



全国小学生歯みがき大会

大会サポートBOOK



◇大会サポートBOOKについて

歯みがき大会を有効にご活用いただくために、大会前後の取り組み、大会本編のシナリオをご紹介します。



全国小学生歯みがき大会

教材のご案内



1. 児童用教材のご案内

大会ドリル (A5判、12ページ)



【目的】
大会本編内のクイズや、歯肉観察の結果などの記入。
大会終了後のご家庭などでの復習。

【活用方法】
大会本編視聴時に、内容に合わせて児童に記入していただくようお願いください。
また、大会終了後の歯肉観察や歯みがきの基本、デンタルフロスの使い方など、振り返りにもご活用いただけますようお伝えください。

未来宣言カード



【目的】
毎日の歯みがきと同様に、自分の夢に向かって毎日頑張ることの目標を立てる。

【活用方法】
大会本編映像内にカードの紹介がございます。
大会実施後に、児童に記入するようお願いください。
記載方法は大会ドリルに掲載しております。
記入後は、周りの人と見せ合う、教室などで掲示していただくなどご活用いただけますと幸いです。

歯ブラシ、デンタルフロス



【目的】
大会本編の実習での、歯みがき、デンタルフロスの使用方法の習得。

【活用方法】
・歯ブラシ
学童期に合わせた6〜12才用

・デンタルフロス
初めての使用や奥歯に使いやすいY字型ホルダータイプ
ご家庭内でも使用していただけますよう、児童1名に3本ご用意しております。
また、フロスセットに使い方小冊子を同封しておりますので、ご家庭にてご活用いただけますと幸いです。

2. 指導用教材のご案内

保護者向けお便り

保護者向け 歯と口の健康便り

2021年度実行
【歯みがき大会のご案内】

保護してあげよう！ 歯みがきの年表

歯は一生懸命使っています。20歳以降、大抵歯が虫歯や歯周病で悩むようになります。歯は一生懸命使っています。20歳以降、大抵歯が虫歯や歯周病で悩むようになります。

歯みがき大会の目的

歯みがき大会の目的は、歯みがきの大切さを伝えることです。歯みがき大会の目的は、歯みがきの大切さを伝えることです。

歯と口についてもっと知りたい方におすすめ
小学生歯みがき研究サイト「歯みがきKids」

歯みがき大会の開催日

歯みがき大会の開催日は、毎年10月10日です。歯みがき大会の開催日は、毎年10月10日です。

【内容】
大会前後にご家庭にて実施いただきたい取り組みについて

【活用方法】
歯みがき大会サイト内でダウンロードが可能です。人数分を印刷していただき、大会前後にご家庭への配布等、ご活用いただけますと幸いです。

学習指導案

学習指導案

歯みがき大会の学習指導案

歯みがき大会の学習指導案は、歯みがきの大切さを伝えることを目的としています。歯みがき大会の学習指導案は、歯みがきの大切さを伝えることを目的としています。

学習指導案の構成

学習指導案の構成は、導入、展開、結末の3つに分かれています。学習指導案の構成は、導入、展開、結末の3つに分かれています。

学習指導案の活用方法

学習指導案の活用方法は、先生が授業で活用することです。学習指導案の活用方法は、先生が授業で活用することです。

【内容】
歯みがき大会の学習目標、評価の観点項目、展開例などについて

【活用方法】
当日お立ち会いいただく先生方などに事前に配布していただき、歯みがき大会の内容や流れについてのご確認にご活用いただけます。

大会サポートBOOK

全国小学生歯みがき大会
大会サポートBOOK

大会サポートBOOKについて
歯みがき大会を無事に開催いただくために、大会開催の振り返り、大会本編のシナリオの2冊をご用意しております。

【内容】
大会本編および、事前・事後の取り組みについて

【活用方法】
大会内容をより深い学びへと繋げていただけますよう、事前・事後の取り組みについて、参考にさせていただきます。

大会DVD

全国小学生歯みがき大会
大会DVD

大会DVDについて
歯みがき大会を無事に開催いただくために、大会開催の振り返り、大会本編のシナリオの2冊をご用意しております。

【内容】
大会本編および、事前・事後の取り組みについての解説

【活用方法】
大会実施日に放映しご活用ください。内容を事前にご視聴いただき、構成およびDVD操作をご確認いただくとスムーズです。
(停止・再生の箇所など)

新しい生活様式における大会実施について

※歯みがき・デンタルフロスの実習につきましては、各学校・学校歯科医との判断にてお願いいたします。

①歯ブラシ、デンタルフロスを**口の中に入れて**、実習をする場合

公益社団法人 日本学校歯科医会のHPにて、新しい生活様式における学校での歯みがき注意点やチェックリストが紹介されておりますので、参考にしていただけますと幸いです。

大会DVDに、「みんなで、はじめよう！エチケット歯みがき」を収録しておりますので併せてご活用ください。



公益社団法人 日本学校歯科医会
公式キャラクター はうえる博士

引用
公益社団法人 日本学校歯科医会
<https://www.nichigakushi.or.jp/>

歯みがき実施のためのチェックリスト

- □ ソーシャルディスタンスについて配慮工夫がされている
 - ◇ 児童・生徒間に必要な間隔がある
 - ◇ 密にならないために時間帯をずらして行う、など
- □ 室内の換気について配慮工夫がされている
 - ◇ 窓を開けるなどして換気をよくする
 - ◇ 家庭科室や理科室などの水栓がある教室の使用なども考える、など
- □ 学齢について配慮がされている
 - ◇ 低学年の児童を優先的にうがいさせる、など
- □ 歯みがき中の注意事項について周知されている
 - ◇ 歯みがき中に私語をしない
 - ◇ 歯みがきは、出来る限り上下唇を結んだ状態で行うようにする
 - ◇ 前歯の裏などをみがく時は、もう一方の手で覆うようにする
 - ◇ 手鏡を使用する場合は、歯みがきを確認しつつ鏡で口元を覆うようにする、など
- □ 歯みがき剤の使用について周知されている
 - ◇ 歯みがき剤を使用する場合は、うがいで飛沫が飛びにくくなるよう使用量を制限したり、使用中止したりする、など
- □ 洗口場が混まないように配慮工夫がされている
 - ◇ ゆずり合う気持ちを指導する
 - ◇ ソーシャルディスタンスを保ち並んで待つ、など
- □ 歯みがき後の飛び散りにくいについて周知されている
 - ◇ ブクブクがいはできる限り少ない水の量 10ml くらいで行うようにする
 - ◇ 水を吐き出すときは、できる限り低い位置からゆっくり吐き出すようにする
 - ◇ 一度コップに吐き出すなど工夫して行うようにする、など
- □ ブラッシング後の消毒について配慮工夫がされている
 - ◇ ブラッシング後は机や手鏡、洗口場を清掃消毒する、など
- □ 歯ブラシの管理（保管）方法について考えられている
 - ◇ 使用した歯ブラシは流水下でよく洗い、その後乾燥させて保管する、など

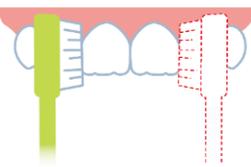
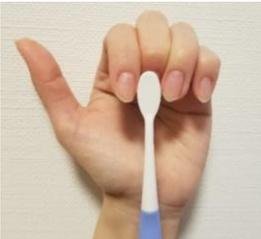
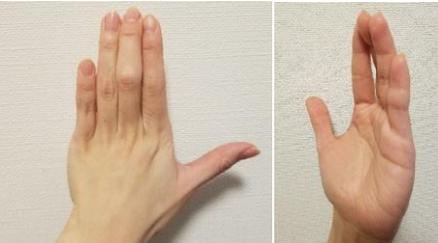
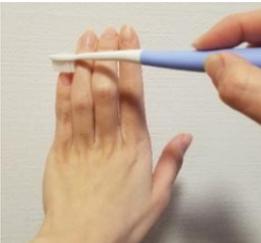
②歯ブラシ、デンタルフロスをお口に入れずに、実習をする場合

文部科学省の学習指導要領に基づいた指導内容となっております。新しい生活様式での歯みがきの指導方法を紹介いたします。

爪を歯と見立てて、歯ブラシの当て方、動かし方が学習できる内容となっております。

使用した歯ブラシは、洗ってから再度使用するようご指導ください。

※実習の実施につきましては、各学校・学校歯科医との判断にてお願いいたします。

	歯みがきのポイント		手を用いた指導方法	
			手の形	歯ブラシの当て方
基本		歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目に当てる	 指を内側に折り曲げて、基本形を作る 	 爪の境目を「歯と歯ぐきの境目」と見立て、歯ブラシの毛先を当てて小さく動かしてみがく 
へこんでいる歯		歯ブラシを縦に当てて1本ずつついでにみがく	 指を1本内側に折り曲げて、へこんだ歯を作る 	 へこんでいる歯に歯ブラシを縦に当ててみがく
生えている途中の歯		歯ブラシをななめ横から入れて細かく動かしてみがく	 小指が生えている途中の歯となるように人差し指・中指・薬指を同じ高さにそろえる	 小指を生えている途中の歯と見立て、歯ブラシを斜め横から当ててみがく



全国小学生歯みがき大会

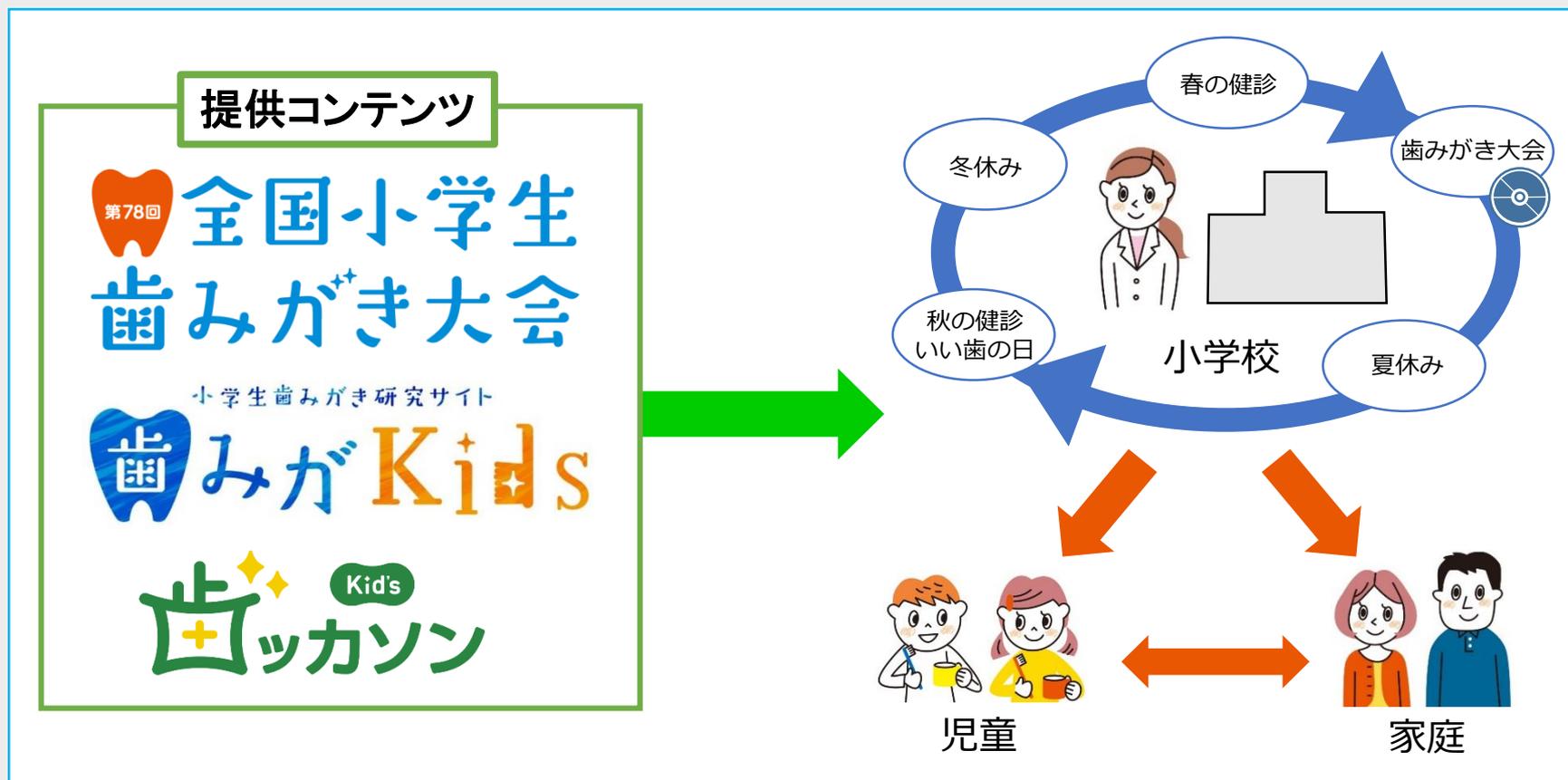
歯みがき大会を活用した 歯科保健の取り組み例のご紹介

大会と併せて、継続して実施できる取り組み例をご紹介します。

歯みがき大会は、大会期間のみならず、
学校での年間を通じた歯科保健の取り組みをサポートします。

児童が歯みがきを含めた望ましい生活習慣を確立するためには、児童自身が自ら進んで考え行動すること、学校での保健指導と共にご家庭での取り組みが重要であると考えます。

第78回全国小学生歯みがき大会では、学校内での指導だけではなく、ご家庭へも情報提供できる教材をご用意しましたので、ぜひご活用ください。



家庭との連携を！ 大会教材を用いた取り組み

復習

大会映像の配信

ご家庭にて視聴し、復習することが可能です。
歯みがき大会HP上で3つの動画を配信いたします。

- ・保護者向け映像
 - ・大会本編映像
 - ・歯みがき、デンタルフロスの実習パート映像
- ※学校にて歯みがき・フロスの実習を行わない場合は、ご家庭にて実施いただけますよう、お声がけをお願いいたします。

継続

大会ドリル

チャレンジ前後の変化や継続することの大切さを実感できるよう、大会ドリル9・10ページの歯みがき習慣と歯肉観察のチェックページを設けております
新しい生活様式にあわせた「エチケット歯みがき」も掲載しております。



継続

デンタルフロス

児童用教材のデンタルフロスの3本のうち1本は、大会本編実習で児童が使用します。
残りの2本はご家庭での啓発にご活用ください。



啓発

保護者向けお便り

ご家庭で取り組める内容や情報を掲載しております。
歯みがき大会HPにてダウンロードの上、人数分印刷しご家庭へ配布いただけますと幸いです。
ダウンロード期間：5月7日～



目標設定をしっかりと！ 未来宣言カードを用いた取り組み

大会本編（シナリオP.23 チャプター8「未来に向かって歯と自分をみがこう！」）にて未来宣言カードへの目標の記入を紹介しております。
大会後に「未来宣言カード」の記入をお願いいたします。



①クラスで発表

児童が記入した夢・目標を、クラスで発表することで、児童同士で目標を共有できます。

②意見交換・掲示

時間がある場合は、児童同士で意見交換を行なうことで、お互いの励みに繋がります。
また、教室等に全員の未来宣言カードを掲示することで目標を共有できます。

③ご家庭に持ち帰り

ご家庭に持ち帰り、目標をご家族に共有できます。



資料をご活用ください。



歯みがkids



kid's歯ッカソンのご紹介

歯みがき大会の実施

第78回 全国小学生
歯みがき大会



歯みがき大会後の
実践的・継続的な学び

小学生への歯みがき指導のためのポータルサイトです。
保健指導の教材や、小学生の歯みがき習慣に役立つコンテンツを掲載
しております。

- ◆「歯みがKids」保健指導者向けの主なコンテンツのご紹介
- ・保健指導ムービー：歯のつくりや歯みがき方法についての動画



- ・保健指導サポート教材：パワーポイントやPDF形式の小学生、保護者向け教材



- ◆歯みがき大会後の活用例
- ①保健指導コンテンツを活用した継続指導
- ②歯みがき大会参加学年以外での指導
- ③児童の調べ学習や掲示物の作成



歯みがき大会後の歯科保健指導にお役立ていただけますと幸いです。

小学生歯みがき研究サイト「歯みがKids」

<https://www.lion-dent-health.or.jp/hamigakids/>



主体的でより深い学び

アクティブ・ラーニングの実践を通して学ぶ健康教育プログラムです。
「歯と口の健康や歯みがき」をテーマに、児童が「主体的・対話的に深い学び」
を実践し、自発的に解決策を考える姿勢が身に付くことを目的としています。

歯みがき大会を「Kid's歯ッカソン」の事前学習と位置づけることで、学校での
歯科保健指導を継続させ、発展させることが出来ます。

- ◆Kid's歯ッカソンの流れと活用例

事前学習：**歯みがき大会**
学んだ知識を、困りごとの想像やアイデア発想に活かします！

- | | |
|---------------------------|-----------------|
| STEP1 ：課題を発見する | 歯と口に関する困りごとを考える |
| STEP2 ：アイデアを考える | 解決する新商品をつくる |
| STEP3 ：協力してまとめる | 新商品のCMをみんなで考える |
| STEP4 ：発表！人に上手に伝える | みんなの前でCMを発表する |
- * 2時間（45×2）プログラムの例 * 内容はご自由にアレンジしていただけます。

2時間プログラムの他に、よりじっくり取り組める5時間プログラムもご用意して
おります。

【お問い合わせ】Kid's歯ッカソン事務局

TEL 03 (5541) 7080

<https://www.lion-hackathon.jp>



全国小学生歯みがき大会

学習指導案・大会シナリオのご案内



第78回全国小学生歯みがき大会 学習指導案

1 主題

「ブラークコントロールを身につけ、歯と歯ぐき・毎日の健康を保とう！」

2 主題設定の背景

歯・口の健康づくりは、体の状態や変化を目で見て観察することができる貴重な学習材といえる。歯肉炎は、原因である歯垢を除去することで改善することができ、このことを子供自身が理解して対処する行動を学ぶことは、子供の思考力・判断力・表現力などの向上に効果的であると考えられる。子供自身が自らを律することで生活習慣が確立され、その経験が生涯にわたる健康へと繋がるよう子供達が健康を考える機会を与え、ブラークコントロールの重要性の理解を図る。歯肉炎は小学生の3割が罹患している疾患であること、原因である歯垢を除去することで改善ができるため歯垢除去に重要な歯ブラシとデンタルフロスの使用方法を身につけさせたい。また、子供自身が自ら歯みがきやデンタルフロスをやりきり、継続使用することから、よりよい生活習慣が確立されその経験が生涯にわたる健康へと繋がることの理解を図る。

3 学習目標

- ・ブラークコントロールを実践したり、プロケア(医療機関での定期健診など)を受けることは歯肉炎の改善・予防や毎日の健康につながることを理解する。
- ・歯のみがき方、デンタルフロスの使用方法を習得する。
- ・決めたことを継続してやりきることは、将来の夢や目標の実現のために重要であるということ、歯みがきを通じて学び、自分自身が毎日やりきり、がんばることを設定する。

4 対象者

小学校5年生(高学年)

5 指導者

学校教員(養護教諭、担任等)、学校歯科医、歯科衛生士等

6 指導方法・形態

- ・各学校の感染対策に従い、3密を避け、換気に注意した環境下にて実施する。
- また、歯肉炎の見分け方や学齢に合わせた工夫した歯のみがき方、デンタルフロスの使い方など、実習パートについては、学校や家庭にて実践を学びに繋げる。
- ・未来宣言カードを活用し、学んだことを振り返り毎日がんばれることを設定し、クラスにて共有することで、相互に学び合いながら実践力を高める。

7 指導時間(場所)

40分間(教室、体育館、視聴覚室など)

8 教材・使用機器など

歯ブラシ、デンタルフロス、大会ドリル、未来宣言カード、鏡、筆記用具、パソコン、プロジェクタ、大会サポートBOOK

9 評価の観点項目

- (1)生活習慣の改善が歯肉炎の予防・改善に繋がることを学ぶことから、健康は自分自身の行動と関連していることが理解できたか
- (2)歯ブラシとデンタルフロスを的確に使用できるか
- (3)定期的な歯科医院受診が大切だと理解できたか

10 展開例

	内容 児童の活動	観点項目	教材	指導上の留意点
導入	<p>主題：ブラークコントロールを身につけ、歯と歯ぐき・毎日の健康を保とう！</p> <p>○歯ぐきの大切さについて考える</p>	思考力・判断力	大会ドリル 筆記用具	<ul style="list-style-type: none"> ・顔写真の異なる部分を考えさせる ・周りの人とどこが違うていか話し合う
展開	<p>○歯肉炎について理解し、自分自身の歯ぐきが健康か歯肉炎か見分ける</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歯肉炎は小学生もかかる ・歯肉の観察ポイント ・自分自身の歯ぐきの見分け <p>○歯肉炎の原因である歯垢(ブラーク)について理解する</p> <p>○自分自身で健康な歯ぐきに戻すことができることを理解する</p> <p>○歯ブラシだけではみがかない場所を考える</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ブラークコントロールのためには歯ブラシとデンタルフロスが必要だと理解する <p>○鏡を見ながら歯ブラシで歯みがきをする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歯みがきの3つのポイントを意識してみがく ・生えかわりに合わせて工夫してみがく <p>○デンタルフロスの使い方を理解し、実際に鏡を見ながら使用する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歯と歯の隙を工夫して清掃する ・使用後のデンタルフロスを見て歯垢が取れたことを確認する <p>○定期的なプロケアの必要性を理解する</p>	<p>知識・思考力・判断力</p> <p>思考力・判断力・表現力</p> <p>知識・理解</p> <p>知識・理解</p> <p>思考力・判断力</p> <p>知識・技能</p> <p>知識・技能</p> <p>知識・理解・思考力・判断力</p>	<p>大会ドリル 鏡 筆記用具</p> <p>大会ドリル 筆記用具</p> <p>歯ブラシ 鏡</p> <p>デンタルフロス 鏡</p> <p>大会ドリル 筆記用具</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・自分自身の歯ぐきが歯肉炎になっていないか鏡を見て確認し、ドリルに○をつけるよう伝える ・歯ぐきの観察は1箇所のみ確認させる(観察部位はドリルに指定) ・歯垢は細菌の塊であることを伝える ・身体からのサインを見つけて将来の健康のために重要であることを強調する ・歯ブラシでは歯と歯の間の歯垢が6割しか除去できないことを伝え、デンタルフロスの必要性を伝える ・鏡を見ながら、3つのポイントを意識してみがくよう伝える ・出し入れの際はゆっくりと小さく動かしながら使うよう伝える ・周りの人と話し合い大人になっても健康な歯ぐきを保つためには何をしたらよいか考えるよう伝える ・定期的な歯科医院受診が大切だということ伝える
まとめ	<p>歯肉炎の原因は歯垢であり、歯垢を除去することで歯肉炎は自分自身で改善できる。</p> <p>これからも歯ぐきを健康に保つためには工夫した歯みがきやデンタルフロスの使用、定期的なプロケア受診も必要であることを理解する。</p> <p>将来の夢や目標の実現のために自分自身が毎日継続し、がんばることを設定する。</p> <p>○振り返り学習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学んだことをまわりに伝えることが学びに向かう力になる <p>○未来宣言カードの記入</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎日何かをやりきるという行為は将来の夢や目標の実現につながることを理解する <p>○これからの目標を決める</p> <p>○クラスのみんなと目標を見せ合う</p>	<p>知識・理解</p> <p>学びに向かう力・人間性</p>	<p>大会ドリル 筆記用具</p> <p>未来宣言カード 筆記用具</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・適切な用語を組み合わせて線で結ぶよう伝える ・毎日の歯みがきとあわせ、自分自身が毎日継続し、がんばることを設定するよう指示する

大会本編シナリオ 目次

- 1 オープニング (14 ページ)
- 2 「歯肉炎を徹底的に解説！」 (14 ページ)
 - (1) 歯肉炎について
 - (2) クイズ
 - ・ 健康な歯ぐきと歯肉炎の歯ぐきの顔の印象の差
 - ・ 健康な歯ぐきと歯肉炎の歯ぐきの見分け方
 - (3) 実習／歯ぐきの観察
- 3 「歯の表面について白くネバネバしたものの正体とは？」 (17 ページ)
 - (1) 歯垢について
 - (2) クイズ
 - ・ 歯垢の正体
- 4 「歯ブラシで歯垢はどのくらい落とせる？」 (18 ページ)
 - (1) 歯ブラシでは歯垢が落ちにくい場所
 - (2) クイズ
 - ・ 歯ブラシではみがききれない場所がある。それはどこか。
- 5 「ちゃんとした歯みがき実践」 (19 ページ)
 - (1) 歯垢がつきやすい場所について
 - (2) 歯みがきの3つの基本の解説
 - (3) 実習／歯のみがき方
 - (4) デンタルフロスの使い方 の解説
 - (5) 実習／デンタルフロス
- 6 「大人になっても健康な歯ぐきを保つためには？」 (22 ページ)
 - (1) 歯ぐきの健康を保つために大事なこと
 - (2) 実習／隣の人と、大人になっても健康な歯ぐきを保つために
大事なことを考える。
- 7 「今日のおさらい」 (22 ページ)
 - (1) 実習／今日学んだことを線引き形式でおさらいする。
- 8 「未来に向かって歯と自分をみがこう！」 (23 ページ)
 - (1) 未来宣言カードについて
- 9 エンディング (23 ページ)

大会DVDを有効にお使いいただくために

大会DVDは、全編再生で約40分の構成になっています。

基本的には放映のみで実施可能ですが、より円滑で学びが多くなりますよう、先生方からのフォローアップをお願いできますと幸いです。

大会本編シナリオには、

- ・当日の内容や児童の実習内容
 - ・先生方のフォローアップのポイント
 - ・事前にご準備いただきたいこと
 - ・事後にフォローアップしていただきたいこと
- また、児童同士の話し合い、歯肉観察等を実施されない場合は、適宜お声がけいただけますようお願いいたします。

事前に内容をご確認いただき、大会DVDを有効にお使いいただけますと幸いです。

【大会本編シナリオの見方】

『実施内容』 ドリル参照ページ
・ 児童自身の行なう動作について記載しております。
・ 当日児童に対してお声かけいただきたい事項について記載しております。
● 使用するもの：実施時に使用するものを記載しております。
■ フォロー事項：実施するにあたり、事前にご準備いただきたいことや、事後にフォローアップを行なっていただきたい事項について記載しております。

『児童の実習内容』
場所：実習を行なう部位を記載しています

『自分自身の歯ぐきを観察し、歯肉炎かどうか見分け』 ドリルP.3
・ 鏡で自分の歯ぐきの色・形・硬さ・出血について観察し当てはまるほうを○で囲みます。
・ 大会では**右上の歯ぐき1か所**を観察し、『ドリル赤枠部分の1部位』に記入します。
・ 早く観察できた児童には他の部位も観察を行なうよう声かけをお願いします。
● 述べている児童や記入ができていない児童へのサポートをお願いします。
● 使用するもの：ドリル、鏡、筆記用具
■ フォロー：ドリルは前歯の6部位を観察し記入できるようにしています。大会で観察しなかった部位については学校またはご家庭で観察を行なうよう指示をお願いします。

『歯肉炎の歯ぐきかどうか見分け』 ドリルP.2
・ 2枚のイラスト（健康な歯ぐきと歯肉炎の歯ぐきのイラスト）を見てどちらが歯肉炎の歯ぐきか考え、歯肉炎だと思はれ(○)をつけます。
・ お話ししてそう思ったのかも考えてみるよう声かけをお願いします。
● 使用するもの：ドリル、筆記用具

『歯ぐきの観察』
場所：右上の歯ぐき1か所

※児童ドリル記入タイム15秒

博士 博士 博士

博士 博士

船山先生

博士 博士

博士

※ドリルを側のイラストが止まる

※児童ドリル記入タイム15秒

それまで、さあみんながうつたがなぞ、
それでは、答えを発表していき、またその口の口の真実はこれだ！

※ドリルを側のイラストが止まる

どうだろう、みんなはどの部分で見分けたかな？
健康な歯ぐきと、歯肉炎の歯ぐきを見分け方、
これはいたいたいのものなのかな？
これは健康な歯ぐきのイラスト、歯肉炎の歯ぐきのイラスト、
船山先生にわかれや、解説してもらおう。

船山先生

はい、髪は歯ぐきが出すサインは、色、形、硬さ、出血（この4つ）があります。
まずはお色です。健康な歯ぐきはピンク色ですが、
歯肉炎の歯ぐきは赤くなります。
次に形を見てみましょう。健康な歯ぐきは三角形ですが、
歯肉炎の歯ぐきは、歯肉が腫れて歯ぐきの隙間が広がります。
そして、出血もサインの一つです。歯肉炎の場合、歯みがきなどの軽い刺激で
血が出るようになります。
そして、最後の2つ目が出血、歯肉炎の場合、歯みがきなどの軽い刺激で
血が出るようになります。
そして、最後の2つ目が出血、歯肉炎の場合、歯みがきなどの軽い刺激で
血が出るようになります。

では、みんな、次は自分の口の中を観察しよう！

ドリルのページを開いてくれ。
鏡を手につけて、歯ぐきを観察して、当てはまる方に○をつけてくれ
今日は、自分の右上の歯ぐきを観察して、イラストの赤枠の部分に
記入してくれ。準備はいいかな？
時間は5秒間！いっせーよーい、スタート！

※(巻)の(巻)

それまで、
それまで、健康だと思っていたのに歯肉炎だった人も
いたかもしれないな
このように、みんなにも関係する歯肉炎だが、その原因って
いったい何だろう？
それはその原因、あのの中の6ヶ所だ、ただ、
歯肉炎の原因、それは6ヶ所の正解、それは何だろうか。
気にならず、それからの授業、

大会DVDと同一の内容でシナリオを記載しています。



DVD
チャプター1

0 : 3 0

第78回全国小学生歯みがき大会！

◆オープニング（約2分）

博士

全国の小学生のみんなに聞きたい！

「歯みがきは、いったい何のためにやるのかということ！
むし歯にならないため？もちろんそれは正しい。しかし！
歯みがきをやる目的はそれだけではない！」

博士

みなさん、こんにちは！

私は、全国の小学生に正しい歯みがきの知識を伝えにきた
歯みがき博士の柳澤友規です。

そして、彼が私の優秀な助手のライオンちゃんです。

博士

この歯みがき大会には、全国あわせてこれだけたくさんさんの小学校が！
さらにアジア地域の小学校も！

これだけたくさんさんのみんなが参加してくれているぞ！

博士

さて、君たちの中には

「歯みがきなんて、ちゃんとできているよ」

「むし歯になっていないし、今のままでも大丈夫」

そんなことを思っている子もいるかもしれない。

確かに君たちは、歯みがきをやっている！

しかし！やっつてはいるが、やりきれてはいないのだ！

「やっつてはいるが、やりきれてはいない…」

「これはいったいどういうことなのか？」

今からの1時間、じっくりと説明するのでしっかりと勉強してもらいたい！

博士

今日は、私とみんなで歯と口の健康に迫る謎の正体を、クイズで
解き明かしていこう！



DVD
チャプター2

2 : 2 6

◆歯肉炎を徹底的に解説！（約10分）

博士

ではまず、ウォーミングアップとして

今から2枚の写真を見せよう。まずは1枚目。これだ！

博士

★顔写真（1枚目）

ふむ、君たちと同じぐらいの歳の男の子だね。

では…2枚目はこれだ！

博士

★顔写真（2枚目）

ん？一見、同じような写真だねえ…。

でもどこが違うか、よく見比べてみてくれ。

では、今から君たちに最初のクイズチャレンジだ！



『2枚の顔写真を見てどこが違うか考える』 ドリル P. 2

- ・ 2枚の顔写真（口元のみ歯垢の付着量や歯肉の状態を変えたもの）を見て異なる部分を考えてドリルに記入します。
- ・ 周りの人とどこが違うか見せ合うよう声かけをお願いします。
- 使用するもの：ドリル、筆記用具

この2枚の写真、違いはどこか？
みんなの手にドリルがあると思う。その2ページを開いて記入してくれ。開けたかな？
準備はいいかな？時間は今から、20秒間！
それでは、スタート！

※児童ドリル記入タイム(20秒)

そこまで！
みんなはどんな違いに気付けたかな？

では次に、今書いたことを友達同士で見せ合ってみよう！
時間は今から30秒間！それでは、スタート！

※児童話し合いタイム(30秒)

そこまで！
みんなはどんな違いに気付けたかな？

それでは正解を発表していこう！君たちの、口の中の真実はこれだ！

- ・ 歯の白さ
- ・ 歯ぐきの形
- ・ 歯ぐきの色

この3つに気付けていれば正解だ！どうだろう、みんなは正解できたかな？
ではなぜ、この2枚の写真のような違いができるのか。
うん、どう見ても1枚目の写真のほうがキリッとしていて爽やかな印象だね。

うん、実はこの違いこそが、ちゃんと歯みがきできているかどうかの違いなのである。

食べた後、ちゃんと歯みがきをせずに放っておくと…

歯だけじゃなくて歯を支える土台の部分、歯ぐきも変わってしまうのだ！

そう！つまり、歯みがきは、歯をむし歯から守るためだけではない！
我々の、歯ぐきを守るためでもあったのだ！

じゃあ、なぜちゃんとした歯みがきをしないと顔の印象まで変わっちゃうのか？その正体は…これだ！

さっきの写真もこの歯肉炎が原因で元気がなく見えたんだ！

あれ？みんなの中には「ボクには関係ないです」みたいな顔をしている子がいるね！

ではここで考えてもらいたい！
いったいどれくらいの子どもが歯肉炎になっているんだろう？

その答えは…これだ！
この円グラフは、歯肉炎になっている子ども数の割合を表したものだ！
全体の34.5%の子どもたちが歯肉炎になっているということだ！
そう！つまり、今この教室にいる君たちも、およそ3人に1人が歯肉炎なのかもしれないということだ！

今、君たちの歯ぐきは歯肉炎になっていてもおかしくない。
じゃあ自分の歯ぐきが歯肉炎かどうか、どうやって見分ければ
いいんだろうか？

実は、そんなに難しくないんだぞ！

それを知るために手元のドリルの2ページを開いてくれ！
ここには、歯ぐきのイラストが2つあると思っ。

片方は健康な歯ぐき、もう片方は歯肉炎の歯ぐきなんだ。
ではここで、次のクエスチョン！

博士

『自分自身の歯ぐきを観察し、歯肉炎かどうか見分ける』 ドリル P. 3

- ・鏡で自分の歯ぐきの「色・形・硬さ・出血」について観察し当てはまるほうを○で囲みます。
- ・大会では『右上の歯ぐき1か所』を観察し、『ドリル赤枠部分の1部位』に記入します。
- ・早く観察ができた児童には他の部位も観察を行なうよう声かけをお願いします。
- ・迷っている児童や記入ができていない児童へのサポートをお願いします。
- 使用するもの：ドリル、鏡、筆記用具
- フォロー：ドリルは前歯の6部位を観察し記入できるようになっています。大会で観察しなかった部位については学校またはご家庭で観察を行なうよう指示をお願いします。



『歯ぐきの観察』
場所：右上の歯ぐき1か所

『歯肉炎の歯ぐきはどちらか見分ける』 ドリル P. 2

- ・2枚のイラスト（健康な歯ぐきと歯肉炎の歯ぐきのイラスト）を見てどちらが歯肉炎の歯ぐきか考え、歯肉炎だと思っほうに○をつけます。
- ・どうしてそう思ったのかも考えてみるよう声かけをお願いします。
- 使用するもの：ドリル、筆記用具



Q2 次のうち、歯肉炎の歯ぐきはどちらか？

次のうち、歯肉炎の歯ぐきはどちらか？
今から2枚のイラストをよーく見比べて歯肉炎だと思っほうに○をつけてくれ。

時間は今から15秒間！いくぞー！よい、スタート！

※児童ドリル記入タイム(15秒)

博士

そこまで！さあみんなどうだったかな？

それでは、答えを発表していこう。君たちの口の中の真実は…これだ！

※ドリル右側のイラストが正解

博士

どうだろう。みんなはどの部分で見分けたかな？

健康な歯ぐきと、歯肉炎の歯ぐきの見分け方、

これはいったい、どういふものなのか。

では、その答えを、私の頼れる仲間である歯と口のスペシャリスト

歯科医師の船山先生にわかりやすく解説してもらおう！

船山先生！

船山先生

はい。実は歯ぐきが出すサインは色、形、硬さ、出血、この4つがあります。まずは色です。健康な歯ぐきはピンク色ですが

歯肉炎の歯ぐきは赤くなります。

次に形を見てみましょう。健康な歯ぐきは三角形ですが、

歯肉炎の歯ぐきは丸くて厚くなります。

3つ目は硬さです。健康な歯ぐきは引き締まって硬いのですが、

歯肉炎の歯ぐきはフヨフヨとやわらかくなります。

そして、最後の4つ目が出血。歯肉炎の場合、歯みがきなどの軽い刺激で

血が出る場合があります。

また、この4つのサインのうち、1つでもサインが

出ているとその歯ぐきは歯肉炎なのです。

なるほど。歯ぐきを出す4つのサインが…。

では、みんな！次は自分の口の中を観察してみよう！

ドリルの3ページを開いてくれ。

鏡を手にとって、歯ぐきを観察して、当てはまる方に○をつけてくれ。

今日は、自分の右上の歯ぐきを観察して、イラストの赤枠の部分に

記入してくれ。準備はいいかな？

時間は50秒間！いくぞー！よい、スタート！

※実習(50秒)

そこまで！

どうだったかな？健康だと思っほうなのに歯肉炎だった人も

いたかもしれないな。

このように、みんなにも関係する歯肉炎だが、その原因って、

いったい何だろう？

実は、その原因こそ、あの口の中のネバネバだったんだ！

じゃあ、あのネバネバの正体っていったい何だろうか？

気になるね。それが次のクエスチョン！

博士

博士

博士

博士

博士

博士

博士



『歯肉炎の原因である歯垢（プラーク）について理解する』 ドリル P.3

- ・「歯の表面についた白くネバネバしたものの正体は食べかすである」の問いに○か×か、手を挙げて答えます。
- ・動画内での正解発表後、ドリルの解答欄（ ）に正解を記入するよう、お声がけをお願いいたします。

12:06

◆歯の表面についた白くネバネバしたものの正体とは？
(約5分)

Q3】歯の表面についた白くネバネバしたものの正体は食べかすである。○か×か？

さあ、みんなは自分が○だと思おうほう、×だと思おうほうに手を挙げてくれいぞー！

※児童、挙手で回答

まずは、○の人！手を挙げて！あれは食べかすだ！食べかすだと思おう人！よろし、みんな手を下ろしていいよ。

続いて、×の人！はい！×の人！あれは食べかすじゃない！食べかすじゃないよ、何かだ！

はい、ではみんな手を下ろして。自分の答え覚えてるかな？

それでは、正解を発表していくぞー！君たちの口の中の真実は…これだ！

×！ですー！

どうだろう。みんな正解できたかな？ではあの白いネバネバの正体についていいたい何だろうか？

これは君たちの歯の表面についたネバネバを拡大した映像です。

ただの食べかすか？かと思っていた汚れが、ウヨウヨと動いているのがわかるよね！

では、「この謎の正体を、再び歯と口のスペシャリスト船山先生に詳しく解説してもらおう！船山先生！

はい、実は、汚れの正体は「食べかす」ではなく細菌のかたまりなんです。この細菌のかたまりを「歯垢」または「プラーク」と言います。

そう、つまり！

私たちの最大の敵は、「この歯垢という細菌のかたまりだったんだ！身体の健康を保つためには、細菌はちゃんと取りきらなきゃいけないよね！

それからもうひとつ覚えてもらいたいことがあるんだ！

歯肉炎の原因は、歯みがきをちゃんとしないこと、だけじゃないんだ！

甘いものをダラダラと食べていたり…夜遅くまで起きて飲んだり食べたりするなど、不規則な生活を送っていることも歯肉炎がひどくなる、大きな原因なんだ！

だが恐れることはない！

歯肉炎は、打ち勝つことのできる病気なんだ！

じゃあいったいどうすればいいの…？船山先生に解説してもらおう！

船山先生！

一緒に確認していきましょう。

向かって左側が、健康な歯ぐき。そして右側が、歯肉炎の歯ぐきです。先生！

実際に歯肉炎になってしまったらどうしたらいいんでしょう？

軽い歯肉炎は、歯をみがいて歯垢を落とすことで、早ければ3日、1週間もあれば、自分で健康な歯ぐきに戻せるんです。

つまり、歯みがきは自分の健康をつくるためにとても重要なんですね！次にこの写真を見てみましょう。これは皆さんと同じ小学生の歯ぐきです。歯肉炎のサインが出ていますよね。

船山先生

博士

船山先生

博士

船山先生

博士

博士

博士

船山先生

博士

博士

博士

博士

博士

博士



DVD チャプター4



『歯ブラシだけではみがききれない場所を考える』 ドリルP.3

- ・歯ブラシだけではみがききれない場所はどこか考え、イラストの当てはまる場所を「○」で囲みます。
- ・迷っている児童や記入のできていない児童へのサポートをお願いします。
- 使用するもの：ドリル、筆記用具

16:44

船山先生

では、この状態から、毎日の歯みがきで歯垢をしっかりと落とし落としていくと…6日後の写真では、歯垢も落ちて色も赤い色からピンク色に…出血もおさまって、健康な歯ぐきに戻っています。

博士

というところはつまり、ちゃんとした歯みがきさえ身につければ歯肉炎は治るといっていいのでしょうか？

船山先生

そうですね！歯肉炎になってしまっても毎日ちゃんと歯みがきを続けることで、治ります！

博士

そう、ちゃんとした歯みがきさえ身につければ…歯と口の健康は自分で守れる！

博士

では、ちゃんとした歯みがきを行なうために必要な、2つの道具といえばみんなはいつたい何を思い浮かべるだろうか？

博士

そう、『歯ブラシ』と『デンタルフロス』だ！もちろん、みんな使ってるよね？

博士

でも、どう使い分けていいのかわかってない人もいるかもしれない。なので、念には念を入れてこれらの道具に関するクエスチョン！

◆歯ブラシで歯垢はどのくらい落とせる？（約4分）

博士

このイラストはみんなの歯を表したものだ。みんなの手元のドリルの3ページにも同じイラストがあるので開いてくれ。準備できたかな？それでは、クエスチョン！

Q4【君たちの歯には、歯ブラシではみがききれない場所がある。それはどこか。

博士

さて、それはどこだろうか？ドリルのイラストを見て「ここだ！ここ」と思うところを○で囲んでみよう。いいかな？時間は今から15秒間。準備はいいかな？それでは、スタート！

博士

※児童ドリル記入タイム（15秒）

博士

はい！そのままです！

博士

それでは、正解を発表していこう！君たちの口の中の実態は、これだ！歯と歯の間です！どうだろうか、正解できたかな？

博士

うん、ではこれを見てくれ！

博士

歯ブラシでは、どんなにやっても歯と歯の隙間の歯垢は6割しか取れない！

博士

歯ブラシを使えば歯の表面や歯と歯ぐきの境目、奥歯のかみ合わせはみがけるが歯ブラシの毛先が入りにくい歯と歯の隙間にはまだたくさんのおきざり歯垢が、べっとりついてるんだ！では、この歯ブラシでは落とせない歯と歯の間の歯垢をきれいに落とすには、どうすればいいんだろうか？

博士

そこで頼れるのがもう1つの道具。そう、デンタルフロスだ！

博士

君たちの中にはこのデンタルフロスが単なる糸だと思っている人がいるけど、実はココに、ある秘密が隠されていることを知っているかな？それが、これだ！

博士

これはデンタルフロスの糸を拡大した写真だ。

さあ、どうだろう。みんな気付いたかな？

そう！実は、デンタルフロスの糸は一本ではなく、無数の糸のかたまりだったんだ！



D
V
D
チャ
プ
ター
5

20:14

『使用する歯ブラシの準備』

- ・ 児童用教材の歯ブラシを開封し、使用します。
- ・ パッケージの開封に手間取る児童がいましたら、フォローをお願いいたします。
- フォロー：事前にパッケージを開封するよう児童に声かけをしておいていただくか、開封の時間を少し設けていただけますと幸いです。

『実習できないときの対応』

- ・ サポートBOOK5ページに掲載しております指導方法をご活用いただけますと幸いです。

『歯みがき実習①』

場所：歯の外側
・左上奥歯の外側をみがく

博士

この無数の糸が歯垢をからめとることで、歯ブラシでは落とせない歯と歯の隙間をみがくことができますんだ！

博士

だが、デンタルフロスを使わなければ歯と歯の隙間の歯垢はずーっと残ったままになる。
だからこそ、この2つ目の道具「デンタルフロスが大切なんだ！
そのために今から、歯ブラシとデンタルフロスのちゃんとした使い方を教わろう！

◆ちゃんとした歯みがき実践（約12分）

博士

ではここから、歯みがきのスペシャリストで歯科衛生士でもある久保田特別研究員からちゃんとした歯みがきを学ぶためのプレゼンテーション映像が届いていますので、一緒に見てみましょう。
久保田特別研究員！お願いします！

久保田特別研究員

こんにちは、歯科衛生士の久保田です。
では歯垢を上手に落とすために、歯みがきの大切な3つの基本を教えますね。

1つ目は

【歯ブラシの毛先を歯の面にきちんと当てる】

2つ目の基本は

【やさしく動かしてみがく】

3つ目の基本は

【軽い力でみがく】です。

博士

ふむふむ！歯みがきの3つの大切な基本は、歯ブラシの毛先を歯の面にきちんと当てる【

やさしく動かしてみがく】

軽い力でみがく】

ですね。わかりました！！

久保田特別研究員

ところでみなさんは1か所、何回くらいみがくと歯垢が落ちると思いますか？

ではここで、ある実験映像を見てみましょう。

赤く塗られている部分を歯垢とします。みがいてみます。

5回。10回。20回。どうですか？20回みがくと歯の表面の歯垢が

きれいに落ちるのがわかります。つまり、1か所、20回みがくと歯垢を落とすことができます。

久保田特別研究員

では、ここからは、実際に歯ブラシを持って練習してみましょう。

教室の皆さんも、歯ブラシと鏡を準備してください。

まずは歯ブラシをパッケージから取り出しましょう。

こうして、端からめくり、取り出してください。

久保田特別研究員

次は歯ブラシの持ち方です。

歯ブラシには、このように握って持つ方法や、鉛筆のようにして持つ方法があります。みがく場所によってみがきやすい持ち方で持つよう

してください。

では、始めましょう。

まず、最初は左上奥歯の外側をみがきます。

左上奥歯の外側に歯ブラシを当てます。では、みがいてみましょう。

さんはい！

『歯ブラシで鏡を見ながら歯みがきをする』（ドリルP.4参照）

- ・鏡を見ながら3つのポイントを意識して部分的に歯みがきを実践します。
 - ・万が一、唾液が出てしまう状況の際には、ハンカチまたはタオルなどでふき取るようご指導ください。
 - ・奥歯の外側をみがく際は口を少し閉じ気味にすると、頬が伸びて毛先がしっかり歯の面に当たりやすくなります。
- 使用するもの：歯ブラシ、鏡、ハンカチまたはハンドタオル

『歯みがき実習④』

場所：奥歯のかみ合わせ
(奥歯の生えている途中の歯)
・右下の奥歯をみがく

『歯みがき実習③』

場所：前歯の外側
(前歯の生えている途中の歯)
・上の前歯をみがく

『歯みがき実習②』

場所：歯の内側
・左下の奥歯の内側をみがく

※実習（25秒）

久保田特別研究員 歯ブラシの毛先が歯の面にきちんと当たっていますか？
歯ブラシを小さく動かしていますか？少し口を閉じ気味にするとみがきやすいです。軽い力でみがけていますか？

久保田特別研究員 はい、歯ブラシを口から出してください。

久保田特別研究員

次は、奥歯の内側をみがきます。
左下奥歯の内側に歯ブラシを当ててください。では、みがきましょう。
さんはい！

※実習（20秒）

久保田特別研究員

鏡で確認しながらみがきましょう。

奥歯の内側に歯ブラシの毛先がきちんと当たっていますか？

久保田特別研究員

はい、歯ブラシを口から出してください。

久保田特別研究員

次は、前歯の外側をみがきます。上の前歯の外側に歯ブラシを当てます。
このとき、自分の歯ならびに合わせて当て方を工夫しましょう。
準備はいいですか？ さんはい！

※実習（25秒）

久保田特別研究員

凹んでいるところは歯ブラシを縦に当てましょう。

20回以上みがいたら、隣の歯でも練習してみましょう。

久保田特別研究員

はい、歯ブラシを口から出してください。

久保田特別研究員

最後は、奥歯のかみ合わせです。

奥歯のかみ合わせは奥から前に動かします。右下奥歯のかみ合わせに歯ブラシを当てます。このとき、奥歯に生えている途中の歯がある人は、歯ブラシを横から入れてみがきます。準備はいいですか？
さんはい！

※実習（35秒）

久保田特別研究員

奥歯のかみ合わせは歯垢が残りやすいところでしたね。
歯ブラシの毛先がきちんと歯に当たっているか鏡で確認しながらみがきましょう。みがけたら反対側の歯でも練習してみましょう。

久保田特別研究員

はい、歯ブラシを口から出してください。
みなさん、上手にみがけましたか？

久保田特別研究員

さっきの20回みがいた映像をもう一度見てみましょう。
歯の表面はきれいになっていますが…どうですか？
よく見るとまだ歯と歯の間に歯垢が残っています。
そう、実は、歯と歯の間は歯ブラシの毛先が入りにくいところですよ。

博士

みんな、覚えてるよね！
歯と歯の間の歯垢に使う道具は…そう、デンタルフロスだよね！

久保田特別研究員

では、今からデンタルフロスの使い方を学んでいきましょう。
ここでは初めての人や奥歯にも使いやすいY字型のホルダータイプを使います。

『使用するデンタルフロスの準備』

- ・児童用教材のデンタルフロスを開封し、使用します。
- ・パッケージの開封に手間取る児童がいましたら、フォローをお願いいたします。

『デンタルフロスを鏡を見ながら使用する』（ドリルP.5参照）

- ・鏡を見て、デンタルフロスを小さくゆっくりと動かしながら歯と歯の間に入れます。力任せに入れないようご指導ください。
- ・『左下の奥歯』で実習します。左下の奥歯1部位の実習ができた児童には、他の部位も行なうよう声かけをお願いします。
- 使用するもの：デンタルフロス、鏡

『実習できないときの対応』

- ・フロス実習の視聴と、フロスを小さく動かしながら歯と歯の間に入れる、力任せに入れないという注意点について声かけをお願いします。

『デンタルフロス実習』
場所：左下の奥歯

『デンタルフロスで歯垢が取れたことを確認する』（ドリルP.5参照）

- ・使用後のデンタルフロスを見て、歯ブラシだけでは取りきれなかった歯と歯の間の歯垢が除去できたことを確認します。また、デンタルフロスの糸の部分をつまぐことから歯垢が除去できたことを実感します。
- 使用するもの：デンタルフロス

『歯みがき実践の終了』

- ・歯ブラシとデンタルフロスの実習はここで終了となります。歯ブラシとデンタルフロスは邪魔にならないように置いておくよう声かけをお願いします。
- フォロー：使用後の歯ブラシとデンタルフロスは大会実施後に付着した汚れを水洗いして乾燥しやすいところで保管するよう声かけをお願いします。

久保田特別研究員

鏡で確認しながら、このように歯ならびに沿わせてデンタルフロスを当てます。

糸の部分の歯と歯の間に当て、ゆっくりと小さく動かしながら入れていきます。中まで入ったら両方の歯の面にデンタルフロスを沿わせて、上下に動かしながら歯垢を落とします。

取り出すときもゆっくりと小さく動かしながら取り出します。入れるときに力任せに勢いよくデンタルフロスを入れてしまうと歯ぐきを傷つけてしまいますので注意しましょう。

久保田特別研究員

みなさん、使い方はわかりましたか？では、早速デンタルフロスを使ってみましょう。

教室のみなさんもデンタルフロスを袋から出してください。取り出せたら、デンタルフロスと鏡を持って、待っていてください。

初めに練習する場所は左下の奥歯です。では、一緒にやってみましょう。はじめてください。

※実習（45秒）

久保田特別研究員

鏡を見ながらゆっくり小さく動かしします。力任せに入れないように注意しましょう。両方の歯に糸を沿わせて上下に動かしながら歯垢を落とします。

ゆっくりと小さく動かしながら取り出します。これからは、歯ブラシと併せてデンタルフロスを使いましょう。

久保田特別研究員、ありがとうございます！

博士

博士

みんな、どうだろう。「やあ、ここまででいいにやるのはちょっと…」なんて思っている子が、まだいるみたいだな！

博士

その理由は…三三だ。

今、使ったデンタルフロスの糸の部分を見てほしい。何か白いものがついているね。これこそが君たちの歯垢だ！

博士

今からこの部分を拡大してみようと思っ。

どうだろう…もう一目見ただけで気持ち悪くなる写真だね。君たちの歯と歯の間にはこんな細菌のかたまりがべつとりとすみついているんだ！しかも、この歯垢が恐ろしいのは見た目だけじゃない！

博士

それを知るために今から私と一緒にこの糸の部分の臭いを、かいでみてくれ！

3つ数えたら、私と一緒にこの糸の部分の臭いを、かいでみてくれ！

博士

じゃあ、この歯垢の中にいったいどれだけの細菌がいるのか？

これを見てほしい！

これはデンタルフロスを使って1か所の歯と歯の隙間から取れた歯垢を拡大した映像です。ほんのちよつと、1mgの歯垢の中にいる細菌の数は…なんと2億から3億！こんなにいるんだぞ！

だからこそ君たちには、この『マツの道具』を使って歯垢に打ち勝ってほしい！ちなみに、このデンタルフロスは歯ブラシ同様に洗って繰り返し使えるから持ち帰って、ぜひ家でも使ってくれ！

洗って繰り返し使えるから持ち帰って、ぜひ家でも使ってくれ！



DVD
チャプター6



『大人になっても健康な歯ぐきを保つために大切なことを考える』 ドリルP.6

- 大人になっても健康な歯ぐきを保つために大切なことは何か、周りの友達と一緒に考えてドリルに書きます。
- 使用するもの：ドリル、筆記用具
- フォロー：友達と話し合う場面では隣の人と実施する等、誰と実施するか事前に決めておいていただけますとスムーズです。(2～3人程度が適当)



DVD
チャプター7



『今日のおさらい』 ドリルP.6

- 左右の用語が正しい組み合わせになるように線で結びます。
- 使用するもの：ドリル、筆記用具

31 : 27

34 : 10

◆大人になっても健康な歯ぐきを保つためには？ (約3分)

博士 さて…、今日は歯垢のことや歯肉炎のことを勉強してきたけど、君たちが大人になっても健康な歯ぐきを保つためには、いったい何をしたらいいだろう？

今からそれを隣の人と相談してドリルの6ページに書いてみよう。ドリルの6ページを開いて！準備はできたかな？それじゃ相談してね。時間は今から1分間！それでは、スタート！

※児童ドリル記入タイム(60秒)

博士

そこまで！

どうだろう？みんないろんなことを考えてくれたかな。

歯ブラシとデンタルフロスを使って、ちゃんとした歯みがきを毎日続ける」とか、生活習慣に気をつける」ということは、今日勉強したからみんなわかっていると思うけど、もう一つ、とても大事なことがあるんだ。それは、定期的に歯医者さんに行くこと！

歯医者さんではちゃんとみがけているかチェックもしてくれるし、歯の奥に取り残した「おきざり歯垢」もフロスの道具でキレイに取ってくれるんだ。だから、歯医者さんは、君たちの歯と口の健康を守る上でとっても頼もしい味方なんだ！

博士

むし歯や口の病気になっても、定期的に歯医者さんに行っても自分の歯を手エックしよう！

◆今日のおさらい (約3分)

博士

さあ、今日はたくさんのお話を学んだけど、みんなしつかり覚えられたかな？では…今日学んだ大切なことをおさらいしてみよう！

みんな、手元のドリルの6ページを開いてくれ！

そこには今日一緒に学んだ大切なことが左と右でバラバラにならんでいるね。では、今からみんなにはこれらが正しい組み合わせになるように線で結んでもらおう！

いいかな？時間は今から30秒！準備はいいかい？

それでは、スタート！

※児童ドリル記入タイム(30秒)

博士

そこまで！

みんな、ちゃんと4本の線で結べたかな？

それでは、一緒におさらいしよう！

博士

まずひとつ目！

①歯の表面について白いネバネバの正体は…

これはみんな覚えてるよね。これは… 歯垢！だったよね！

では、ふたつ目！

②歯肉炎になると…

これは？赤くはれて出血する」

続いて、みっつ目！

③歯ブラシでみがききれない場所は…

これは… 歯と歯の間」



DVD
チャプター9

『未来宣言カードの紹介』ドリルP.7

- ・児童がかなえない夢や目標と、それをかなえるために毎日継続することを記入します。
- ・毎日、未来宣言カードを見て、歯みがきや頑張ることを続けられるように指導をお願いします。
- 使用するもの：未来宣言カード、筆記用具
- フォロー：未来宣言カードは大会本編では紹介のみとなっております。大会後などに別途時間を設けていただきご活用いただけますと幸いです。



DVD
チャプター8

38:41

36:52

博士
博士
博士
博士

◆エンディング (約1分)

教室のみんな！
今日は、たくさんのごことを勉強したね！
毎日やりきることの大切さ、夢や目標をかなえるための第一歩、
それが歯みがきです。
毎日ちゃんとした歯みがきをやりきって夢や目標に向かって
頑張ってください！

今日教わったことは、ぜひお家の人にも教えてあげてください。
みんなが毎日健康で、元気に過ごして、また、夢をかなえてくれることを
心から願っています。

それでは……さようなら～！

博士
博士
博士
博士
博士
博士
博士

◆未来に向かって歯と自分をみがこう！ (約2分)

そして、最後のよっつ目！
④【歯ぐきの健康を保つためには…】
これは…定期的に歯医者さんに行く！
今日、私と学んだこれらのことは家族、友達、そのほか周りの人たちに
これから、ぜひ伝えてみよう！

君たちは私が最初に言った言葉を覚えているだろうか？
君たちは歯みがきをやりきれてはいない！
歯ブラシとデンタルフロスを使いこなしてこそ、歯みがきをやりきる！
ということなんだ！やりきる大切さ、わかったよね？

歯みがきと同じように、スポーツやピアノの練習、毎日の勉強もそうだ。
未来の自分のために毎日やりきることが大切なんだ！
特にスポーツは歯をグツと食いしばることも多い。歯はとても大切だよね。
だから、毎日の歯みがきで歯を大切にすることは、夢へと続く第一歩にも
なるんだね。

そこで今日、博士はみんなにこれを贈ろうと思う。
未来宣言カード！
このカードに、みんながかなえない夢や目標、それをかなえるために、
毎日やりきることを書いて、みんなで見せ合ってみよう！
見せるだけじゃなくて、教室に貼ってみるのもいいかもね！

毎日、このカードを意識しながら宣言した夢に向かって歯と自分をみがこう！
みんなが書いてくれた頑張ることを、歯みがきのように毎日ちゃんと
やりきれば、夢や目標はかなえられる！未来に向かって自分になっていきます！