

# 先生のための指導手引書

～児童に歯と口の健康の大切さを自主的に考えさせるために～

## 本教材セットの目的

11月8日は「いい歯の日」です。これは、「い(1)い(1)歯(8)」という語呂合わせを元にした記念日で、日本歯科医師会が国民への歯の健康保健啓発強化を目指して1993年(平成5)年に制定したものです。11月8日の「いい歯の日」は、歯と口の健康について考えるよい機会です。特に、子どものころの歯と口の健康習慣は非常に大切で、生涯の歯と口の健康を左右するともいわれています。児童に歯と口の健康の重要性を自主的に考えさせ、よく噛むことやむし歯予防を習慣づけさせるために、11月8日前後にはぜひ本教材セットを活用した授業を実施してください。

### 【生活習慣上の注意】

マスクをするときは、鼻と口の両方を隙間がないように覆って付けることが大切です。ただ、しっかりと鼻を覆ってしまうと、無意識に口呼吸となり、唾液が蒸発して口が乾燥してしまうこともあります。唾液は口の中の細菌の繁殖を防ぐなど、口の健康を守る大切な役割があります。だからこそ、常に口の清潔を保つための歯みがきが大切となります。歯みがきをするときは、換気のよい場所でソーシャルディスタンスを保ちます。そして左手で口を覆ってみがく、口を閉じてみがくなど、唾液が飛ばないようにみがくことが大切です。また、口をゆすぐときは、洗面台に口を近づけて水を吐き出すことにも注意を払いましょう。感染状況に関わらず、毎日の習慣として励行しましょう。

## 本教材セットの内容

### 学校用

#### ▶ 授業でご使用いただくもの

##### ◎教材DVD「歯と口の健やか道場」(1校につき1枚)

授業時間内に見て学ぶ映像教材としてご使用ください。アニメーションとクイズを用いることにより、歯と口の健康の大切さを楽しみながら学ぶことができます。

##### ◎先生のための指導手引書(1校につき1部) ※特設ホームページからのダウンロードも可能です。

授業の際の指導手引としてご活用ください。さらに部数が必要な場合は、本指導手引書をコピーしてご使用ください。

#### ▶ 校内に掲出していただくもの

##### ◎ポスター(1校につき1枚)

児童に歯と口の健康の大切さを意識させるためのポスターです。昇降口、保健室前の廊下などに掲出してください。

### 児童用

#### ▶ 授業で使用するもの

※紙はお送りしておりません。右のアドレスまたは2次元コードからPDFをダウンロードのうえ必要部数をコピーしてご利用ください。モノクロコピーでの使用も可能です。



<https://hanokenko.com/>

##### ◎健康宣言シート(1人につき1枚)※

児童1人1人が将来の夢を書くとともに、その夢を叶えるために「どのように歯と口の健康を守っていくか」について宣言するためのシートです。授業の最後に、健康宣言シートの内容を発表する時間を設けると、実行に向けた意欲がより高まります。また、児童が書いた健康宣言シートは教室内に掲出する、あるいは自宅に持ち帰り勉強机や冷蔵庫に貼るなどして毎日見ること、児童1人1人の自主的・継続的な取り組みを促すようにしましょう。

##### ◎咀嚼チェックガム(1人につき1袋)

歯科医院における咀嚼力判定に用いられるガムです。教材DVDの「3章」では、主人公2人が自分の「噛む力」を咀嚼チェックガムを使ってチェックするシーンが出てきます。このシーンに合わせて、児童にも咀嚼チェックガムを使って「噛む力」をチェックさせてください。

##### ◎歯と口の健康振り返りシート(1人につき1枚)※

教材DVD鑑賞後、歯と口の健康振り返りシートを使って学んだ内容を復習します。歯と口の健康振り返りシートの感想欄には、教材DVDの感想や分かったことを児童自身の言葉で書き込むことが大切です。自分の言葉で書くことにより、知識が理解へと深まって、より高い効果が期待できます。

## ▶ 児童に持ち帰ってもらうもの

### 児童用

#### ◎教材「マンガで楽しく学ぼう！ 歯と口の健やか道場」（デジタルブックの閲覧。紙の冊子はお送りしていません）

保護者と一緒に歯と口の健康の重要性について復習するための教材リーフレットです。おうちの方と子どもとのコミュニケーションツールとして活用できるよう、「おうちの人と一緒にパソコンやタブレットなどで読もう」「おうちの人にも見てもらおう」などの指導を行いましょ。

#### ◎咀嚼チェックガム（1人につき1袋）

児童たちが自分の「噛む力」を保護者と一緒にチェックするためのものです。1袋に1枚の咀嚼チェックガムが入っていますが、1枚を3粒にちぎることもできるので、おうちの方も一緒に「噛む力」をチェックするのもよいでしょう。

#### ◎キシリトール入りガム（1人につき1袋）

歯の健康を守るには、「歯みがき」「フッ素」「規則正しい食生活」「定期的に歯医者に診てもらおう」という4つの手段に加え、むし歯予防効果があるキシリトール入りガムを摂取することが有効です。4つの手段とキシリトールの摂取により、歯と口の健康を守るよう指導しましょう。

### 保護者用

#### ◎「歯と口の健康づくり」教材セット配布のご案内（1人につき1枚）

持ち帰った教材の目的、用途、取り組んでいただきたいことを保護者にお知らせする書面です。デジタルブックが閲覧できるアドレスと2次元コードを記載しております。

子どもたちが歯と口の健康の重要性を認識する取り組みの推進に向け、おうちの方へ「歯と口の健康づくり」に関するアンケートの回答依頼を記載しております。氏名含め個人情報の記載はございません。協力を促していただければ幸いです。本アンケートは、特設ホームページ内「保護者の方へ」の項目の後にあるボタンから、アンケート（Googleフォーム）にアクセスし回答することができます。いただいたご意見は事務局が預かりし、今後の本活動の参考にさせていただきます。

#### 本教材セットに関する お問い合わせ

「歯の健康づくり講座事務局」（株）オックスフォード・インターナショナル内  
電話：03-3237-9820（受付時間 10:00～17:00〈平日のみ、土日祝除く〉）  
メール：hanokenkou@oxford.co.jp  
（返信は上記受付時間内とさせていただきます。内容によってはお時間をいただく場合があります）

## 指導にあたって

- ☆ 本教材セットには「児童が学校の授業において用いるもの」と「児童が自宅に持ち帰るもの（児童用／保護者用）」の2種類があります。これは、授業だけではなく、自宅での児童の自主的・継続的な学びを支援するとともに、保護者の方にも子どもの歯や口の健康についての意識を高めていただくことを目的としているためです。本教材セットを活用した授業を実施した後は、児童に自宅用の教材（児童用／保護者用）を必ず持ち帰らせるようにしてください。
- ☆ 本教材セットには「児童が授業で使用する咀嚼チェックガム（1袋）」と「児童が自宅に持ち帰る咀嚼チェックガム（1袋）、キシリトール入りガム（1袋）」が含まれているため、下記に注意してください。
  - ・ 授業においては、必ず先生の指示のもとで、児童たちに咀嚼チェックガムを噛ませるようにしてください。
  - ・ 乳歯がぐらついている児童には、ガムを噛ませないようにしてください。
  - ・ 歯列矯正器具をつけている児童には、ガムを噛ませないようにしてください。
  - ・ 「児童が自宅に持ち帰る咀嚼チェックガム（1袋）、キシリトール入りガム（1袋）」については、学校からの帰り道などで噛まないように児童たちに指導してください。
- ☆ 教材DVDは、児童1人1人の自学自習を促すこと、主体的・対話的で深い学びを創出することを目的に制作していますが、必ず指導する先生立ち会いのもとでの活用をお願いいたします。
- ☆ 本教材セットに登場する「キシリトール」は、あくまでも「むし歯予防のサポート」をするものであることを踏まえたうえでの指導をお願いいたします。キシリトールがあれば、それだけでむし歯を防げるわけではありません。よい生活習慣を身につけることが前提です。

☆教材DVDを使用する前後には、「規則正しい食生活を心がけ、ダラダラ食べをしないこと」「歯をきちんとみがくこと」「歯みがきをするときにはフッ素配合の歯みがき粉を使うこと」「定期的に歯医者に診てもらおうこと」の4つを日々励行すること、習慣にしていくことの大切さをしっかり伝えてください。

※ここでいう「フッ素」は「フッ化物」のことです。

〈参考〉厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

➡e-ヘルスネット/健康用語辞典/キシリトール

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/teeth/yh-037.html>

※2023年9月30日現在



## 授業について ※=特設ホームページよりダウンロードのうえ、コピーしてご利用ください。

本教材セットを用いて45分間の授業を行う場合を例にとり、各教材の使い方や指導の概要について紹介します。学校教育法では「基礎的な知識・技能」「思考力・判断力・表現力等の能力」「主体的に学習に取り組む態度」を「学力の3要素」として定義しており、本教材セットを用いた授業では「学力の3要素」をバランスよく育むことが期待できます。なお、下記の時間配分はあくまで一例です。

流れ	使用教材	学力の3要素	概要
<b>導入</b> <b>5分</b>	 健康宣言シート		最初に「健康宣言シート」を児童に配布します。「健康宣言シート」に将来の夢を記入させ、挙手制で何人かの児童に将来の夢を発表させます。そのうえで、「将来の夢を叶えるためには、歯と口の健康が大切だということを知っていますか？」などと先生から投げかけを行います。このように教材DVDを見て学ぶための流れをつくり、授業で使用する教材セット一式を配布しましょう。 ※=特設ホームページよりダウンロードのうえ、コピーしてご利用ください。
<b>教材DVDによる学習</b> <b>20分</b>	 教材DVD 「歯と口の健やか道場」	<b>知識 思考力</b>	教材DVDの鑑賞を通し、歯と口の健康の重要性について学習させます。教材DVDは、以下のような内容になっています。 <b>[教材DVDの内容]</b> ▼ <b>●第1章：狛犬</b> 街外れの史跡を歩いていた小学校5年生の口木レイナ（クチキレイナ）と、岸利トオル（キシリトール）は、お寺の跡に残る狛犬に目をとめ、狛犬の強そうな歯に思わず触れます。その瞬間、地面からお寺がせり上がり、歯範代のミガキと修行僧兼助手のはーやんが現れます。
	 咀嚼チェックガム	<b>知識・技能 思考力・判断力</b>	<b>●第2章：道場へ</b> ミガキに連れられ、「歯と口の健やか道場」にやってきたレイナとトオル。そこで2人は「歯と口の健康は、自分の将来にも関わる大事な問題だ」ということを知ります。  <b>●第3章：第一の技「すこやかミカミ」</b> 歯と口の健康を守るための術を身につけることになったレイナとトオルは、第一の技として「よく噛むこと」の大切さを学びます。そして、自分の「噛む力」をチェックするために、咀嚼チェックガムを噛むようミガキに言われます。  <b>POINT</b> 右の画面が出たら、DVDの再生を一時停止し、児童たちに「咀嚼チェックガム」を取り出させます。児童たちがガムを口に入れたら、DVDを止めてストップウォッチ等で60秒間計っている間にガムを噛ませた後、ガムを包み紙に出させます。よく噛むほど、ガムは赤くなります。
		<b>知識・技能</b>	<b>●第4章：第二の技「むし歯ブロック」</b> レイナとトオルは、「歯みがき」「フッ素」「規則正しい食生活」「定期的に歯医者に診てもらおう」という4つのむし歯ブロックの技をミガキから伝授されます。

流れ	使用教材	学力の3要素	概要
<p>教材DVD による学習</p> <p>20分</p>	 <p>教材DVD 「歯と口の健やか道場」</p>	<p>知識 判断力</p>	<p>【教材DVDの内容】</p> <p>●第5章：秘技「キシリトール」 レイナとトオルに、ミガキが最後に伝授するのが「秘技キシリトール」です。キシリトールは、むし歯菌のエサにならないため、むし歯菌はエネルギーもつくれず、酸も発生できず、弱っていきます。</p> <p>●第6章くまとめ 最後に、学んできたことの復習を行います。</p>
<p>歯と口の 健康振り返り シートで復習</p> <p>10分</p>	 <p>歯と口の 健康振り返りシート</p>	<p>主体的学習</p>	<p>児童に教材セット一式のなかから「歯と口の健康振り返りシート」を取り出させ、教材DVDで学んだ内容を復習します。 ※＝特設ホームページよりダウンロードのうえ、コピーしてご利用ください。</p> <p><b>POINT</b> 歯と口の健康振り返りシートの「こたえ」は、「歯みがき」「フッ素」「規則正しい食生活」「定期的に歯医者に診てもらおう」「キシリトール」です。 ※それぞれの解説については、教材リーフレット「マンガで楽しく学ぼう！ 歯と口の健やか道場」（デジタルブック）のP5、P13をご参照ください。</p>
<p>健康宣言 シートで 発表を行う</p> <p>5分</p>	 <p>健康宣言シート</p>	<p>思考力・表現力 主体的学習</p>	<p>授業の冒頭で書いた将来の夢を叶えるために、歯と口の健康についてなができるかを児童1人1人に考えさせ、「健康宣言シート」に記入させます。児童が書き終わったら、挙手制で何人かの児童に発表させます。 ※＝特設ホームページよりダウンロードのうえ、コピーしてご利用ください。</p> <p><b>POINT</b> 健康宣言シートは教室内に掲出する、あるいは自宅に持ち帰り勉強机や冷蔵庫に貼るなどして毎日見ることで、児童の自主的・継続的な取り組みを促しましょう。</p>
<p>自宅用教材の 説明を行う</p> <p>5分</p>		<p>〈児童用〉教材「マンガで楽しく学ぼう！ 歯と口の健やか道場」（デジタルブック） 教材DVDの内容を基につくった、復習用の教材です。「おうちの人と一緒に、パソコンやタブレットなどで読みましょう」等の指導を行ってください。 ※スマートフォンでもご覧いただけます。推奨環境はホームページ内を参照してください。</p>	
<p>自宅用教材の 説明を行う</p> <p>5分</p>		<p>〈児童用〉咀嚼チェックガム／キシリトール入りガム 学校からの帰り道などで噛まないように指導してください。「咀嚼チェックガムは1枚を3粒にちぎることができるから、おうちの人と一緒にやってみてください」などの声かけを行いましょう。</p>	
<p>自宅用教材の 説明を行う</p> <p>5分</p>		<p>〈保護者用〉「歯と口の健康づくり」教材セット配布のご案内 保護者が子どもと一緒に、日頃の歯や口との向き合い方を考え、話し合うきっかけとしてご利用いただくものです。「必ずおうちの人に見せてくださいね」などの指導を行ってください。 ※デジタルブックが閲覧できる、アドレスと2次元コードを記載しております。</p>	
<p>自宅用教材の 説明を行う</p> <p>5分</p>		<p>〈保護者用〉「歯と口の健康づくり」に関するアンケート 「おうちの人に、パソコンやスマートフォンでアンケートに記入してもらってください」などの声かけを行います。 ※特設ホームページ内「保護者の方へ」の項目の後にあるボタンから、アンケート（Googleフォーム）にアクセスし回答することができます。</p>	

【留意事項】教材の中に登場するキャラクター「ミガキ歯範代」は、「歯範代（しはんだい）」という洒落を用いた表記をしていますが、万が一、児童が誤認する恐れがあると判断された場合は、正しい「師範代」という表記でご指導ください。

## 本教材セットをよりご活用いただくために

「保健だより」や保護者会などで、本教材セットを活用した授業の実施と自宅用の教材セットの配布について、事前告知あるいは事後報告を行うとよいでしょう。学校と保護者の情報共有や活動の連携を深めることで、歯と口の健康に関する児童の自主的・継続的な取り組みを促すようにしましょう。

監修：日本歯科大学名誉教授 福田雅臣