

活動成果報告書

令和6年度（第28回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ

実験を用いた中学校への歯科指導
～酸蝕歯を防ごう～

グループ名称・氏名（グループの場合は代表者名）

海士町役場 健康福祉課

代表者：高畑 洋子

勤務先：海士町役場

所 属：健康福祉課

所在地：〒684-0403

島根県隠岐郡海士町大字海士1490

TEL：08514-2-1822

FAX：08514-2-0208



◇活動方針

海士町は島根県の隠岐諸島の島前地区にある。人口2,131人、出生数は10～15人/年程度で、高齢化率は41.4%である。（令和6年3月31日現在）

町内の教育施設は保育園1校、認可外保育園1校、小学校2校、中学校1校、高校1校がある。歯科医院は町営の歯科診療所が1つあり、歯科医師2名と歯科衛生士1名が常駐している。

町では毎年保育園から中学校の各施設で歯科指導やブラッシング指導を保健師と歯科衛生士が実施している。

中学校への歯科指導は3か年計画を立て、養護教諭、歯科衛生士と内容や啓発媒体等を相談しながら行っている。今年度のテーマは「歯と酸に関すること」であった。家庭内の時間や部活動で清涼飲料水をダラダラ飲みする場面が多い中学生に向けて、飲食物などの酸に歯が長時間さられることが原因で起こる「酸蝕歯」について取り上げた授業を行った。さらに飲み物の酸性度を実際に測定してもらい視覚効果を得ながら授業を行った。

◇活動内容とその成果

保健師がパワーポイントを用いながら酸蝕歯について講話を行い、飲み物の酸性度を予測・計測する。その後、歯科衛生士による染め出しとブラッシング指導を行う。

対象：中学生 1～3年生（計45名）に各1時間ずつ授業を行う。

授業の内容：・酸についてどんなイメージを持っているか聞く。

物を溶かす性質があり、体の中で一番硬いとされる歯も溶かすことを説明する。

・脱灰と再石灰化のサイクルとむし歯との違いを説明。

・酸蝕の進行について症例写真を用いながら説明。

自分の歯に当てはまるものはないか手鏡で確認してもらう。

・酸蝕歯の割合は10～20代でも3割程度が該当することや食生活の変化により酸蝕

活動成果報告書

歯が増えていることを説明する。柑橘系を料理にかけすぎているか、市販飲料を飲みすぎているか問いかける。

- ・口の中の PH、エナメル質が溶け出す PH についてとお酢、お茶、水、ジュース（炭酸飲料、果汁飲料）、牛乳がどのくらいの PH であるかを予測してもらう。
- ・飲み物がどのくらいの PH であるか測定液で計測してもらう。

グループで計測し、結果を発表してもらい、全体でそれぞれの PH を確認する。

- ・歯は自然再生では戻らないため、歯を守るためにできる予防行動について伝える。

〔授業で使用したスライド〕

脱灰と再石灰化のサイクル

食事後、ミュータンス菌が糖からブラーク（歯垢）を作り出す

酸によって歯の表面（エナメル質）が溶け出す

唾液の中の成分が再び歯の表面に取り込まれる

約20～40分で元の状態に戻る

酸蝕ってどんなふうに進むの？

表面が白濁
↑ 広範囲
↑ 左右対称

ヒビが入る

欠ける

ツヤがなくなる
大きなヒビが入る

象牙質が露出
歯が壊れ始める

・エナメル質が薄くなる
・歯が透ける
・先が欠ける
・ヒビが入る

・エナメル質がさらに薄くなる
・象牙質の色が見える

実際に pH を測定してみよう！

- ・1グループに4種類の飲み物・調味料を配布（水、お茶、お酢、ジュース）
- ・pH測定液を2滴垂らす
- ・それぞれどのくらいのpHがあるか調べる

歯を守るには？

- ・ダラダラ食べ・飲みしない！
- ・ご飯を食べたら歯磨きをする！
- ・寝る前は念入りに歯磨きをする！
- ・運動前・寝る前は

酸性度の高い飲み物は口にしない！

ストローを使うのもグッと飲み干す！

歯磨きできない時はうがいor水・お茶を飲む

唾液の分泌量が少なくなる

活動成果 生徒の反応

- ・酸は物を溶かすイメージは持っていたが、歯も溶かしてしまうことは考えたことがなかった生徒が多数で、酸蝕歯についても全員が聞いたことがなかったと反応していた。説明をうなずきながら聞いており、図を用いながら分かりやすく説明ができたと評価する。
- ・身近にある飲み物を調べた際には、「炭酸飲料はお酢と同じくらいの酸性度がある」「お茶、お水は口の中と同じ酸性度である」と話し合っていた。実験を前のめりに試みる生徒が多く、自身がよく飲むものはどれくらいの酸性度か質問する生徒もいた。
- ・最後には「酸で歯が欠けると分かったので、ジュースのダラダラ飲みをやめたい。部活で飲むときはその後に水も飲むようにしたい」といった意見があり、酸蝕歯の影響とそれに対する予防行動を考えることができていた。

活動成果報告書

◇今後の計画

今年度初めて酸蝕歯に関する授業を行った。評価は授業内での発言や反応から行ったが、その後生徒の行動がどのように変化したかは追えていない。その後の意識や行動変容についても調査を行い、再度の啓発を兼ねられたらとても有意義であると考え。

今後も継続して中学生向けに歯科指導を行っていくが、今回のように生徒の身近にある物を取り入れ、実験で視覚的に捉えられるようにすることで、生徒の興味を引き記憶に残りやすくできると考え、歯の健康に関する意識も向上することを期待する。養護教諭や歯科衛生士とも連携を取りながら、現代の生徒に合わせた歯科教育を今後も行っていきたい。