

## 「家庭で健康チャレンジ」、「保護者アンケート」の結果について

令和6年5月

保護者の皆様には、学校における健康教育の推進にご協力頂き誠にありがとうございます。令和5年度より進めて参りました「生きる力を育む歯と口の健康教育」についての取組を令和6年度も引き続き進めて参ります。ご理解とご協力をお願いいたします。

さて、昨年度の取組について多くの保護者の方々より、歯と口の健康のために気を付けていることをご報告頂きました。また、「家族で健康チャレンジ」においても、家族で話し合いを進め、健康に向けた取組を進めて頂きありがとうございました。保護者の皆様から頂いたご意見や取組を学校での取組の参考にさせて頂くと共に、取組をまとめたものをご報告させて頂きます。

### 家庭で話し合った課題と取組（主な課題一覧）

（1年）

|      |                                              |
|------|----------------------------------------------|
| 歯磨き  | ・食後の歯みがき・ていねいな歯みがき                           |
| 食習慣  | ・よく噛んで食べる・好き嫌い無く食べる・朝食を食べる<br>・野菜を食べる・残さず食べる |
| ゲーム等 | ・ゲームの時間                                      |
| 生活習慣 | ・早寝早起き・運動をする・手洗いうがい                          |

1年生では、食習慣に関わる課題の改善を目指した家庭が多く見られました。特に、きちんと食べることを課題に設定することで、生活リズムに合わせて食べる習慣作りを意識されている家庭が多いように感じました。規則正しい生活リズムと食習慣が健康的な生活の基本となります。

（2年）

|      |                                            |
|------|--------------------------------------------|
| 歯みがき | ・歯をていねいにみがく・食後の歯みがき<br>・歯と歯ぐきの間を磨く         |
| 食習慣  | ・朝食を食べる・好き嫌い無く食べる・バランスよく食べる<br>・お菓子を食べすぎない |
| ゲーム等 | ・テレビの時間                                    |
| 生活習慣 | ・早寝早起き・手洗いうがい・運動する                         |

2年生では、食習慣と共に健康的な生活習慣を意識して課題を設定している家庭が多く見られました。食習慣については、栄養バランスを意識してきちんと食べる課題設定が多く見られました。また、お菓子の間食について、適正な分量を意識されている家庭もありました。

健康的な生活習慣の育成に向けて、早寝早起き、運動に取り組んだ家庭も多く見られました。睡眠時間が短いとむし歯になりやすいことがわかっています。

※ 睡眠時間が短い → 唾液の量が減少 → 口内の抗菌作用や再石灰化作用、自浄作用が弱くなる → 細菌の増殖 → むし歯になるリスクが増大

（3年）

|      |                                                    |
|------|----------------------------------------------------|
| 歯みがき | ・食後の歯みがき・ていねいな歯みがき                                 |
| 食習慣  | ・バランスの良い食事・おやつを食べ過ぎない・野菜を食べる<br>・好き嫌い無く食べる・朝ご飯を食べる |
| 生活習慣 | ・早寝早起きをする・運動をする・手洗いうがいをする                          |

3年生では、健康的な生活習慣の育成に向けた課題設定が多く見られました。次いで、食習慣に関する課題設定が多かったです。

食習慣に関しては、2年生と同様にバランスの良い食事を意識した課題設定が多く見られ、おやつを食べ過ぎないことについても課題を設定している家庭が見られました。「ダラダラ食べる」「間食が多い」「ジュースをよく飲む」ことは、口の中の酸性になっている時間が長くなるため、歯は溶け続けてしまいます。十分注意したいですね。

|       |          |                                            |
|-------|----------|--------------------------------------------|
| (4 年) | 歯みがき     | ・歯を一本一本磨く・食後の歯みがき・鼻呼吸をする                   |
|       | 食習慣      | ・お菓子を食べ過ぎない・バランスの良い食事<br>・朝食を食べる・好き嫌い無く食べる |
|       | ゲーム等生活習慣 | ・ゲームを1時間以上やらない・動画を見すぎない<br>・早寝早起きをする・運動をする |

4年生では、食習慣に関する課題設定が多く見られました。また、ゲームや動画の視聴時間に関する目標設定もありました。

むし歯・歯周病予防では、「歯を一本一本磨く」のように歯の磨き方について意識された課題設定もありました。

食習慣については、お菓子を食べ過ぎないことを課題に上げている家庭も多く見られてきています。児童のアンケートからも、学年が上がるにつれてお菓子を食べる日数や量が増加してきている様子が見られます。また、お菓子（スナック菓子）を食べる機会が増えると物を噛む回数が減少してきている傾向が見られます。物を噛む回数が減ると唾液の分泌が減り、むし歯になりやすくなるばかりか、脳の活性化とも関係してきていることがわかっています。しっかり噛むことで、脳の血流量が増え認知機能の維持改善につながります。物をしっかりと噛む習慣を大切にしていきたいですね。

|       |          |                                                                   |
|-------|----------|-------------------------------------------------------------------|
| (5 年) | 歯みがき     | ・歯を一本一本ていねいに磨く・歯間ブラシを使う<br>・毎日歯を磨く・歯ブラシの使用期限に合わせて交換する             |
|       | 食習慣      | ・よく噛んで食べる・好き嫌い無く食べる・野菜を食べる<br>・お菓子を食べ過ぎない・バランスの良い食事をする<br>・残さず食べる |
|       | ゲーム等生活習慣 | ・ゲームは1時間以内にする<br>・早寝早起きをする・手洗いうがいをする                              |

5年生では、食習慣に関する課題設定が多く見られました。また、むし歯や歯周病の予防に関する課題も2番目に多く上げられました。

むし歯・歯周病の予防については、歯間ブラシを使ったり、適切な歯ブラシの使用に心がけたりするなど、新しく生えた永久歯を守るための取組が感じられます。おおよそ14歳までには、全ての歯が永久歯に生え替わると言われています。また、個人差はありますが、5年生頃には、奥歯の永久歯が生え替わります。大切にしていきたいですね。

食習慣に関しては、4年生と同様によく噛んで食べることやお菓子の食べ過ぎに注意を払っている様子が伺えます。

|       |          |                                                                             |
|-------|----------|-----------------------------------------------------------------------------|
| (6 年) | 歯みがき     | ・時間をかけて歯を磨く・食べた後は歯を磨く<br>・歯と歯ぐきの間を磨く・鼻呼吸をする<br>・歯ブラシの使用期限に合わせて交換する          |
|       | 食習慣      | ・よく噛んで食べる・好き嫌い無く食べる・毎日野菜を食べる<br>・お菓子を食べ過ぎない・毎日朝食を食べる<br>・片付け食いをしない          |
|       | ゲーム等生活習慣 | ・ゲームは1時間以内にする・スマホは時間を決めて使用する<br>・病気に気を付ける・時間を見て行動する<br>・早寝早起きを心がける・たくさん運動する |

6年生では、5年生と同様に食習慣の課題が多く、次いでむし歯・歯周病の予防が多く見られました。

むし歯・歯周病の予防については、「時間をかけて歯を磨く」「歯と歯ぐきの間を磨く」など歯の隅々まで磨くための取組が実践されている様子がわかります。各学年の給食後の歯みがきの時間を見ていると、同じ所を機械的に磨いている児童もいれば、歯の隅々まで磨くことを意識して時間をかけて磨いている様子も見られます。歯の大切さについて子供たちの意識を高めていきたいですね。

## （歯と口の健康のために意識している取組について）

### 保護者アンケートより

#### 〈食生活〉

- ・キシリトールシュガーレスガムを1時間噛むことを続けている。（他5名）
- ・なるべく甘いお菓子は食べさせない。
- ・甘い飲み物ではなく、お茶を飲ませる。
- ・軟らかいものばかりではなく、硬いものも食べるようにしている。（他3名）
- ・だらだら食べないようにしている。（2名）
- ・食後と間食後は、必ずお茶を飲む。
- ・カルシウムをとるようにしている。
- ・食事の栄養バランスが偏らないようにしている。

#### 〈歯みがき〉

- ・歯を磨く習慣をつけている。（他3名）
- ・食べ物が残りやすい奥歯をよく磨くように声をかけている。（他4名）
- ・歯間歯ブラシを使う。
- ・毎晩仕上げ磨きをする。（他5名）
- ・飴やチョコレートなどを食べた後はうがいをするか、水を飲んで口の中に残らないようにしている。（他4名）
- ・歯磨きを3分間くらいはするよう話している。（他2名）
- ・歯ブラシの種類を変えている。
- ・定期的に歯ブラシを交換する。
- ・虫歯になりやすいため、フッ素入りの歯磨き粉を使っている。
- ・マウスウォッシュをしている。
- ・電動歯ブラシを使う。

#### 〈医療機関〉

- ・フッ素の定期的な塗布
- ・歯の矯正
- ・歯科医院の定期的な受診
- ・歯ぎしりと歯並びに問題があるため、歯科矯正歯科に通っている。奥歯を使ってしっかり噛み締めることが出来るように整えてもらっている。
- ・歯科医の指導で口を閉じるように気を付けている。
- ・歯科医に指導してもらった口の体操をしている。

#### 〈その他〉

- ・常に口が開いているため、意識して口を閉じられるよう声を掛けている。
- ・矯正をしているため、虫歯にならないように話をしている。
- ・鼻呼吸を意識する

小学生の時期は、歯が生え替わる時期と重なることから定期的に歯科医を受診されているご家庭も半数ほどあることがわかりました。また、生え替わりの時期がむし歯になりやすい時期でもあることから、家庭での様々な取組がなされていました。大変参考になりました。歯と口の健康が様々な成人病にも関係していることやお子様の集中力や学習にも大きな関係があることがわかっています。5年生の頃にはほとんどの歯が永久歯へと生え替わります。一生使い続ける歯を大切にしていきたいですね。