

〈健康教育〉

生涯にわたる健康づくりに向けた取組の工夫

——系統的な歯科保健教育の実施を通して——

糸満市立潮平小学校養護教諭 末吉明奈

I テーマ設定の理由

「人生100年時代」と言われている現代、医療技術の発達が進み、寿命が延びている中、生活習慣が原因となる生活習慣病は、成人だけでなく子供にも見られ大きな課題となっている。厚生労働省と日本歯科医師会が1989年に推奨して始まった「8020（ハチマルニイマル）運動」（以下「8020運動」）は、「80歳になっても20本以上の歯を保とう」という目標があり、本県の「健康おきなわ21（第2次）～健康・長寿おきなわ復活プラン～」（2016）（以下「健康おきなわ21」）の中でも示されている。その中間評価によると、歯と口腔の健康課題において、12歳児における1人平均むし歯数は、平成24年度統計では全国最下位であった。また、80歳で20本以上の歯を有する者の割合は、平成23年度統計で全国平均の半数にも満たない現状がある。

沖縄県教育委員会「令和3年度版学校教育における指導の努力点」において、「健やかな心と体を育む教育の充実（小・中学校）」の中で、「健康に関する指導については、生涯を通じて自らの健康をコントロールし、保持増進していく資質や能力を育成するため、保健、安全及び食に関する指導を教育活動全体を通じて行う必要がある。」と示されている。

糸満市立潮平小学校（以下「本校」）は、令和2年度の歯科検診結果において、う歯保有者の割合が38.6%（県平均31.6%）を指しており、全国平均19.6%と比べるとその差が大きい。また、う歯保有者の歯科未受診率は、例年6割程度であるが、令和2年度は「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）」（以下「新型コロナ」）の影響を受け、歯科受診を控えるなど未受診率が87.7%と高くなっている。さらに、よく噛まずに早食いする子、偏食ぎみの子、姿勢が悪い子などが見受けられ、顎の発達や歯並び、噛む力などへの影響が懸念される。歯科検診においても歯並びの悪さや顎の未発達など歯と口の健康課題が見られ、食生活の視点も含めた歯科保健教育の必要性を感じている。

これまでの取組を振り返ると、歯みがきを中心としたむし歯予防や歯肉炎予防を行ってきたため、歯と口の働きや生活習慣が及ぼす影響について気づかせる機会が少なかった。また、新型コロナの感染拡大により、毎年6月30日までに実施していた歯科検診の日程変更が余儀なくされ、子供たちの口腔実態の把握や受診勧告が遅れている現状がある。さらに、感染リスクを避けるため、歯みがきタイムの実施が難しい状況にある。学童期は、乳歯から永久歯に生え変わる時期であり、生活習慣の基礎が培われる重要な時期でもある。そのため、小学校6年間の成長過程を踏まえ、歯と口の健康課題に自律的に取り組むための指導計画を作成し、歯と口の保健教育をより一層充実させる必要がある。

そこで、養護教諭が把握した子供たちの歯と口に関する健康実態を職員間で共有し、学年との検討を通して系統的な指導計画を作成していく。指導計画の作成にあたっては、成長過程に応じた歯と口の健康課題への対応に加え、生涯にわたる健康づくりにつながるよう噛むことを意識した内容を取り入れていく。また、全校的な取組として、歯科検診結果をもとに作成したワークシートを活用し、児童が自らの歯と口の健康課題に気づき、家庭と連携しながら、健康観を高めていけるよう取組を進めていく。そうすることで、児童一人一人の生涯にわたる歯と口の健康づくりの基礎を培うことにつながると考え、本テーマを設定した。

〈研究課題〉

子供たちが歯と口の健康を自分事として捉え生活習慣を見直し、生涯にわたる健康づくりへの意識を高めることができるよう、系統的な指導計画の検討に基づいた歯科保健教育を行う。

II 研究内容

1 生涯にわたる健康づくり

(1) 生涯にわたる健康づくり

教育基本法第1条(教育の目的)では、心身ともに健康な国民の育成が掲げられ、第2条(教育の目標)では、健やかな身体を養うことが規定されている。また、『生きる力』を育む学校での歯・口の健康づくり(2020)において、人の生涯にわたる健康づくりは、自らの健康がおおむね保護者等の手に委ねられて管理されている「他律的健康づくり」の時期から、自らの意思決定や行動選択による「自律的健康づくり」へと移行していくとされている。この「他律的健康づくり」から「自律的健康づくり」へと移行していく転換期が学童期であり、歯と口の健康づくりを含む学校における健康教育の在り方を一層重視する必要性が示されている(図1)。

本研究における「生涯にわたる健康づくり」とは、児童が自らの歯と口の健康に興味・関心を持ち、健康に過ごすために必要な生活習慣や歯みがき習慣、噛むことの大切さについて学び、学童期の大事な時期に正しい知識を身に付け実践することにより、健康観を高めていくことと捉える(図2)。

(2) 8020 運動と健康寿命

我が国の平均寿命は年々長くなっており、寝たきりなどの状態を阻止し、生涯にわたりセルフコントロールを可能とする健康寿命の延伸が求められている。平成28年度の平均寿命と健康寿命の差を見ても、男性は8.84歳、女性は12.35歳となっている(図3)。

8020運動は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動で1989年(平成元年)に厚生労働省と日本歯科医師会が推奨して開始された。20本以上の歯が残っていると、硬い食品でもほぼ満足して噛めることから生涯にわたる歯科保健教育を幼児期から取り組む必要がある。現在、8020運動の達成率は増加傾向にあるものの全国と比べると本県の達成率は低い現状がある(図4)。

歯は一度失ってしまうと元には戻れず、残歯本数が少ないと噛む力や顎の筋肉が衰えていく。その他にも飲み込むことやしゃべるといった口腔の機能も次第に低下していく。現代の子供たちは、洋食を好む傾向がみられ、あまり噛まなくてもいい食事内容が続くと顎の筋肉が未発達となり、顎が小さくなる。そのため、永久歯がきれいに収まりきれず歯並

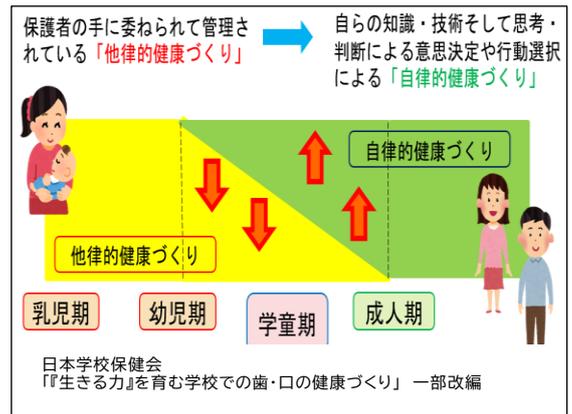


図1 生涯にわたる健康づくりの概念図

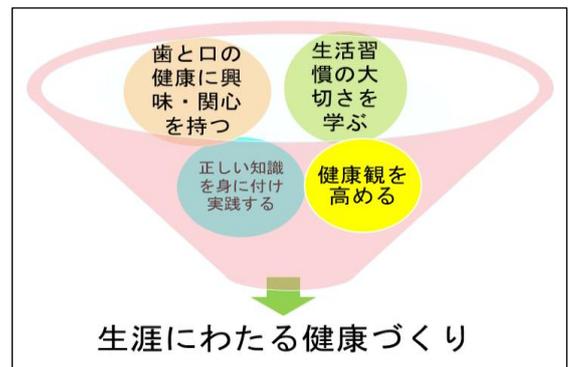


図2 本研究における生涯にわたる健康づくりの定義

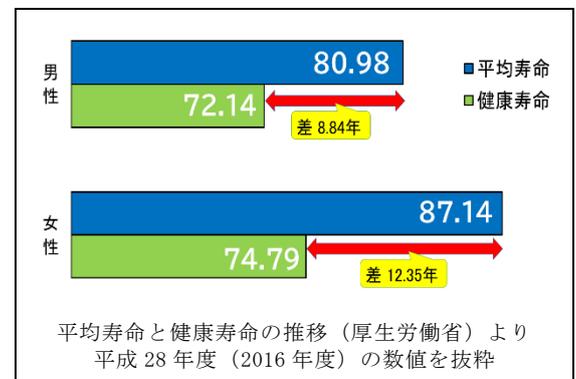


図3 日本の平均寿命と健康寿命の差

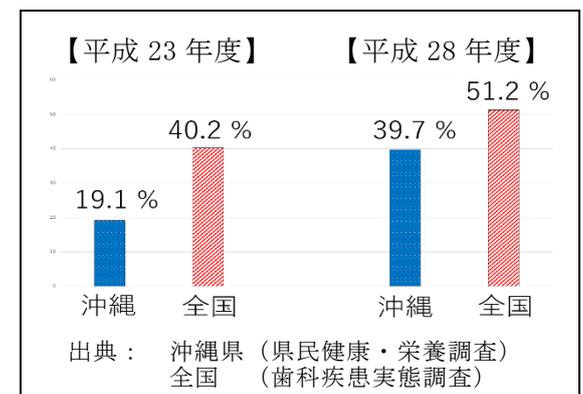


図4 8020運動の達成率(沖縄と全国の比較)

びが悪くなる原因となることもある。また、歯周病は多くの全身疾患との関連性があり、口腔環境を清潔にし、歯と口の健康を維持することが歯の寿命を延ばし、全身の健康維持が保たれ、健康寿命の延伸にもつながる。

本研究では、生涯自分の歯と口でおいしく食事ができるよう、歯と口の健康に対する関心意欲を高め、健康な歯と口を保てるよう系統的な歯科保健教育を行う。

(3) ヘルスプロモーション

ヘルスプロモーションとは、WHO（世界保健機関）が1986年のオタワ憲章において提唱し、2005年のバンコク憲章で再提唱した、新しい健康観に基づく21世紀の健康戦略のことをいい、「人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」と定義されている。学校において児童が自らの健康課題を把握し、改善するためには、健康的な生活習慣を確立する（球の押し方を習得）と同時に、学校、家庭、地域が連携しながら（皆で球を押し）健康を支援する環境の整備を図る（坂道を緩やかにする）など組織的な取組が必要である（図5）。



図5 ヘルスプロモーションの概念図

平成20年1月中央教育審議会答申「子どもの心身の健康を守り、安全・安心を確保するために学校全体としての取組を進めるための方策について」（以下「答申」）では、子どもは守られるべき対象にとどまらず、生涯にわたり自らの心身の健康をはぐくみ、安全を確保できる基本的な素養を育成していくことが求められているとし、学校教育においてもヘルスプロモーションの考え方を取り入れた実践が求められている。また、昨今の新型コロナの影響として、学校での歯みがきタイムが滞っており、家庭における歯のみがき方の教育や仕上げ磨きの協力が非常に重要となり、家庭と連携しながら歯みがきの定着につなげていく工夫が必要であると考え

る。本研究では、授業後の振り返りを通して、授業内容を家庭で実践できるようワークシートを工夫していく。

2 学校における歯と口の健康づくり

学校における歯科保健活動には、保健教育及び保健管理の2領域があり、それらを円滑に実施するために、学校や家庭及び地域社会が組織的な活動を展開する構造が示されている（図6）。

平成31年3月『『生きる力』を育む小学校保健教育の手引き』において、保健教育は体育科保健領域、特別活動、総合的な学習の時間など関連する教科等がそれぞれの特質に応じて、相互に関連させて指導していくことが求められている。そして、生涯を通じて自らの健康や環境を適切に管理し、改善していくための資質・能力を育成することを目標として、学習内容が系統的に構成されている（図7）。

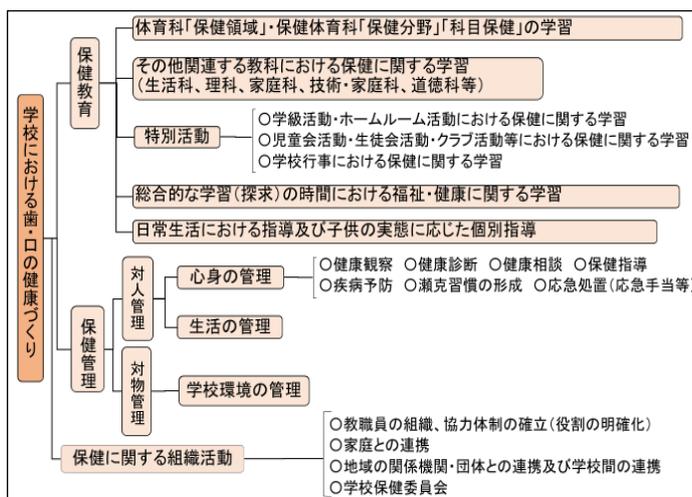


図6 学校における歯・口の健康づくりの領域と構造
日本学校保健会資料（2020年発行）より一部改編

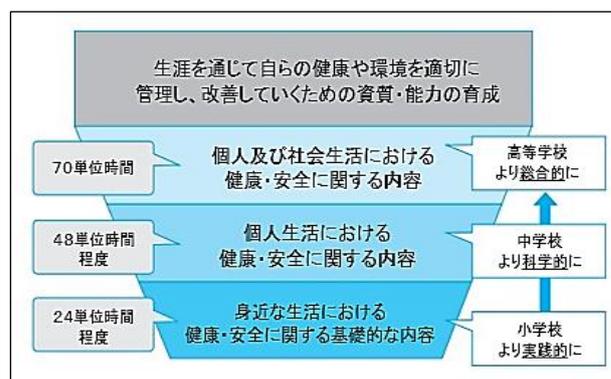


図7 保健における体系イメージ

歯と口の健康づくりに関する学習を進めるにあたっては、適切な指導時間を確保するとともに指導方法を工夫し、単なる知識の記憶にとどめるだけではなく、子供たちが自らの歯と口の大切さに気づき、生活行動や生活環境における課題を把握し、改善できる資質や能力の基礎を培うようにすることが重要である。

本研究では、学級活動（２）「日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全」（表１）において、児童自ら生活習慣を振り返り、改善方法を見つけ、今後の対策方法について意思決定していけるよう指導内容を工夫していく。

表１ 小学校における学級活動の内容

『生きる力』を育む	
学校での歯・口の健康づくりより抜粋	
(1)	学級（ホームルーム）や学校における生活づくりへの参画
(2)	日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全
(3)	一人一人のキャリア形成と自己表現

3 発達段階からみた系統的な歯と口の健康づくり

令和２年２月『生きる力』を育む学校での歯・口の健康づくりにおいて、歯と口の健康づくりは、子供にとって日常的で共通性のある題材であり、むし歯や歯肉炎などの健康課題の発見が容易であると示されている。また、その解決には、自身の自律的行動が要求され、子供の発達の段階を踏まえて進める必要があると明記されている。発達段階における主な特性は表２のとおりである。

表２ 発達段階における主な特性（一部抜粋）

低学年	・第一大臼歯や中切歯の生え変わり時期 ・自らの体の変化や成長に初めて気づく重要な時期 ・教師や保護者を手本として模倣する時期
中学年	・「なぜ」「どうして」と疑問を抱く時期 ・犬歯や小臼歯の交換時期 ・歯列不正や不正咬合の出現
高学年	・生活習慣をさらに意識化し確立させる段階 ・乳歯から永久歯への生え変わりが終わる ・第二大臼歯が生える時期 ・歯肉炎についての理解・支援が必要 ・転倒や接触事故による歯・口の外傷が多くなる

小学校６年間での子供の心身の発育発達は顕著であり、その変化を見据えながら、自律的に取り組むことができるよう、各学年に応じた歯と口に関する指導計画を作成する必要がある。

渡邊（2020）は、子供の口の中で最も目まぐるしく変化が見られる小学校の時期に、歯みがきの技術と習慣をしっかりと身に付けることが、これからの人生において効果的に歯を守っていくための礎となると述べている。また、学年ごとの歯の特徴やポイントを挙げており、１年生は６歳臼歯、２年生は前歯をしっかりとみがくこと、そして保護者は仕上げみがきを通してむし歯予防はもちろんのこと子供の歯の状態をしっかりと把握する必要があるとしている。３年生と４年生は混合歯列期となり、乳歯と永久歯の生え変わりが激しい子供が多いため、歯の生え方に合わせてオーダーメイドのみがき方が必要となる。４年生の頃になると、上の歯と下の歯がうまく噛み合わない不正咬合が起こりやすい。その改善方法として、頬杖など片側の歯に負担をかけるような姿勢を避けること、５年生は犬歯や小臼歯を重点的にみがき、歯肉炎のケアを行うことや６年生は１２歳臼歯をしっかりとみがき、自分の意思で歯みがきができることの重要性について述べている。

本研究では、子供たちが自身の歯と口の状況を把握し、成長過程の中で、新しい気づきや疑問が解決するよう授業内容を検討していく。

4 養護教諭の保健教育に果たす役割

答申において、深刻化する児童生徒の現代的な健康課題の解決に向けて学級担任や教科担任等と連携し、養護教諭の有する知識や技能などの専門性を保健教育に活用することが求められている。また、「学校保健の課題とその対応（令和２年度改訂）」の中では、養護教諭が授業に参加することの意義についても示されている（表３）。平成２９年告示の小学校学習指導要領解説においても、地域や学校の実情に応じて養護教諭等、専門性を有する教職員等の参加・協力を推進することなど、多様な指導方法の工夫を行うよう配慮することが示されている。

表３ 養護教諭が授業に参加することの意義

ア	児童生徒の健康実態や生活実態を授業へ反映させることができる
イ	授業中の児童生徒の姿を知ることができる
ウ	ガイダンスからカウンセリングへの架け橋となることができる

本研究では、歯科検診結果を活用したワークシートを作成し、児童が自身の歯と口の実態を把握できる機会を設ける。そして、児童の健康実態や生活実態を踏まえ、ティーム・ティーチング（以下「TT」）による授業を実施していく。

Ⅲ 研究の実際

1 実態把握

7月に児童616名（回収率93.6%）、保護者266世帯（回収率56.6%）、教職員30名（回収率100%）を対象に「歯と口の健康に関するアンケート調査」を実施した。

(1) 全児童へのアンケート調査

アンケート内容は、①歯みがきに関する内容（6項目）、②歯科受診に関する内容（2項目）、③歯と口の健康習慣に関する内容（5項目）で作成した。

「歯みがきは好きですか」の質問では、「好き」と答えた児童は78%で、「嫌い」と答えた児童は22%だった。嫌いと回答した理由には、低学年では、「ぐらぐらしている歯が痛いから歯みがきしたくない」など、生え変わり時期の歯の痛みが影響していることがわかった。高学年では、嫌いな理由のほとんどが「めんどくさいから」となっており、大事な歯を守るためにも、歯と口の健康を正しく理解し、歯みがきを習慣化させる取組が必要である（図8）。

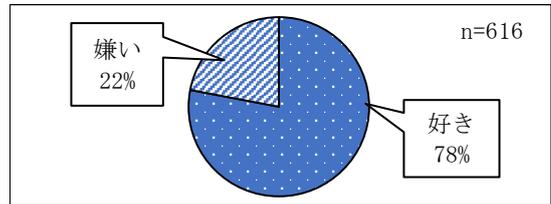


図8 歯みがきは好きですか

表4 いつ歯みがきをしていますか
(複数回答可) n=616

	起床直後	朝食の後	夕食の後	寝る前
1年生	18%	58%	30%	57%
2年生	19%	67%	26%	69%
3年生	30%	57%	28%	72%
4年生	17%	67%	26%	79%
5年生	24%	62%	25%	80%
6年生	25%	74%	27%	74%
全体	22%	65%	27%	72%

「いつ、歯みがきをしていますか」の質問では、全体の72%が寝る前の歯みがきを行っていたが、低学年の実施率は1年生57%、2年生69%と低い結果だった。現在、新型コロナウイルスの影響により学校での給食後の歯みがきタイムが実施できない状況の中、寝る前の歯みがきの重要性を理解させ定着させる必要がある（表4）。

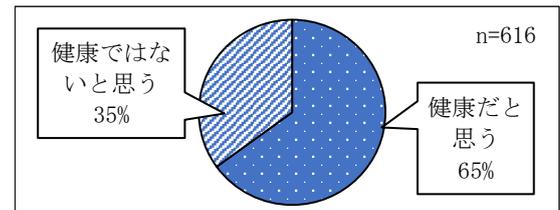


図9 自分の歯と口は健康だと思いますか

「自分の歯と口は健康ですか」の質問では、健康だと思うが65%、健康ではないと思うが35%であった（図9）。健康でないと思う理由には、「歯が痛い」、「歯みがきの時に血が出る」、「むし歯がある」、「歯みがきをしない時がある」などが挙げられていた。「頬杖をするくせはありますか」の質問では、「はい」と回答した児童は全体の29%、「いいえ」と回答した児童は71%であった（図10）。その他、「歯ごたえのあるかたい食べ物より、やわらかい食べ物が好きですか」の質問では、やわらかい食べ物が好きと回答した児童は59%、歯ごたえのあるかたい食べ物と回答した児童は41%だった（図11）。

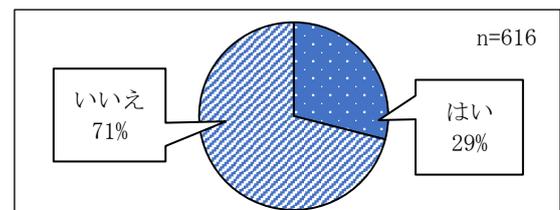


図10 頬杖をするくせはありますか

さらに、「8020運動を聞いたことありますか」の質問では、「ある」と回答した児童は8%、「ない」と回答した児童は92%であった（図12）。以上のアンケート調査結果より、将来80歳で20本以上の歯を保つためにも、小学校の時期から8020運動の取組を伝え、永久歯が生えそろう大切な時期に毎日の歯みがきにプラスして、食生活の大切さや姿勢・頬杖などの影響についても伝える必要がある。

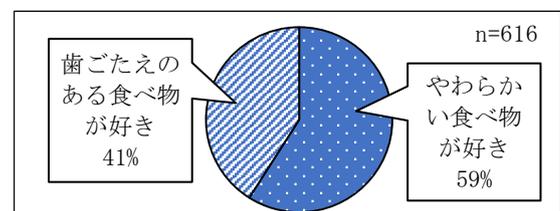


図11 食べ物の好みについて

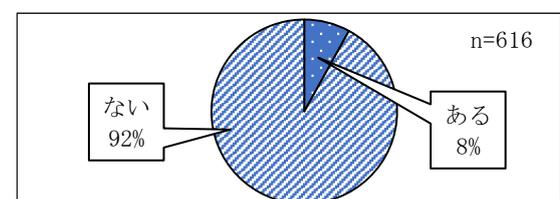


図12 8020運動を聞いたことありますか

(2) 保護者へのアンケート調査より

保護者を対象にしたアンケート調査では、①歯みがきに関する内容（5項目）、②歯科受診に関する内容（2項目）、③歯と口の健康習慣に関する内容（6項目）で作成し、Forms または紙面による回答と合わせて266世帯から回答が得られた。

子供を歯科受診させるタイミングについての質問では、むし歯になった時や歯が痛い時、学校からの受診勧告が上位を占め、予防的に受診する定期健診の回答は18人と少なかった（表5）。

仕上げみがきに関する質問では、「毎日している」が77人(29%)、「時々している」が75人(28%)、「ほとんどしていない」が53人(20%)、「していない」が61人(23%)との結果になった。また、「毎日している」「ときどきしている」と答えた152人(57%)の保護者に対して、仕上げみがきをしている子供の学年を質問したところ学年が上がるにつれ減っていた（図13）。さらに、家族の誰が仕上げみがきをしているかについて質問してみたところ、「母親」が62%、「父親」が35%、「祖父母」が2%、「兄や姉」が1%であった。その他、子供の歯並びが気になるかについては、61%が「気になる」と回答し、8020運動についての質問では、77%が「知っている」と回答していた。このことより、仕上げみがきや定期健診の啓発の必要を感じる。

表5 どのような時にお子さまを歯科医院へ受診させますか（複数回答可） n=266

むし歯になった時	160人
学校から歯科受診勧告のお知らせが届いた時	147人
歯が痛いとき	108人
歯のそうじをする時	100人
むし歯になりそうな時	72人
歯並びが気になった時	58人
その他（定期健診・歯のケガ、などの回答）	47人
歯肉が腫れている時	36人

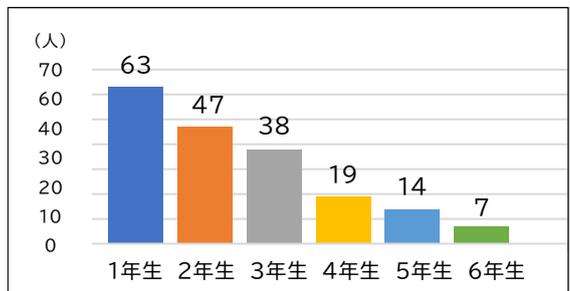


図13 仕上げみがきをしているお子さまの学年（複数回答可） n=266

(3) 教職員へのアンケート調査より

教職員を対象としたアンケート調査では、①歯科検診に関する内容（1項目）、②児童の歯と口に関する内容（3項目）、③歯みがきタイムに関する内容（4項目）、④歯と口に関する内容（3項目）で作成しForms または紙面にて回答が得られた。

学級児童の歯と口の様子を把握しているかについての質問では、表6のとおり、ほとんどの教職員が「把握している」と回答していた。

表6 児童の歯と口の様子を把握していますか（複数回答可） n=30

歯科検診結果の通知を児童へ配付する際に把握している	22人
健康診断票（歯）を転記しながら把握している	25人
歯科治療を終えた通知が家庭から届いて再度把握している	7人
把握していない	3人

また、学級で歯と口の健康に関して気になる児童がいるかについては、「いる」と回答したのは、16人(53%)で、「いない」と回答したのは14人(47%)だった。これらの気になる児童の保護者に対して、どのように対応しているかについては、「個人面談時に保護者に話している」が32%、「児童本人に歯科医院を受診するように話している」が38%、「特にしていない」が30%となっていた。今後さらに担任と連携し、気になる児童への個別対応を行っていく必要がある。8020運動の取組については、「はい」と回答したのは97%で、ほとんどの職員が取組を理解していることがわかった。その他、歯みがきタイムに変わる取組について質問したところ、「うがいやマウスウォッシュ」、「水筒の水で口をゆすぐ」等の意見や「家庭への歯みがきの呼びかけや講話」などを希望していることがわかった。

これまで実施した取組で良かったものや工夫した点については、「給食前に歯ブラシとコップを準備する」、「動画を見せながら歯みがきを行う」、「親子歯みがき指導」、「養護教諭や歯科衛生士との歯みがきの授業」、「フロスの使い方」等、歯みがき指導を中心とした取組が挙げられていた。

2 歯と口の健康づくりに関する指導計画

(1) 各学年での検討

校内研修において、これまでの本校の歯科検診結果や治療率を全国や県の数値と比較し課題を職員全体で共有した。また、全国や県が取組を行っている8020運動の達成率も確認しながら、生涯にわたる健康づくりは、学童期からの生活習慣が大切であり、家庭や地域と連携しながら行う必要があることを確認した。その後、運営委員会において歯と口の健康づくりに関する指導計画(案)を提示した後、各学年の歯と口の健康教育指導案の検討につなげた。検討後の歯と口の健康づくりに関する指導計画は表7に示したとおりである。その他、学校全体の取組として行った歯科検診結果を活用したワークシートによる歯と口の観察は本来であれば授業実施前に行う予定であったが、今年度は、歯科検診の時期が変更したため、授業後に全学年で実施することとした。次年度は、年間計画に位置付け、6月の歯と口の健康週間において取り組んでいく。

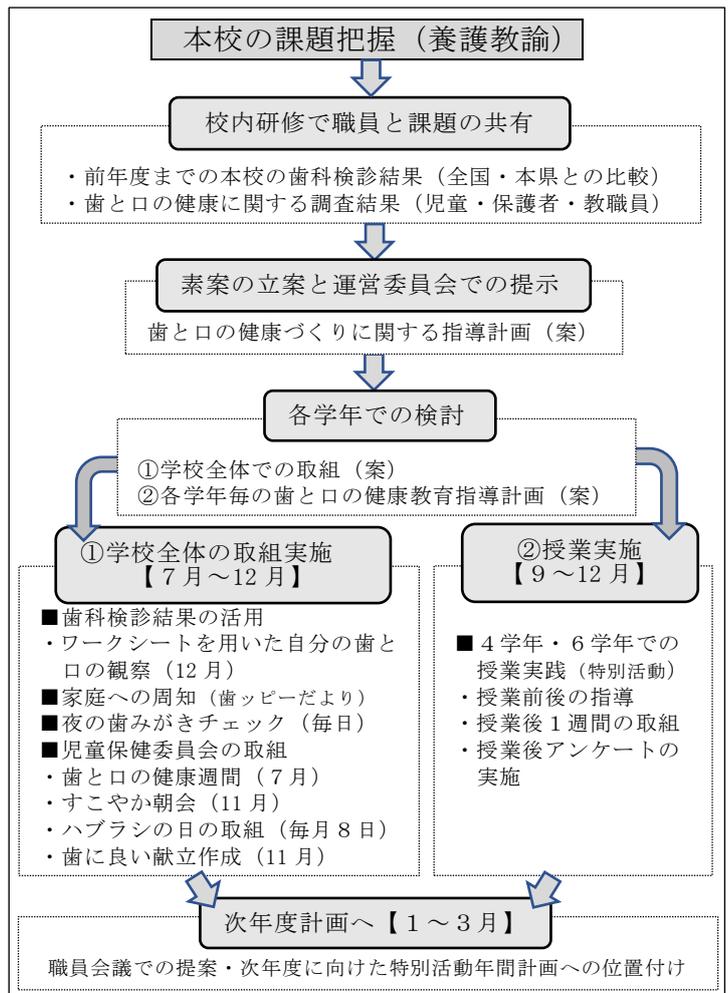


図14 本研究における指導計画作成の流れ

表7 歯と口の健康づくりに関する指導計画

学年	1学年	2学年	3学年	4学年	5学年	6学年
目標	鏡を通して6歳ごろに生える6歳臼歯と出会い、その特徴を知り、ハブラシで上手にみがく方法を学ぶ。	歯垢の隠れ家(磨き残しの場所)を知り、6歳臼歯を守る方法(磨き残しのない歯みがき)を考える。	間食とむし歯の関係を知り、むし歯になりにくい間食や組み合わせを考えることができる。	よく噛むことが、歯や身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ことができる。	学校で起こる歯のケガや歯の救急処置について知り、大切な歯を守るための行動について考える。	歯と口の健康を守る取組「8020運動」があることを知り、80歳まで20本の歯を保つ方法を考える。
題材	ひみつのともだち(はのおうさま)	しこうのかくれがから友達を守ろう	お菓子とジュースの甘～いわな	よくかんで食べよう	知ろう! 守ろう! 歯の119	めぎそう8020
内容	・6歳臼歯を知ろう ・6歳臼歯を守るための方法 ・ハブラシ持ち方 ・こちょこちょ磨き ・姿勢に気をつけよう	・歯垢の隠れ家を知る ・歯垢があるとどうなるのか ・ミュータンス菌とは ・歯垢をきれいに落とすために	・おやつやジュースに入っている砂糖の量を知る ・おやつを取り方 ・おやつを組み合わせを考える ・糖の取りすぎ注意を川柳で啓発	・昔と今の噛む回数とかかる時間の比較 ・噛むと良いこと ・顎の発達 ・健康で丈夫な歯になるために ・良い姿勢	・学校におけるケガの起こり方 ・学校で起こる歯のケガ ・ケガの防止 ・安全な行動 ・歯ケガの手当 ・歯の定期健診	・8020運動とは ・全国と沖縄県の8020達成率 ・残歯本数ごとの食べられる食品 ・8020達成に向けての取組
教材教具	パワーポイント資料 ワークシート 振り返りシート	パワーポイント資料 ワークシート 振り返りシート	パワーポイント資料 ワークシート 振り返りシート	パワーポイント資料 ワークシート 振り返りシート	パワーポイント資料 ワークシート 振り返りシート	パワーポイント資料 ワークシート 振り返りシート
保健領域			けんこうな生活	体の発育と成長	けがの防止	病気の予防
家庭科					食べて元気に	こんだてを工夫して
特別活動	学級活動	上記内容	上記内容	上記内容	上記内容	上記内容
	児童会活動					すこやか朝会 校内放送・掲示物
	学校行事	・定期健康診断(歯科検診) ・歯と口の健康週間(6月)				
給食	・給食指導(よい姿勢・よく噛む・バランスよく食べる)					・歯みがきタイム
家庭・地域	・検温及び健康観察シート(夜の歯みがき項目) ・学校だより ・保健だより ・歯ッピーだより ・学校保健委員会					

(2) T Tによる授業実践（4 学年）

① 指導計画

4 学年は、乳歯から永久歯に生え変わる大事な時期であり、この時期にしっかり噛む習慣を身に付けることは、歯と口の健康に欠かせない。噛むことの良さや大切さを教師側から発するのではなく児童自ら調べて自分事として捉える場にするために、ICTを活用したグループ学習を取り入れた。4 学年は、新型コロナウイルスによる休校や分散登校でもオンラインで対応できるよう普通の授業の中でもICTを活用しており、本時においてもスムーズに実施することができた。また、本県が発行している次世代の健康づくりの副読本「くわっち～さびら」（2015）を活用し、昔と今の食事における噛む回数や食事にかかる時間帯の違いに気づかせた。さらに、日頃の食事の様子を把握するために行った事前アンケート授業で活用し、児童自ら噛むことや姿勢など、生活を振り返ることで、本時の内容につなげた（表 8）。

表 8 4 学年学習指導案

実施日： 11 月 22 日（4 年 1 組） 11 月 25 日（4 年 2 組） 12 月 2 日（4 年 3 組）		
題材名： 「よくかんで食べよう」		
ねらい： よく噛むことが歯や身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事ができる。		
本時の展開		
	学習の流れと児童の活動	指導上の留意点
導入 10 分	1 授業前アンケートから実態を把握する。 2 昔と今の食事における噛む回数と食事にかかる時間を知る。 ■ 弥生時代（3990 回 51 分） ■ 現在（620 回 11 分） 3 なぜよく噛むと良いのか。噛むとどんな良いことがあるのか考える。	(T2) 昔の人は、噛む回数が多く食事にかかる時間も長い事に気づかせる。 (T2) 噛む回数や食事にかかる時間以外に、顎が小さくなっている事に気づかせる。 (T2) よく噛むとどんなことが起こるのか想像させながらめあてへとつなげる。
	【めあて】かむことの良さを知り、よくかんで食べる方法を考えよう	
展開 30 分	4 噛むとどんな良いことがあるのかインターネットで調べる（グループ学習）。 5 グループで調べた「かむと良いこと」を発表する。 6 みんなが調べた内容を並び替えると、 『ひみこのはがーぜ』になる。 7 児童が調べた、かむと良いことに追加して養護教諭が他の良さも伝える。 8 よく噛むための 6 つの方法を考える。 9 6 つの方法にもう 1 つプラスするとなお良い方法『姿勢』を伝える。 10 給食時間の姿勢について知る（給食時間の写真を提示）。	(T1) グループで調べ学習した内容の中に「ひみこのはがーぜ」があることに気づかせる。 (T2) 「ひみこのはがーぜ」の補足説明をしながら、歯と口の健康にも良いことに気づかせる。 (T2) 給食時間はよく噛んで唾液を多く出し歯と口を綺麗にすることを意識させる。 (T2) 良い姿勢で食事を行うと噛み合わせが良くなり歯も丈夫になることを伝える。 (T1) 日頃の姿勢を見直すことで、自分にできる取り組みを考える。
まとめ 5 分	11 本時の振り返りと感想 自己決定した取組内容を発表する。	(T1) これから頑張りたいことを発表し全体で共有する。給食時間に 1 週間取組を行う。

② 指導内容

4 年生の食事における実態として、授業前の事前アンケートでは、ひと口 30 回以上噛んでいる児童は少なく、10 回程度と噛む回数の少ない児童が多かった。また、食事にかかる時間帯は、15～20 分で食べ終わっている児童が多く見られた。そんな子供たちに、昔（弥生時代）の人の 1 回の食事における噛む回数が約 3990 回で食事時間が 51 分であることを伝えると、約 4000 回噛んでいることや小学校の授業（45 分間）より食事時間が長いことに驚いていた。さらに、噛む回数や食事における時間以外にも、顎の大きさや形が違うことにも気づいていた。食事の時、よく噛んで食べなさいと言われるが、なぜよく噛むのか、よく噛むとどんな良いことがあるのか、噛むことと顎は関係しているのかなど、授業前には疑問に感じていたものの、ICTを活用した調べ学習を通して児童それぞれが、噛むと良いことを発見する様子が見られた（図 15）。よく噛



図 15 調べ学習の様子

むと唾液が出て歯と口の健康にも良いことも児童から意見が挙がった。児童の調べた内容にプラスするとなお良い「姿勢」の話や、給食後の歯みがきタイムがないため、しっかり噛んで唾液を出し歯と口をきれいにすることを話した。また、よく噛む習慣を家族と一緒に定着させるため、学習したことを家庭へ伝える宿題ワークも実施した。調べ学習で分かったことや児童の感想、宿題ワークでの家族の感想を表9と表10に示している。

表9 授業後の児童の感想（一部抜粋）

<p>【噛むことの良さについてグループ学習で分かったこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かむことは、人間のけんこうにとって大切なことです。 (いちょうのはたらき、歯の病気をよぼう、ひまんのぼうし) ・よくかむことで、食べ物の消化を助ける。味がよくわかる。 ・口のまわりの筋肉をよくつかうことで、アゴの骨がじょうぶになる。 ・言葉の発音がきれいになる。表情がゆたかになる。 ・のう(脳)に流れる血液の量が増えるので、のうがかたぱつになる。しゅうちゅう力がアップする。 ・だ液がよく出て、むし歯や歯しゅう病の予防になる。 	<p>【わかったこと】(感想)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歯は、ただかむだけの役割だけと思っていただけ、今日の勉強で歯は、体全体の健康にかかわることがわかりました。 <p>【とりくみたいこと】(今後の目標)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スマホを見たり、ねごぜになったりして食べていたから、これからは良いしせいで食事をする。 ・よくかんで歯もきれいにして「ひみこのはがいぜ」をがんばる。
---	--

表10 宿題ワークから保護者の感想（一部抜粋）

<ul style="list-style-type: none"> ・かむことは、食べるだけでなく、体や心などの発達にも大切であることがわかりました。歯ブラシで歯をピカピカにして、食事中では、しっかりとかむことに意識させたいと思います。 ・「ひみこのはがいぜ！」学習した事を聞き、改めて日々の食事、かむ事の大切さを知る事が出来ました。家族で意識して、毎日の食事を健康的に「ひみこのはがいぜ」を楽しみながら取り組みたいです。
--

③ 授業後1週間の取組ワークより

授業で噛むことについて自己決定した取組内容を各自で1週間行った。取組は、目標を「噛むこと」と「姿勢」の2項目で設定し、一日ごとに振り返り、○（達成できた）、△（もう少し）、×（できていない）で自己評価を行った。その結果、目標を全て達成した児童は22%だった。一つでも△があった児童は56%、全く取組ができなかった児童は22%であった。取組後の児童の感想は表11に示す。

表11 授業後1週間の取組ワークの感想（一部抜粋）

<p>【うまくできた理由】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・しせいをいしきしていたからねごぜにならなかった。 ・「ひみこのはがいぜ」を思いだしたから。 ・30回かぞえてかんだから。 ・自分でやろうと決めたから。 ・かぞくに言われてできた。 	<p>【できなかった理由】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・テレビを見ながら食べていた。 ・しせいが、いつのまにかくずれていた。 ・いしきしないでいつもと同じように食べていた。 ・時間がなかったから。 	<p>【取組を終えての感想】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かむときやしせいがこんなに大切だということが知れてよかったです。 ・いがいと自分でも気づかないうちに、しせいがわるくなっていてびっくりした。 ・意しきして、きれいで健康な歯にしたい。 ・しせいを良くして、かむということにはちゃんと意味があり、これからもがんばりたい。
---	---	---

④ 授業前後のアンケートより

授業後30回以上噛んでいる児童は、20%から32%に増加し、10回以上噛んでいる児童も67%から81%へ増加するなど、噛むことを意識している様子がみられた。また、頬杖をする癖がある児童は、授業後25%から15%へと減少しており、学校生活以外にも、日常的に歯と口に良い生活習慣を心掛けている様子がみられた（図16）。

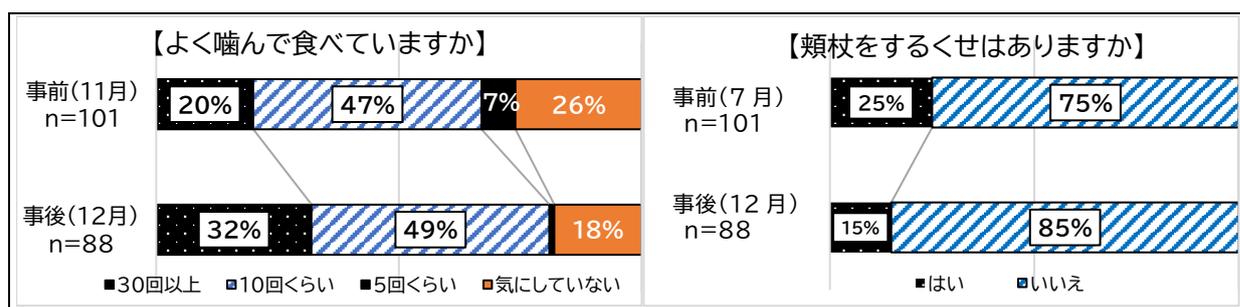


図16 授業前後のアンケート結果より

表 13 授業後の児童の感想（一部抜粋）

<ul style="list-style-type: none"> ・親や兄弟にも今日学んだことを伝えて、少しでも 8020 運動を広げて好きな物を食べてもらいたい。 ・食事でも(歯みがきがいのこと)歯を守ることができると思っていなかったからおどろいた。 ・自分の歯は自分で管理しないとイケないから、歯のことを気にしながら一日を過ごそうと思う。 ・80 歳で 20 本の歯を保つのは難しいけど、歯みがきなどいろいろな心がけで歯が守れることを知った。

表 14 宿題ワークから保護者の感想（一部抜粋）

<ul style="list-style-type: none"> ・いつまでも好きなものを食べるためには、歯を残すことの大切さを学んで自分なりの取組を実行してくれるとうれしいです。一緒にがんばろう。 ・クラスの仲間のいろいろなやり方を知れた事で改めて歯みがきの大切さを実感できたのは良かったと思います。早速、帰ったら歯みがきをしている姿に感心しました。習慣づく事に期待大！ ・80 歳になっても自分の歯でご飯が食べられるようにバランスの良い食事を作るね！顎が小さいから硬い物食べてめざせ 8020！ ・80 歳まで 20 本の歯を保てるように、普段の食事でもよく噛んで食べたり、毎日の食事後の歯みがきでフロスを使用したり、家族で続けていこうと思う。
--

③ 授業後 1 週間の取組ワークより

80 歳までに自分の歯を 20 本以上保つための取組内容を授業で自己決定し、各自で 1 週間行った。取組は、歯みがき習慣と食生活の 2 項目で設定し、一日ごとに振り返り、○（達成できた）、△（もう少し）、×（できていない）で自己評価を行った。その結果、目標を全て達成した児童は 25.0% だった。一つでも△があった児童は 62.5%、全く取組ができなかった児童は 12.5% であった。取組後の児童の感想は表 15 示す。

表 15 授業後 1 週間の取組ワークの感想（一部抜粋）

<p>【うまくできた理由】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歯みがきとかむ回数を意識したから。 ・歯を大切にしたいと思ったから。 ・自分で決めた取組を頑張りたいから。 ・家族と一緒に取り組んだから。 ・80 歳の時を考えて取り組んだから。 ・ちりょうが終わったばかりでむし歯にならないよう気をつけていたから。 	<p>【できなかった理由】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歯みがきするのを後まわしにした。 ・甘いものをついつい食べてしまった。 ・ねむたくてかんたんに歯をみがいた。 	<p>【取組を終えての感想】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・取組を表にあらわすことで、自分を振り返れるから、次は気を付けようと心がけることができました。 ・自分で決めた取組だけど、思っていたより難しかった。 ・歯みがき時間を作るため早起きする。
---	--	---

④ 授業前後のアンケート調査より

授業から 3 カ月後に実施したアンケートでは、8020 運動の認知数は 14% から 90% に増加したが、自分の歯と口は健康だと思う児童は減少する結果となった（図 19）。健康でないと思う理由として、11 月の歯科検診でむし歯があったことや、自分で決めた取組ができていないなど、以前より歯と口への関心が高まったことが一因として挙げられる。

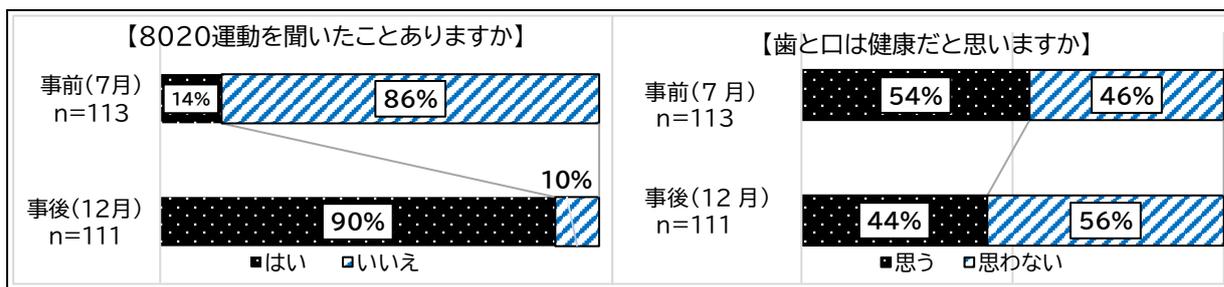


図 19 授業前後のアンケート調査より

また、授業から 3 カ月経過した後でも自分で決めた取組を継続して頑張っている児童は全体の 72% であり、取組内容は表 16 に示している。取組ができなかったと回答した児童 28% の理由には、「取組を忘れていた」「食事のとき、よくかまずに飲みこんでいた」「意識していなかった」などがあり、定期的な取組や継続した声かけが必要である。

表 16 授業 3 カ月後も継続している取組

<ul style="list-style-type: none"> ・歯みがきを 3 分する ・歯と歯の間もみがく ・歯のウラもみがく ・しっかり 30 回かむ ・糸ようじやフロスをする ・歯ごたえのある食べ物を選ぶ ・甘い物はたべすぎない ・歯医者へ行く(治療・定期健診) 	<ul style="list-style-type: none"> ・朝うがいをする ・奥歯までみがく ・やさしく歯をみがく
--	--

3 学校全体の取組

(1) 歯科検診結果を活用した学級における指導

本校では、児童の健康診断結果をスズキ教育ソフト株式会社の「えがお4」に入力し活用している。今回、「えがお4」の歯科検診項目において、児童の歯式を入力すると、歯と口の様子が個別で分かるように編集し、通知文書を作成した(図20)。この通知文書は、ワークシート形式の個票にしており、「自分の『歯』をみてみよう」と題して、上段には、現在の歯の本数や歯式の記号と意味(例えば、「C=むし歯」)が分かるようにした。中央には、実際の歯式の表、下段には、自分の歯の状況を把握して感じたことを記入する欄を設けた。

今年度は、歯科検診が11月へと延期となったため、12月に配付し、朝の時間帯や授業の残り時間を活用して児童自身で自分の歯のどこにむし歯があるのか、歯が全部で何本あるのか等を知る機会とした。次年度以降は、1学期の歯科検診後に6月の歯と口の健康週間の中で取組を実施し、自身の歯と口の状態を把握できるようにしていく。また、保護者への啓発も行っていく。

(2) 児童保健委員会による取組

毎年、すこやか朝会において、児童保健委員会による発表朝会を実施している。今年度は、11月の歯科検診後に歯と口に関する内容で動画作成を行い、朝会の時間を利用して各学級に動画配信した。沖縄県では、11月を「歯科口腔保健啓発月間(歯がんじゅう月間)」

(沖縄の方言で、がんじゅう=頑丈)と定めており、歯や口への関心を高めるため、歯と口に関するクイズを行い、むし歯にならないための予防や歯ブラシの方法を伝えながら、歯みがき習慣の大切さに気づかせる時間にした。また6年間むし歯のない6年生の表彰や、歯と口の図画ポスターで入選した児童の表彰の様子も紹介し、学校全体で歯と口への意識を高める取組を行った。すこやか朝会後の職員からの感想は表17に示している。その他、沖縄県歯科医師会が健康長寿復活に向けて、毎月8日を「歯ブラシの日」と定め、歯ブラシの毛先が広がると、歯の汚れがきれいに落とせず、磨き残しやむし歯・歯周病の原因になることを啓発している。本校でも、歯ブラシの日に合わせて、自分の歯ブラシをチェックし、毛先が広がっている歯ブラシは新しい歯ブラシへと交換するよう児童保健委員会がポスターを作成した(図21)。歯ブラシの日のポスターは各学年に掲示し、毎月8日は校内放送で呼びかけるなど啓発を行った(図22)。

表17 すこやか朝会後の職員感想(すこやか朝会後のアンケートより一部抜粋)

- ・クイズがあり、子供たちが楽しみながら参加していた。内容や時間帯(10分)もちょうど良い。
- ・6年間、むし歯のない6年生の表彰や、「歯と口の図画ポスター」入選者の表彰の様子もあり良かった。
- ・今後の新型コロナの状況によるが、歯の染め出し(歯垢染色剤を歯に塗り、着色した場所が視覚的にわかる)をして指導も行いたい。
- ・歯みがきアプリで歯みがきをしている家庭があり、学校でもタブレットを活用した取組があるといい。
- ・ハブラシの日のポスター、ストローを歯ブラシの毛先に見立てて細くカットしており、毛先が広がるなど、アイデアが凄い!



図20 歯科検診結果を活用したワークシート



図21 児童保健委員会作成「ハブラシの日」のポスター



図22 校内放送の様子

(3) 健康観察シートを活用した家庭との連携

新型コロナの予防対策・拡大防止の観点から、各学校で健康観察シートの取組が開始され、今年度も継続して実施している。新しい生活様式の中で、マスク着用と同じように毎朝の検温や体調の記入が少しずつ習慣化されてきている。今回、学校と家庭の間で行われている検温及び健康観察シートに新たに「夜の歯みがき」項目を追加し、子供たちの歯みがき習慣の定着を試みた。低学年は仕上げみがきの項目、高学年は歯と歯の間の項目を追加した(図23)。

8月		18週目						19週目						
		8/16 月曜日	8/17 火曜日	8/18 水曜日	8/19 木曜日	8/20 金曜日	8/21 土曜日	8/22 日曜日	8/23 月曜日	8/24 火曜日	8/25 水曜日	8/26 木曜日	8/27 金曜日	8/28 土曜日
検温及び健康観察	検温時間	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:
	体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	体調 (発熱や風症状等)	有・無												
	家族の発熱や風症状	有・無												
	マスクの着用													
	保護者別々													
	検温時間	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:
	体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	体調 (発熱や風症状等)	有・無												
	夜の歯みがき													
家族の仕上げみがき (1~3年)														
歯と歯の間の歯みがき (4~6年)														
備考														

図 23 糸満市立潮平小学校 検温及び健康観察シート (一部抜粋)

(4) 歯ッピーだよりの発行

歯と口の健康づくりは、子供たちだけでなく家族一丸となり行うことで取組目標の達成につながる。今回、学校での取組を家庭へ啓発し、サポートしてもらうため、歯ッピーだよりを発行した。歯ッピーだよりは、歯と口に関する保護者アンケートの結果や授業の様子、児童保健委員会の取組を紹介している。

今回、歯と口の健康づくりの取組を行うにあたり、糸満市立学校給食センターの栄養士よりカルシウムが豊富な食材や噛み応えのある食材を紹介してもらった。そこで、児童保健委員会内で歯に良い献立を考案し、歯ッピーだよりを通して家庭へ紹介した(図24)。今年度の取組を終えて保護者や職員からの意見を表18と表19に示している。今後の参考とし、次年度へ活かしていきたい。

4 考察

本研究では、生涯にわたる健康づくりに向けた取組の工夫として、児童の健康課題を職員と共有し系統的な歯科保健教育の計画と実践を行った。本研究のテーマとする生涯にわたる健康づくりの定義(表20)をもとに考察していく。

(1) 学校全体での取組

全体的な取組の1つ目は、全児童対象に行った歯科検診結果を活用したワークにおいて、児童一人一人がむし歯の有無や歯の本数の把握



図 24 児童保健委員会が考えた歯に良い献立

表 18 今年度の取組に関する意見 (保護者より)

- ・むし歯なしの「ダイヤモンド賞」をもらい子供がとても喜んでいました。子供にとって歯みがきの向上につながると思う。
- ・歯科検診結果を教材として活用している取組ワークは、子供の歯と口の様子がわかり(どの歯がむし歯なのか)子供自身が把握できるのですごいと思った。
- ・歯ッピーだよりに授業内容が記載されていて良かった。

表 19 今年度の取組に関する意見 (職員より)

- ・健康観察シートに夜の歯みがき追加の取組は良いが、歯みがきをしている家庭としていない家庭で温度差がある。
- ・子供たちで調べることで受け身にならずに参加できた。授業後、姿勢に気を付ける子供たちの姿が見られた。(4学年)
- ・歯医者に行かない児童がいる中、授業を通して歯と口の健康を伝えられてとても良かった。(6学年)
- ・アンケートで子供たちの実態が把握できたり、授業や授業後のワークから子供たちが歯みがき習慣や食習慣への意識向上が見られたりして良かった。(6学年)

表 20 本研究における定義

児童が自らの歯と口の健康に興味・関心を持ち、健康に過ごすために必要な生活習慣や歯みがき習慣、噛むことの大切さについて学び、学童期の大事な時期に正しい知識を身に付け実践することにより、健康観を高めていく。

ができており、自身の歯と口に興味・関心を持ち、自分事として捉えることができたことと推察できる。今回は、12月の実施となり朝の時間帯や授業の合間に行ったが、今後は6月に実施し、歯と口の健康週間と兼ね合わせながら取り組むことで歯と口への興味・関心がさらに高まるだろうと考える。2つ目は、学校の取組を歯ッピーだよりで発信し家庭に周知することで、授業内容や児童の感想を伝えることができ、家族と一緒に声かけしながら1週間ワークの取組目標を達成するなど意欲の高まりがみられた。3つ目は、新型コロナの感染対策として実施している健康観察シートに夜の歯みがき項目を追加して取り組むことで、検温やマスク着用のチェックを行うと同時に歯みがきへの意識を高め、実践を促し、継続して歯みがきを行っている様子が見られた。保護者からは、「チェック表があることで歯みがきへの意識付けや動機になる」などの声があったが、取組ができていない家庭もあった。家庭への歯みがきに対する意識を高める工夫や気になる児童への個別指導など課題が残る。4つ目の取組として、児童保健委員会でハブラシの日の取組や歯と口に関する内容を掲示物や放送で呼びかけ、一過性で終わらず、継続的な取組へとつながるよう工夫し、歯みがきへの意識や習慣を継続させるようつなげた。以上の取組を行ったが、歯科検診でむし歯のある児童の未受診率は83.2%と依然と高い。検診が11月となり受診勧告が遅れたが、次年度も引き続き実施し、改善を試みたい。

(2) 授業実践について

今回、新型コロナの環境下において歯みがき指導を中心とした授業を見直し、新たな視点で発達段階に応じた指導計画を作成することにより子供たちに歯と口の大切さを気づかせる工夫を試みた。4学年においては、歯の生え変わりが多い大事な学童期によく噛むことの大切さや姿勢などの生活習慣を見直すため、日頃から活用しているICTを取り入れたグループ学習を行った。その結果、子供たちが自ら調べて噛むことの良さや大切さを見つけ、知識理解が深まっていた。さらに、授業後の感想では「歯は、ただ噛むだけのものと思っていたけれど、歯は体全体の健康にも影響することが初めて分かった。」などがあり、授業を通して全身の健康づくりへの関心を高めることにつながった。授業後は、給食時間や1週間ワークにおいても、よく噛んで食べる様子や良い姿勢を意識して過ごす児童の姿が見られ、生活習慣の改善につながったと考える。6学年においても、多くの児童が初めて耳にする8020運動を知り、健康な歯を保つ難しさや残歯本数で食べられない物があることに驚くなど、今まで以上に自身の歯を大切にしようとする意識の向上につながった。担任からは、「アンケートで子供たちの実態が把握でき、授業後のワークで、子供たちの歯みがき習慣や食生活への意欲向上が見られて良かった」など授業を通して歯と口への意識向上や生活習慣の改善へとつなげることができたことと捉える。

本研究では、養護教諭が日々の健康課題として感じている歯と口の健康づくりを学校全体で共有し、系統的な指導計画を作成し授業実践を行った。小学校の6年間は、乳歯から永久歯に生え変わる大事な時期だからこそ、歯みがき指導以外にも噛むことや姿勢、食生活などに着目し授業改善を行っていく必要がある。今回、新型コロナで地域の方を招くことは難しかったが、今後、学校歯科医や歯科衛生士、8020達成者や栄養士などを外部講師として招き、子供たちの心が弾むような授業づくりを試みたい。こうした取組が生涯にわたる歯と口の健康づくりへの足がかりとなり、地域全体の健康観を高め継続した取組となるよう連携を図りたいと考える。

IV 成果と課題

1 成果

- (1) 授業を通して歯と口の健康を自分事として捉え生活習慣を見直し意識を高めることができた。
- (2) 学年に応じた指導計画を作成し、次年度の特別活動年間計画へ位置付けることができた。

2 課題

- (1) 児童が歯みがき習慣や食生活、姿勢等を意識していけるよう継続的な取組が必要である。
- (2) 気になる児童や家庭への支援の工夫として、個別指導や校内体制の整備を図る必要がある。

<参考文献>

- 沖縄県教育委員会 2021 『令和3年度版学校教育における指導の努力点』
- 公益財団法人日本学校保健会 2021 『学校保健の課題とその対応 ―養護教諭の職務等に関する調査結果から―令和2年度改訂』
- 渡邊真亀子 2020 『保健室の先生がお母さんに教える小学生のための歯のはなし』
- 公益財団法人日本学校保健会 2020 『「生きる力」を育む学校での歯・口の健康づくり』
- 株式会社当山書房 2019 『パワーポイントで進める 楽しく学び「生きる力」をはぐくむ 歯・口の保健教育』
- 文部科学省 2019 『小学校保健教育参考資料改訂 「生きる力」を育む小学校保健教育の手引き』
- 文部科学省 2018 『小学校学習指導要領（平成29年告示）解説 総則編』
- 文部科学省 2018 『小学校学習指導要領（平成29年告示）解説 体育編』
- 和田雅史 齊藤理砂子 2016 『健康科学 ヘルスプロモーション』 聖学院大学出版会
- スズキ教育ソフト株式会社 2015年4月 第4版 『学校保健総合管理 えがお4』
- 沖縄県 沖縄県医師会 2015年3月 第1刷発行
- 『次世代の健康教育事業 次世代の健康づくり副読本 食生活学習教材 くわっち～さびら（小学1～6学年）』
- 株式会社日本歯科評論社 1989 『老人健康法に基づく歯の健康教育, 歯の健康相談の担当者となったら』

<参考WEBサイト>

- e-Stat 政府統計の総合窓口 2020 学校保健統計調査 閲覧公表 都道府県別 年齢別 疾病・異常被患率等
<https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&layout=datalist&toukei=00400002&tstat=000001011648&cycle=0&tclass1=000001156246&tclass2=000001156249&tclass3val=0>（最終閲覧2022年2月）
- 一般財団法人 沖縄県歯科医師会 2017（毎月8日は歯ブラシの日）
<https://www.okisi.org/main/news-main/news-main-event/5078>（最終閲覧2022年2月）
- 大分県 第二次生涯健康県おおいた21中間評価・改訂 第3章計画の基本的な考え方
<https://www.pref.oita.jp/uploaded/attachment/2031631.pdf>（最終閲覧2022年2月）
- 沖縄県 2016 『健康おきなわ21（第2次）～健康・長寿おきなわ復活プラン～』
<http://www.kenko-okinawa21.jp/090-docs/2016012800017/>（最終閲覧2022年2月）
- 沖縄県 歯科口腔保健啓発月間（歯がんじゅう月間）
<https://www.pref.okinawa.jp/site/hoken/kenkotyoku/shikakouku/haganjyu.html>（最終閲覧2022年2月）
- 沖縄県 平成28年度県民健康・栄養調査結果 ～口腔内状況調査～
<https://www.pref.okinawa.jp/site/hoken/kenkotyoku/shikakouku/shikahokennjyoukyou.html>（最終閲覧2022年2月）
- 厚生労働省 e-ヘルスネット 8020 運動とは
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth/h-01-003.html>（最終閲覧2022年2月）
- 厚生労働省 平均寿命と健康寿命の推移
<https://www.mhlw.go.jp/stf/wp/hakusyo/kousei/19/backdata/01-01-02-06.html>（最終閲覧2022年2月）
- 厚生労働省 平成28年度歯科疾患調査
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/62-28.html>（最終閲覧2022年2月）
- 仙台市 2020 X仙台市歯と口の健康づくりネットワーク会議 『仙台市・学童期の歯と口の健康づくりマニュアル』
https://www.city.sendai.jp/kenkosesaku-zoshin/kurashi/kenkotofukushi/kenkoiryo/hatokuchi/documents/gakureiki_manyual.pdf（最終閲覧2022年2月）
- 日本中央教育審議会答申 2008 『子どもの心身の健康を守り、安全・安心を確保するために学校全体としての取組を進めるための方策について』
https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/1216829_1424.html（最終閲覧2022年2月）
- ヘルスプロモーション学会 ヘルスプロモーションとは
<http://plaza.umin.ac.jp/~jshp-gakkai/intro.html>（最終閲覧2022年2月）