

歯みがき指導を通して幼児の健康への関心を高める試み

○ 増井 真由美 藤本 和代

(神奈川県(1)崎市立生田小学校付属幼稚園)

I 研究目的

園児が成長した時のことを考えると、健康な心身を意欲的な人間になって欲しいと願う。健康な心身を育てるためには、園児自身が、丈夫な身体に関心を持つことが重要な課題であると考えた。この課題にせまるために、次の2つの視点にたち、特に園生活の中で習慣的に取り上げる歯みがき指導に焦点を絞った。

- 1 本園は5才児1年保育である。園生活の中で身体の成長上の顕著な変化として歯の生えかわりが始まり、大人の歯への移行が展開される最も重要な時期である。
- 2 園児が歯の生えかわりを自覚する中で、自ら健康な身体を築こうとする意欲の芽生えが見られる健康な心身の育成の1つの手立てとして歯みがき指導を通して幼児の健康への関心を高めたいと本研究に取り組んだ。

II 方法

- 59年度・60年度にわたり父母に歯みがきの実態をアンケート調査をする。
- 虫歯と食生活の因果関係を想定し、指導の手がかりをつかむために食生活のアンケート調査をも行なう。
- 実態調査をもとに、本園独自の健康管理及び増進のための年間指導計画を作成し、特に歯科保健指導を重点として取り組む。
- 定期健康診断実施後、治療のはげみとなるよう園児にわかるような表を作成し治療意欲を高める。
- 園児の虫歯の進行が早いので、園医の協力を得て年1回の定期検査を年2回(5月・10月)実践し積極的な健康増進への意欲を高める。
- 園児の健康への意欲を高めるために、家庭との連携を重点とした。

III 考察と今後の課題

表Iの結果と考察から次のようなことがわかった。

- きれいにみがいた歯の音は、「キュッ キュッ」。
- 歯ぶらしの正しい持ち方をわかりやすくした。歯をみがいた後のさわやかな感覚を知らせた。カラ

テスト等を効果的に使用することにより、園児が自分の歯みがきの状態を把握できた。以上の指導から、園児が自分で鏡をみて、口の中の変化を早く見つけ教師に知らせるようになった。また、5才児の健康への関心を高める具体的な指導方法の手がかりをつかんだ。

- 永久歯のみがき方の指導で、生まれたばかりの赤ちゃんの歯を園児が父、母のような役割をして育て守って欲しいと訴えた。園児は自分がかかりみがいて虫歯にならないようにしなければと自覚を持った。
 - 歯と関連の深い食物について、市販のものを安易に利用したり、園児の欲求に親かいになりになる傾向がみられた。しかし糖分のとりすぎている状態を父母はもとより園児にもわかりやすく説明した。また飲物に含まれている砂糖の量を示すことにより自分から飲物をコントロールしようとする園児もみられた。こうした保健指導を通して、よい歯にするための食生活を考えなおすよい機会となった。
 - 歯の健康診断を年2回行なったことは、進行の早い幼児期の虫歯の治療と予防に役立った。園医の指導を受けながら、効果的な保健指導を行なうことの大切さを再確認した。
 - 本研究に取り組む前は、虫歯の治療率は50%に満たなかったが、最近では100%に近い、ほぼ虫歯のない状態で卒園していくようになった。
 - 歯みがき指導を通して、5才児へいろいろな指導を試みたが、指導方法の工夫により5才児なりに健康への関心が高められた。
- 5才の時期は歯みがきが習慣化され園児も歯みがきへの意欲を持つ大切な時期であると考え、今後は、園児自身が歯みがき等により口の中がさわやかで気持ちがいいという感覚を大切に育てたい。その感覚が健康につながるということを園児に理解させて行きたい。

表I 実践と結果

	61年度	62年度	結果
1. 歯のみかき方の指導	○ 6月4日の集会後、歯ぶらしの持ち方、みかき方の指導を行なう。 ○ 一回目の歯科検診後、園児4～5名のグループ単位で個別指導を行なう。(親も参加) - 虫歯の予防と原因について話し合う。 - 園児の歯みかきの状態を把握し、指導のためカラーテスターを使用。よくみかけていない所を鏡で見せ、視覚に訴え、みかき残しを指導する。みかき残しの部分を把握できるように歯型のカドで知らせる。 ・ 永久歯(第1大臼歯・前歯1番・2番)のみかき方の指導を行なう。	※ 61年度の実践と反省をもとに次のようなことを改善し試みた。 ○ 歯みかきの経験又は習慣化に個人差があるのをひとりひとりの状況を把握し、そのにあわせた個人指導ができるように配慮は、 ○ 4月お弁当が始まると同時に、歯ぶらしの選び方、持ち方、みかき方の指導をクラスごとに行なう。 - 歯ぶらしの持ち方を特徴づけるため「おはよう」「さよなら」とわかりやすい名称にする。 - みがく時間を計る方法として一つの場所をゆっくり10教えることにした。 - きれいにみがけた後の判断の仕方を音で教えた。あわせてみがけていない時の音はゆるゆるしていることを教えた。 ・ 歯ぶらしの取り替え時の目やすを話した。	○ カラーテスターを使っての個人指導では、みがき残しの赤い部分とその後白い歯となる変化を視覚に訴えたことにより以前よりもていねいに歯をみがく姿勢ができてきたようである。 ○ きれいにみがけたかどうかの判断が手軽に出来るとあって、自分だけでなく友達や教師にも音を聞かせ満足していたようである。 ○ 口の中に関心が出はじめ、口の中の変化を見つけては教師に知らせにくる姿勢がみられた。
2. 視聴覚教材を通して歯の健康保持への関心を高める	○ 手作りの紙芝居で糖分を摂り過ぎるとどうなるかを考えさせた。 ○ 虫歯予防デーに歌にあわせて歯ぶらしを動かすことを試みた。 ○ 治療完了者がわかるような表を掲示した。 ○ 歯みかきカレンダーを取り入れた。	○ 甘い食べ物と口の中の様子を紙芝居にし、ミウタンズ側から不潔で住みよかつた自分たちの世界がなくなる嘆きを訴えた。 ○ 虫歯予防デーに「しろいハ・ハ・ハ」という歌を歌い、歯は気持ちいいということを印象付けた。 ○ 飲料物ややにに含まれている砂糖の量や害について話した。 ○ 第1大臼歯の生えてきた子には「おのたんめいカード」を渡した。	○ 焦点を絞ったことにより理解がしやすかつたようである。 ○ 早く表に色を塗ろうと治療意欲が高まっていたようである。又未治療の子の把握ができ職員やクラス全体で励ますことができた。 ○ 砂糖の害については幼児なりに理解できたようである。自ら市販の物を選びお茶や水等を摂るよう努力していた。
3. 父母への啓蒙	○ 保護者会で飲料物に含まれている砂糖の量と害について話しをした。 ○ 少人数ごとに母親とあとの形成、歯ならびや喪失数によるむかしの影響、乳歯と永久歯の形成の違い、永久歯の成長過程、口の中の清掃状況、又歯槽膿漏、歯肉炎などにも触れ家族ぐるみで歯の健康に取り組みてもらいたいことを訴え、その後相談や質問を受けるようにした。 ○ 保健により、歯のケア、食のケアでさらに話した。	・ 健康な歯が健康な心身をつくる重要な役割をになっていることをつけ加えて話した。 ・ 食べる時間を決め、唾液がきれいな状態でいられる時間を確保することが歯質を強くし、虫歯をつくらないポイントであることを話した。 ・ 永久歯の第2次成長をとり入小学校3年～4年までの口の中の管理が大切。子供まかせにせず引き続き見守り続けて欲しいことを訴えた。	○ 暑い日には水筒にお茶を用意してくるなどの工夫がみられた。 ○ 食生活のアンケートでは魚の骨を再利用しおやつに食べるなどの工夫もみられた。 ○ 保健による内容についての質問や相談が寄せられるなど関心が高まっている。 ○ 子供に歯のみかき方を指導助言する姿がみられた。
4. 歯の定期健康診断の実施後の指導	○ 今年度より、年2回(5月・10月)の歯科検診を行なう。 - 早期発見と早期治療ができた。 - 事務的な「治療のお知らせ」にその子の状態にあわせた治療指導の手紙をつけた。	・ ひとりひとりに受けたきめ細かい指導助言を小さな手紙で伝えた。それについての質問や相談を受けるようにした。	○ 年2回の検診で親も子供歯についての関心が高まった。 ○ 軽い状態で治療ができたので、歯医者がかわいというイメージが変わってきた。 ○ 予想していたより短い期間で治すことができて喜ぶ姿がみられた。 ○ 親から治療時間と経費が節約できてよかったという感想が届いた。