

【シンポジウム】

口腔から全身の健康づくり「くう・ねる・まなぶ・カラダうごかす」を学校歯科保健で育むをテーマとして講演がありました。

基調講演として“「ねる」を育む。～睡眠歯科で子供たちの心身を育む～”を演題として大阪歯科大学附属病院 睡眠歯科センター講師 奥野 健太郎先生より講演がありました。睡眠時間を十分にとることが、成長発育を促し（成長ホルモン分泌促進）、肥満を防止し（食欲コントロール）、学力を向上し、体力やスポーツパフォーマンスが向上することに繋がるとのことでした。また子供の睡眠時無呼吸にも触れ、原因は肥満と扁桃肥大とのこと、さらに小児期から予防の可能性も期待できる。

シンポジストとしてまず、“「くう」を育む～給食を通して考えるお口の機能の発達～”を演題として日本学校歯科医会理事 全国小児歯科開業医会会長 土岐 志麻先生より講演がありました。お口ぽかん（口唇閉鎖不全）の割合、口呼吸による健康問題について説明がありました。また、子供たちにちゃんとかむという経験を行ってほしいことからガムを用いたトレーニングを勧めていること、正しい姿勢の指導、家庭での生活習慣の指導も大切になる。

続いて“「まなぶ」を育む～チーム上沖で取り組む「学ぶ食育」～”を演題として埼玉県春日部市立上沖小学校栄養士 石崎 真由美先生より講演がありました。学校の取り組みとして①早寝・早起き・朝ごはん（給食週間行事、学校保健委員会）②生きた教材としての学校給食（体験学習、給食室探検、三ツ星給食）③児童給食委員会の活動（給食集会、竹林を育てる活動、地域の教育力を生かした活動）などの事例発表がありました。

まとめとして学校の取り組みが「学ぶ」という教育の目的とプロセスが一致しているため、子供たちが生き生きと活動し「生きる力」を育んでいること、子供たちが地域と共に生涯にわたって健やかに生きていくために、これからも食育の取り組みを続けていきたい。

続いて“「カラダをうごかす」を育む～「カラダうごかす」ことが好きな子供たちを育てる体育の授業を目指して～”を演題としてスポーツ庁政策課 教科調査官 綱島 毅先生より講演がありました。まず、学校における体育・健康に関する指導の趣旨を生かし、体育科の授業を中心として、総合的な学習・探求の時間や特別活動などを相互に関連させながら、体を動かすことやスポーツに親しむことの楽しさや喜びを体験できるようにすることが大切であるとのことでした。次に子供たちの体力及び運動習慣の現状として、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果が報告されました。

最後に運動習慣の形成につながる体育授業のために①運動の楽しさや喜びを味わうことのできる授業づくりの工夫②誰もが楽しむことのできる体育授業を目指すこと③スポーツ

との多様な関わり方の理解、判断をしていくことが重要である。

【小学校部会】

初めにアドバイザーである鶴見大学歯学部小児歯科学講座教授 朝田 芳信先生より導入発表がありました。

子供の口腔環境の変化、虫歯予防・歯周病予防の大切さ、口腔機能の育成などについてさまざまな調査研究のデータを基に説明がありました。その中で小学生期は幼児期に獲得した口腔機能を使って、正しい生活習慣を身に着ける期間であり、学校歯科保健が育む学びの中から、人が備えておくべき大切な口腔機能を成熟させ、正しい口腔衛生習慣を身につけ、生涯にわたる健康な生活を維持増進するための基礎づくりを目指す大切な時期といえるとのことでした。更に小学生期における口唇閉鎖不全や口呼吸は、口唇閉鎖力を低下させ、不正咬合の発症に影響することが示唆されたこと、前歯部の咬合が安定する概ね 9 歳までに口呼吸などのさまざまな原因を除去し、正しい呼吸様式を習得することにより、口唇閉鎖力の向上が期待でき、小学校低学年における対応が重要である。

続いて、尾道市立西藤小学校（広島県）養護教諭 南原 優奈先生の研究発表がありました。テーマは「自己健康管理能力の育成を目指して～組織的な歯と口の健康づくり～」でした。歯科健康診断の年 2 回の実施、各学年に養護教諭による歯科保健指導の実施、学校医と連携した保健指導、栄養教諭と連携した食に関する指導の実例が示されました。また、給食後の歯磨きの徹底、歯磨き強化週間の実施（歯磨き実施率の集計、動画視聴）、夏季休業期間の歯磨きカレンダーの取り組みとその成果が発表されました。むし歯保有率は年々減少傾向、歯科受診率は増加の一方、歯肉炎の保有率は増減を繰り返し、軽度歯肉炎の保有率は増加していた。

取り組みを通じて、教職員や学校歯科医と組織的に取り組み、歯科保健の充実を図ることができた、今後は取り組みの継続、見直し、学校・家庭・地域が連携した組織的な取り組みの充実を図り、歯と口の健康づくりを通し、自ら生涯を通じて健康に過ごすために必要な行動ができる児童の育成を目指していきたい。

続いて、田辺市立本宮小学校（和歌山県）養護教諭 谷河 歩美先生より「自ら学び、みんなで楽しく築く学校歯科保健の効果～歯からはじまる Happy Life の実現を目指して～」のテーマで発表がありました。実践事例として①自分を知り、正しく学ぶ機会づくり（親子ではじめるブラッシング、全校保健集会、ほけんだより・掲示物）②集団力学の活用（児童保健体育活動「歯みがきソングの制作、衛生検査における優秀者の表彰」、個別指導と目指せ歯みがきマスターの取り組み、かみかむプロジェクト）③組織におけるエンパワーメントアプローチの導入（健康診断の実施、歯の日の取り組み、地域学校保健委員会）④持続可能な習慣づくり（フッ化物洗口、歯みがきカレンダー）、そして成果が発表されました。1日

3回以上歯を磨く者の率の増加、処置完了率の高い値での推移、歯垢が付着していると診断されたものの率に年度によるばらつきがあった。個人と集団が楽しく学ぶ歯科保健活動に取り組んだことで意欲的に歯と口の健康づくりに取り組み、歯みがきの習慣化や歯科受診に対する意識向上を図ることができた。今後、ヘルスプロモーションはライフコースアプローチであるという言葉が胸に刻み、学校歯科保健の根幹を探りながら、児童にとってより楽しく、実りある時間を共に歩んでいきたいと結ばれました。

(毛利 敏昭 記)