え、その理由を発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・モデル・俳優＝にっこりできない。 ・スポーツ選手＝力が十分発揮できない。 ・パイロット、宇宙飛行士＝気圧の低い空ではむし歯がひどく痛む。 	<p>・健康な歯が必要であることに気付かせるため、参考になる職業を提示する。</p> 
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">大切な「は」をよくしよう</div>	
<p>2 鏡を使って自分の歯の本数や形を観察し、ワークシートに記入する。</p>	<p>・歯の本数が分からない児童は挙手させ、個別指導を行う。</p>
<p>3 歯の形によって働きが違うことについて考える。</p> <p>切歯＝シャベル状の形をしており、食べ物をとらえて切断する。</p> <p>犬歯＝食べ物を引き裂く。</p> <p>臼歯＝噛む面に溝があり、食べ物をすりつぶす。</p>	<p>・歯の模型を用意し、それぞれの役割に適した形になっていることを説明する。</p> 
<p>4 歯を大切にするためにできることを考え、ワークシートにまとめ、発表する。</p>	<p>・一本一本の歯を大切にするために、毎日の歯みがきが大切であることを知らせる。</p>

2ねん くみ なまえ

1 はの数をしらべましょう。

上のは 本 下のは 本

2 はのかたちを書きましょう。



3 はを大切にするために、できることを考えましょう。

- ---
- ---
- ---

毎日の生活と健康「歯と口の清潔」

指導事項

第3学年及び第4学年

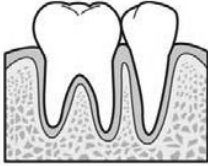

- (2) 日常生活や学習への適応及び健康安全
カ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成

歯と口腔の健康づくりの視点

健康な生活づくりにより、歯肉炎を予防する意識を育てる。

授業の実際

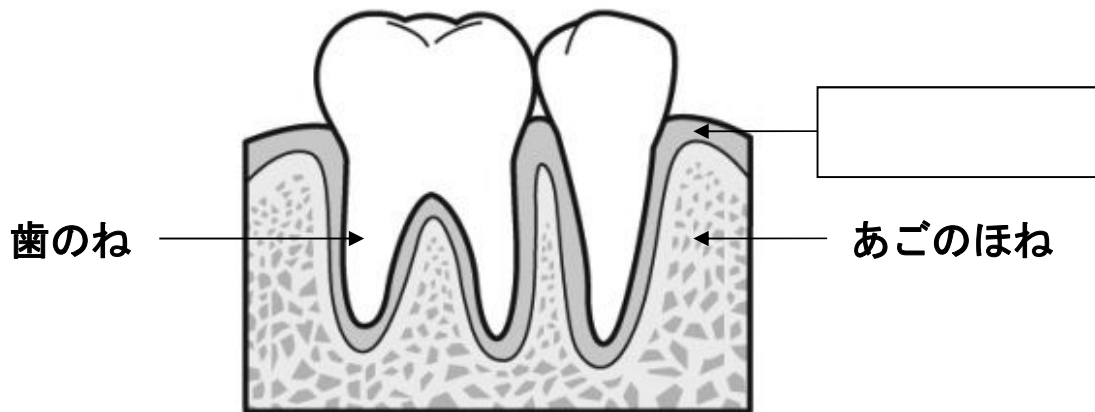
- 歯ぐきの働きを知る。
- 歯ぐきの健康のため、歯と口を清潔に保とうとする意識を育てる。

学習活動	指導上の留意事項等
1 歯ぐきはどこにあるかを考え、ワークシートに色をぬる。	・歯ぐきに注目するため、ワークシートを用意する。
歯ぐきは何のためにあるの	
2 歯ぐきの役割について考えるため、歯ぐきの場所をワークシートに記入する。 ・歯ぐきはあごの骨といっしょに歯をしっかり支えている。	・歯ぐきの場所について理解しやすいよう、資料を用意する。 
3 歯ぐきは動くか、鏡を使って調べる。 ・歯ぐきは歯に対する外からの刺激や傷害の危険から歯を守っている。	・自分の歯ぐきを観察することにより、歯ぐきの役割を知る。
4 歯ぐきの病気、歯肉炎について確認する。 ・歯肉炎は歯ぐきを守ろうとして起こる。 ① 歯と歯ぐきの境目にばいきんが入り、毒素を出す。 ② このばいきんから歯ぐきを守ろうとして、体を守る白血球が出てくる。 ③ このとき、歯ぐきが赤くはれたり、血が出やすくなる。	・歯をきれいにしないと、歯ぐきが病気になることを知らせる。 
5 歯ぐきを大切にするためにできることを考え、ワークシートに記入する。	・歯ぐきの健康を保つため、規則正しい生活と、歯磨きが大切であることを押さえる。

1 歯ぐきの場所を考え、色をぬりましょう。



2 口の中にことばを書きましょう。



3 歯ぐきを大切にするために、できることを考えましょう。

- _____
- _____
- _____

「噛む」ことを考えよう

第3学年及び第4学年

指導事項

- (2) 日常生活や学習への適応及び健康安全
カ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成

歯と口腔の健康づくりの視点

- ・よく噛んで食べることと健康な体の関係を知る。(食育との関連)
- ・よく噛むことは、口腔の健康と関連があり、歯みがきによって口腔の健康が保たれる。

授業の実際(1時間)

- 自分の咀嚼状態を知り、「噛む」ことに興味をもつ。
- 「噛む」ことの重要性に気づき、噛むことを通して自分の体を大切にする意識を育てる。

学習活動	指導上の留意点等									
1. よく噛んでいるか確かめる。 よく噛んでいるかを判定できるガムを噛んで色の変化を判定しよう。	<ul style="list-style-type: none"> ・よく噛んでいるかを判定できるガムを用意する。色の変化を判定する。 ・電子黒板等で色変化の見本を映す。 									
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 人によって「かむ力」が違うのはなぜか </div>										
2. 弥生時代と現代の1回の噛む回数と食事時間の変化を知る。	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートに記入する。 									
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>時代</th> <th>噛む回数</th> <th>食事時間</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>弥生時代</td> <td>3990</td> <td>51分</td> </tr> <tr> <td>現代</td> <td>620</td> <td>11分</td> </tr> </tbody> </table>	時代	噛む回数	食事時間	弥生時代	3990	51分	現代	620	11分	<ul style="list-style-type: none"> ・弥生時代の食べ物を再現した写真を提示する。
時代	噛む回数	食事時間								
弥生時代	3990	51分								
現代	620	11分								
3. 噛まないことでおこる現代の病気を考える。 <ul style="list-style-type: none"> ・胃腸の調子が悪くなる。 ・食べ過ぎて太る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・噛む効用の標語「ひみこのはがいーぜ」について説明する。 ・口は自分の命を守る栄養摂取の入口であり、体全体に影響を及ぼすことに気付かせる。 									
4. 「噛むこと」について、自分の考えをワークシートにまとめる。	<ul style="list-style-type: none"> ・よく噛んで食べることは、私たちの体の発育にとって必要不可欠なことに気付く。 									

ふだんの自分の食事の時は、

早食い ・ あまりよくかんでいない ・ よくかんで食べている

1. ガムをかんだ結果 あてはまるものに○をつけましょう。

色の変化	あまり変化して いない。	やや変化している。	はっきりと色が 変化している。
結果	もっとよくかみましよう	よくかみましよう。	とてもよく かめています。

2. よくかむことで、私たちの体にとってどんな良いことがあるか標語にそって説明しましょう。

ひ _____

み _____

こ _____

の _____

は _____

か _____

い _____

せ _____

3. 自分にとっての、「かむこと」はどういう意味があるかを考えて書く。

まとめ「かむことは _____」

探検 自分の口の中（位相差顕微鏡の活用）

指導事項

第5学年及び第6学年

(2) 日常生活や学習への適応及び健康安全

カ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成

歯と口腔の健康づくりの視点

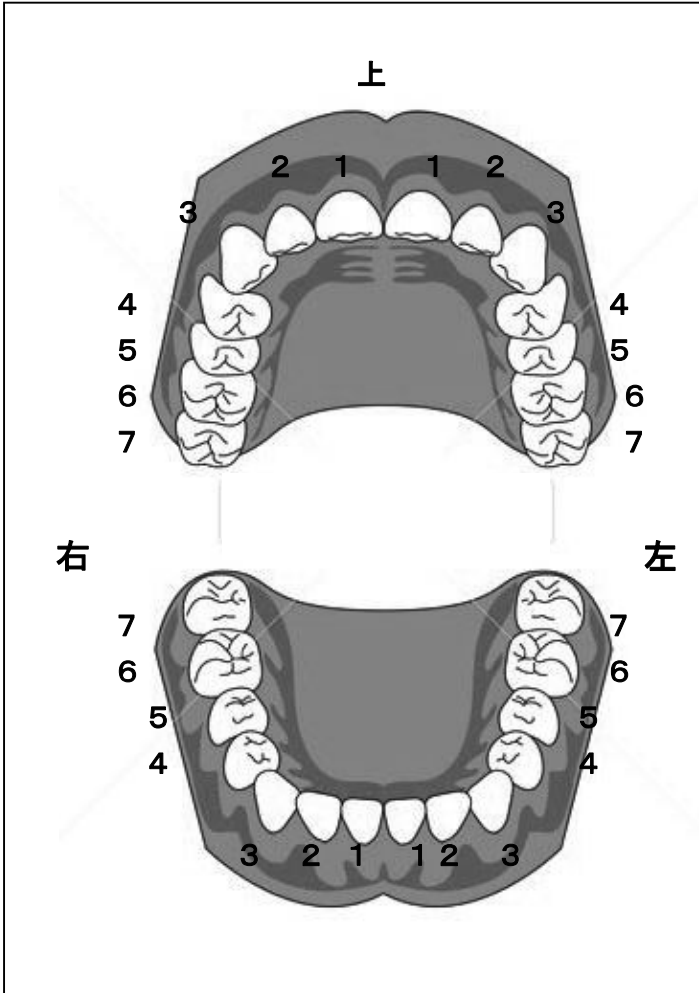
- ・自分の口の状態にあった歯みがきを知る。口腔の病気の原因とその予防に留意した生活をする。
- ・位相差顕微鏡の画像を見て、口の中の様子を実感する。

授業の実際（1時間）

- 自分の歯と口の中の状態を知ること、自分に合ったみがき方に気付き、日常の健康管理に役立てる。
- 歯肉炎のおこる仕組みを知り、予防のためのブラッシングを意識して歯みがきをする。
- 歯をけがしたときの処置の仕方を知る。

学習活動	指導上の留意点等
1. 自分の口の中の様子を書く。 <ul style="list-style-type: none"> ・歯式をもとに、永久歯・乳歯の説明と、現在歯を完成させる。 ・説明後、ワークシートの自分の歯の中に記入する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・5年生の歯科検診の歯式をもとに活動を進める。ワークシートに記入する。 ・永久歯・乳歯はそのまま歯をペン（黒）でなぞり、乳歯は歯のところに「乳」と記入する。 ・処置歯・未処置歯・要注意乳歯・要観察歯・喪失歯の説明をする。
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">自分の口の中の状態を知ろう</div>	
2. 歯科検診では歯の状態の他にどんなことを見ているのか考える。 <ul style="list-style-type: none"> ・歯科検診では、歯の状態だけでなく歯ぐきの状態も見ている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・位相差顕微鏡の画像を見た感想を十分に引き出す。 ・歯肉炎の原因は歯と歯ぐきの境目のプラークであることを伝える。
3. 歯肉炎と、その治療と予防について調べる。	<ul style="list-style-type: none"> ・歯肉炎はブラッシングをすることで予防できることに気付かせる。
4. 歯をけがしたときの処置について知る。 <ul style="list-style-type: none"> ・けがをした時、欠けた歯は歯医者さんへ持っていく。 ・歯が根ごと抜けた時は再植のため、牛乳や歯の専用保存液に入れて持っていく。 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯根膜を傷付けないよう、触らない、水で洗わない。
5. 今日の学習を振り返る。 <ul style="list-style-type: none"> ・自分の口の中を知ったことで、分かったことや気を付けることについてまとめる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・口腔の健康は毎日の歯みがきを続けることが大切なことに気付かせる。

1. 自分の歯



- 永久歯：そのままペンで形をなぞる。
- 乳歯：なぞった歯の中に 乳と書く。
- 治療済みの歯：○を書く。
- むし歯の歯：Cを書く。
- 要注意乳歯：×を書く。
- 喪失歯：△を書く。
- 要観察歯：C○を書く。

2. 歯肉炎の予防のために良いことを書きましょう。

3. 今日の時間で新しくわかったことや、これから心がけたいことについて書きましょう。

病気の予防

第5学年及び第6学年

指導事項

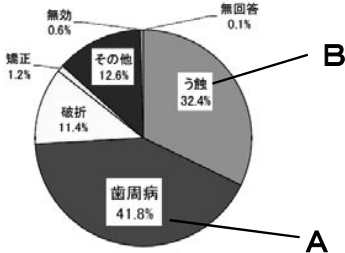

- (3) 病気の予防について理解できるようにする。
 ウ 生活習慣病など生活行動が主な原因となって起こる病気の予防には、栄養の偏りのない食事をとること、口腔の衛生を保つことなど、望ましい生活習慣を身に付ける必要があること。

歯と口腔の健康づくりの視点

口腔の病気の原因とその予防について知り、歯みがきをすることと健康な体の関係について理解する。

授業の実際（1時間）

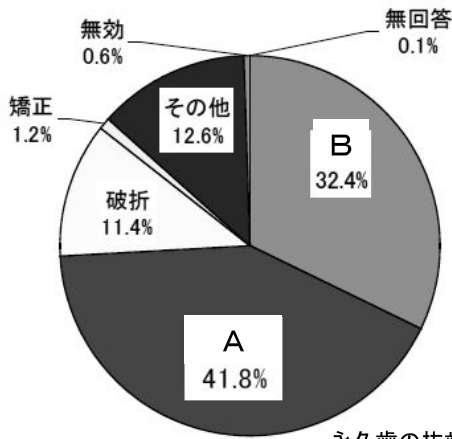
- 生活行動がかかわって起こる病気の予防について理解できるようにする。
- 歯や口腔の病気の予防には口腔の清潔を保つ必要があることに気付く。

学習活動	指導上の留意点等
<p>1. 永久歯を失う原因について考えよう。</p>  <p>2. 歯周病（歯肉炎）を予防するために、どんなことに心がけたらよいか考える。</p> <p>3. 歯肉炎・歯周病について知る。</p>  <p>4. 自分の歯ぐきについて調べてみよう。 ・鏡で自分の歯ぐきを見る。</p> <p>5. 学習した内容をまとめる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・グラフを出すことで、歯周病の多さについて視覚的に理解させる。 ・自由に意見を出す中で、なぜそう思ったのか理由についても発表させる。 ・むし歯だけでなく歯ぐきの病気にも関心が向けられるようにする。 ・健康な歯ぐきと炎症のある歯ぐきの写真を見て気付いたことを発表する。 ・歯肉炎は歯と歯ぐきの境目で、歯垢が付着し増加したことで起こる炎症である。さらに進行して歯を支える骨が壊された歯がグラグラになった状態が歯周病であることを理解する。 ・予防のためには正しいブラッシングで歯垢を残さないようにすることに気付かせる。 ・観察した結果をワークシートに書かせる。 ・今日の学習で新しく分かったことやこれから心がけたいことについて発表する。

シート⑥

病気の予防：歯周病（歯肉炎）を予防するために、どんなことに気をつけたらよいのだろう。

1. 永久歯を失う原因



永久歯の抜歯原因調査報告書
(平成17年3月 8020推進財団より)

Aに入る原因は_____。

Bに入る原因は_____。

破折（はせつ）：ケガやむし歯の治療で歯の根っこの治療をしたために、歯が弱くなって欠けたもの

矯正（きょうせい）：歯並びやかみ合わせを良くするために、抜いた歯

2. 自分の歯ぐきについて調べてみよう。（あてはまる方に○をつける）

色	薄いピンク色	赤っぽい赤紫色
感触	引きしまりかたい	はれてブヨブヨしている
形態	歯と歯の間にしっかりと入り込んで、三角形に見える	丸く厚みをもって、ふくらんでいる
出血	出血しない	歯みがき程度の軽いしげきで出血する

3. 今日の学習で新しく分かったことや、これから心がけたいことについて書こう。

中学校	特別活動
-----	------

歯科保健講話に向けて

指導事項


中学校
 (2) 適応と成長及び健康安全
 キ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成

歯と口腔の健康づくりの視点

自己の歯と口腔の状態について見直し、改善を図ろうとする態度を育てる。

授業の実際（1時間）

○歯と口腔の機能や発達、健康について理解を深める歯科保健講話を積極的に聞こうとする態度を育成し、生涯を通じて積極的に健康の保持増進を目指せるようにする。

学習活動	指導上の留意点等
1. 歯や口腔の役割を考える。 ・食べものを取り込み、咀嚼する。 ・表情をつくる。 ・話をする。 ・運動を支え、バランスをとる。	・口腔の図などを掲示する。 ・発表を板書する ・生徒が小学校で学習してきた内容を想起できるよう支援する。
<div data-bbox="523 1339 1034 1395" data-label="Text"> <p>歯や口腔の健康は自分で守ろう</p> </div>	
2. 歯や口腔の健康のために気を付けていることを挙げる。 ・歯や口の健康に関連したクイズを実施する。	
3. 歯や口腔の健康のために、取り組もうと考えている内容をまとめる。	
4. 本時の後に実施する歯科保健講話の予告を行う。	・うがい・食後の歯みがきの重要性を想起させる。

歯科保健講話に向けて

年 組 番 名前

○歯と口腔の健康づくりに関して、正しい知識をもっているか確かめましょう。

次の①～⑨の質問に○か×で答えてください。⑩は文章で答えてください。

- ① 歯には血管が通っている。・・・ _____
 - ② 口の中のばい菌は、体の中で一番多い。・・・ _____
 - ③ 口の中のばい菌が一番増えるのは就寝中である。・・・ _____
 - ④ 歯みがきで力いっぱいこすると歯の汚れがよく落ちる。・・・ _____
 - ⑤ 歯肉炎や歯周病などの歯ぐきの病気は、歯みがきだけでは予防できない。・・・ _____
 - ⑥ 歯肉炎を放っておくと、歯を支えている骨が溶ける。・・・ _____
 - ⑦ 鉄と歯では、鉄の方がかたい。・・・ _____
 - ⑧ 奥歯が一本なくなると噛む力は2割減る。・・・ _____
 - ⑨ 口臭が発生しやすいのは、甘いものをたくさん食べた時である。・・・ _____
 - ⑩ 8020運動とは、どのような運動でしょうか。
-

○歯と口腔の健康づくりに関して、これから取り組もうと考えていることを書きましょう。

2 各学年の保健指導案



第1学年	保健指導
------	------

むしばにならないためには、どうしたらいいの？

目標

- ・う歯がどうやってできるのかを知る。
- ・う歯予防のため、歯みがきをしようとする意欲をもつ。

指導の実際（15分）


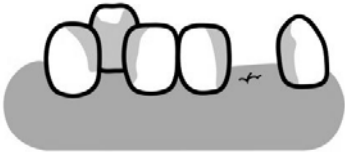

学習活動	指導上の留意点等
<p>1. 絵本の読み聞かせを聞く。</p> <p>2. わにさんにむし歯ができた理由を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食べたあと歯みがきをしなかった。 ・ちゃんとみがけていなかった。 	<p>・「わにさんどきっ はいしゃさんどきっ」 作・絵 五味太郎、発行 偕成社</p> <p>・むし歯になったワニさんがドキドキしながら歯医者へ行ったところ、歯医者さんもドキドキしながら治療をしたというお話。</p> <p>・絵本の読み聞かせにより、むし歯を治療するときの緊張感を想起する。</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> むしばにならないためには、どうしたらいいの </div>	
<p>3. むし歯菌の働きを知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歯についたごはんやおかしの食べカスを食べ、「さん」を出します。その「さん」が歯をとかしてしまいます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食べたあとの口の中の様子について考える。 ・う歯ができる過程について説明する。 ・ミュータンス菌が食べかすの糖分を分解して酸を発生させる。その酸が歯を溶かし、むし歯ができる。 
<p>4. ごはんやおやつを食べたあとの歯みがきについて確認する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・むし歯にならないためには、歯みがきが大切であることを知る。
<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> むし歯にならないために、食後にはていねいに歯みがきをしましょう。 </div>	

つぎつぎはえる おとなのは

目標

- ・混合歯列期はむし歯になりやすいことを知る。
- ・永久歯を大切にするために乳歯の手入れが大切であることを知る。

指導の実際（15分）



学習活動	指導上の留意点等
<p>1. むし歯菌が小学生の歯を好む理由を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歯が小さいから ・子どもの歯だから 	<ul style="list-style-type: none"> ・混合歯列期は歯並びがでこぼこしていてみがきにくいことと、生えたての永久歯は表面がまだ弱いことを知る。
<p>えいきゅうしは、いつごろはえるの？</p>	
<p>2. 歯の生え変わりについて知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あごの中には、おとなの歯がかくれています。そして、おとなの歯の生える準備ができると、子どもの歯の根がとけはじめ、自然に抜けます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・X線写真より、混合歯列期のあごの様子を知る。また、乳歯が健康だと上手に生え換わりができることを知る。
	
<p>3. 永久歯の歯みがきについて知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生えたての永久歯はみがきにくいところがあります。 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯垢を染め出した歯のイラストより、普段は気付いていない歯の汚れがあることを知る。 ・奥まっている歯の汚れ。 ・生えたての背の低い奥歯の汚れ。 ・奥まった歯や、背の低い奥歯の磨き方を考える。
<p>4. でこぼこした歯に合った磨き方を知る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の歯の生え方を感じながら、ていねいにみがきましょう。
	

トッパスリートと歯の健康

目標

- ・トッパスリートは良い成績を残すため、口腔の健康に気を付けていることを知り、自分の歯も健康に保とうとする意欲を育てる。

指導の実際（15分）

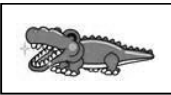
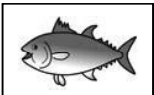
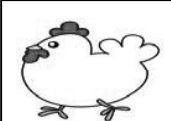



学級活動	指導上の留意点等
<p>1 クイズの答えを考える。</p> <p>問題：</p> <p>オリンピック日本代表選手の健康診断では3つの診察を行っています。</p> <p>①内科…体の中の診察</p> <p>②整形外科…体の運動器官の診察</p> <p>あともう一つは何科でしょうか？</p> <p>答え：歯科</p>	<p>・体のどの部分を診てもらっているかに注目させる。</p> <p>・歯とスポーツの関係について考えるため、サッカー選手とフィギアスケート選手の事例を取り上げ、講話を行う。</p>
<p>歯とスポーツとは、どんな関係があるのでしょうか？</p>	
<p>2 スポーツ選手の歯の手入れについての資料から、歯とスポーツの関係について考える。</p> <p>・スポーツ選手は良い成績を残すため、体の健康に気をつかうだけでなく、口の健康にも気を付けています。</p> 	<p>①サッカー日本代表 本田 圭佑選手 </p> <p>「シュートを打つ瞬間に奥歯に力が入ります。歯みがきは一日2回～3回です。歯のみがき方についてはグランパス時代に指導や歯の検査がありました。むし歯があれば治しにいき、なぜむし歯になるのかという説明までありました。汚れをきちんと落とせるみがき方を教えられたので、みがき方には自信があります。」</p> <p>②フィギアスケート選手 村上 佳菜子</p> <p>「ジャンプをするときに、奥歯を食いしばります。また、演技をするうえで笑顔がとても大切なので、歯をきれいにしています。歯みがきは電動歯ブラシとぎざぎざになっている歯ブラシの二つを使ってすみずみまでみがくようにしています。とくに試合前は念入りに歯みがきをしています。</p>
<p>3 スポーツ選手が口腔の健康状態にも気を付けていることを知り、歯を健康に保つことの大切さを理解する。</p>	<p>【参考】「健康な歯になるポータルサイト」</p> <p style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;">活やくしているスポーツ選手を見習い、歯の手入れをきちんとしましょう。</p>

動物の生活とむし歯

目標

- ・ 歯みがきをすることと健康な体の関係について知る。
- ・ 軟らかい食べ物は口の中を汚し、歯肉炎の原因になることを知り、食べたから歯をみがこうとする自己管理能力を身に付ける。

指導の実際（15分）

学級活動	指導上の留意点等
<p>1. クイズを行う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ むし歯ができる動物は何番でしょう。 <p>①わに  </p> <p>②さかな</p> <p>③鳥 </p> <p>④さる </p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 答えは④のさる ①は肉食なので、糖を含むものを食べない。 ②は水の中にいるので、汚れても洗い流される。 ③歯がない。
<p>どうしてむし歯になるのか考えよう</p>	
<p>2. 野生のさると動物園のさるのむし歯の数を比較する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 野生のさるがむし歯になる割合は7匹に1匹。動物園のさるは7匹に4.6匹の割合でむし歯になっている。
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 野生のさるは木の実や皮、木の葉など硬いものを食べている。
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 動物園のさるは食べやすい軟らかいえさを食べている。
<p>3. 動物園のさるにむし歯が多い理由を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 食べ物の違いに原因がある。 ・ 軟らかい食べ物は歯にくっつき、口の中が汚れやすい。 <p>4. 口の中が汚れていて起きることを整理し、口の中をどのような状態にしたいか、自分の考えをまとめる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ りんごをナイフで切ってもナイフはそれ程汚れないが、ケーキを切るとナイフにべっとり汚れがつく。 ・ 歯についた食べかすが歯垢になり、時間がたつて硬くなったものが歯石。歯肉炎は歯垢が原因で歯ぐきが腫れている状態。歯周病に進むと歯の根を支える骨が溶けて歯が抜けてしまう。
<ul style="list-style-type: none"> ・ 口の中がいつもきれいな状態になるように、硬いものをよくかんで食べるようにしよう。 ・ 食べたから歯をみがこう。 	

COとGO

目標

- ・ 歯みがきをすることと健康な体の関係について知る。
- ・ CO（要観察歯）とGO（歯石のついてない歯肉炎）について知り、正しい歯みがきをすることで改善できることに気づき、予防しようとする意欲を育てる。

指導の実際（15分）

学習活動	指導上の留意点等
<p>1. 歯科検診の時のC・CO・GOってどんな意味だろう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ Cはむし歯 ・ COは要観察歯 ・ GOは歯石のついてない歯肉炎
<p>歯みがきの効果を知ろう</p>	
<p>2. C・CO・GO、唾 液の働きを知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ Cはむし歯だから歯 医者さんで治療する。 ・ COは脱灰（だっかい） の状態。 ・ GOは歯肉炎の状態。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 脱灰は歯の表面からカルシウムが溶けて、歯垢でないのに白くなること。初期のむし歯で、再石灰化されればむし歯に進みません。 ・ ①唾液は食べ物と混ざって軟らかくしたものを胃に送っている。（消化を助ける） ②口の中をきれいにする。（むし歯・歯肉炎予防） ③唾液の中のカルシウムが歯の表面につくことで再石灰化できる。（再石灰化） ・ 眠っている時は、唾液の分泌量が減る。寝る前のブラッシングを丁寧に行うことが大切。 ・ GOは歯と歯肉の境目に歯垢がついて、歯ぐきが腫れている。
<p>3. 歯磨きの効果を知る。</p> <p>CO：脱灰がさらに進まないよう歯垢をとる。普段から自分の歯の様子を良く見て、むし歯に進んだら歯医者さんに行く。</p> <p>GO：ていねいに歯みがきすることで、歯垢を落とす。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯石のたとえ：お皿についたカレーライスについてすぐは落としやすいが、しばらく時間がたつとカチカチになって取りづらい。
<ul style="list-style-type: none"> ・ 夜寝る前は特にていねいに歯をみがこう。 ・ 食べたらずぐにみがくことが歯に歯垢をつけないために大切です。 	

りんごをかじると歯ぐきから血が出ませんか

目標

- ・歯みがきをすることと健康な体の関係について知る。
- ・口腔の病気について知り、歯周病の予防には歯みがきが大切なことを理解する。

指導の実際（15分）

学習活動	指導上の留意点等
<p>1. 歯ぐきから血が出る病気は何かを知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歯肉炎 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯周病について学習する。歯周病は歯を支えている周りの組織の病気で、大人の病気ではなく、小学校高学年から増えている。
<p>歯肉炎について知ろう</p>	
<p>2. 歯周病の進行について知る。</p> <p>① 健康な歯</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>② 歯肉炎</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>③ 歯周炎</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>④ 重度歯周炎</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・歯ぐきはピンク色。歯にぴったり歯ぐきがかくついて歯をしっかりと支えています。 ・歯と歯ぐきの境目についた歯垢が原因で歯ぐきが腫れて、歯周ポケットが深く見える。 ・歯をみがいたり、りんごをかじったりした時に血がでる。 ・歯周ポケットに歯垢や歯石が入り込む。 ・歯ぐきはうみが溜まって腫れ痛みがある。 ・歯を支える骨（歯槽骨）がとけて、歯が浮いた感じがする。
<p>3. 歯みがきと健康な体の関係を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歯肉炎は歯を失う歯周病の入口です。 ・治療と予防はブラッシングが大切です。 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯を失う原因の第1位は歯周病です。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>ていねいな歯みがきをして歯垢を残さないようにしましょう。</p> </div>

＜歯と口腔の健康づくりに関する教育プログラム策定会議＞

会長	齊藤 忠晴	豊島区教育委員会事務局教育総務部長
副会長	井上 一	豊島区教育委員会事務局教育総務部学校運営課長
副会長	清野 正	豊島区教育委員会事務局教育総務部教育指導課長
委員	高橋 卓哉	豊島区学校歯科医師会副会長
委員	谷津 悟	豊島区学校歯科医師会監事
委員	宮澤 晴彦	豊島区立目白小学校長
委員	尾崎 重雄	豊島区立西池袋中学校長
委員	林 禎久	豊島区教育委員会事務局教育総務部教育指導課統括指導主事

＜歯と口腔の健康づくりに関する教育プログラム策定作業部会＞

部会長	宮澤 晴彦	豊島区立目白小学校長
副部会長	尾崎 重雄	豊島区立西池袋中学校長
副部会長	西村 浩	豊島区立仰高小学校副校長
副部会長	柳澤 忠男	豊島区立千川中学校副校長
部会員	前田 浩美	豊島区立西巣鴨小学校養護教諭
部会員	出口 真理子	豊島区立椎名町小学校養護教諭
部会員	影山 文奈	豊島区立千登世橋中学校養護教諭
部会員	小嶋 浩一	豊島区保健福祉部池袋保健所地域保健課地域保健担当係長
部会員	芦田 慶子	豊島区保健福祉部池袋保健所健康推進課歯科衛生士

豊島区教育委員会事務局教育総務部教育指導課

教育指導課長	清野 正
統括指導主事	林 禎久
指導主事	荒井 友香
指導主事	細山 貴信
指導主事	三田 典子
指導主事	小島 崇義
事業グループ係長	三枝 雅代

平成26年 月

豊島区東池袋1-18-1 電話 03-3981-1146

無断複写・転載を禁じます。