

1月18日(金)に弥彦総合文化会館で保・小・中学校の保護者のみなさんと学校評議委員、村住民福祉課・学校教育課、保・小・中学校の職員が集まって、弥彦村小中連携学校保健委員会が行われました。

# 学校保健委員会だより

## < 講話 >

### 第64回 保健文化賞 受賞



学校歯科医 葭原 明弘先生  
(新潟大学大学院歯科学総合  
研究所口腔生命科学専攻 口  
腔健康科学教授)

弥彦村の歯科保健活動は、すごいんです！  
新潟県の歯科保健は日本で一番なんです。  
その新潟県の中で、弥彦村の「3歳時検診のむし歯数」は、県下一少ない。  
小中学校もむし歯が少ない。これは、すごいことですよ。日本一なんです。しかし、  
今日のテーマ、「歯みがき習慣を身に付ける」、歯と歯肉炎をどうするかというのは、実は  
レベルが高い話です。1～2年でどうにかなることはありません。どこか1カ所だけで、  
がんばってもどうにかなる話ではない。みなさんでアイデアを出し合っていくことが大切です。

## 「弥彦村は、日本一なんですよ！」



## どうしたら、行動が変わるのか？



知識・理解  
納得

なぜ必要かを  
知ること

気付く

※そうかと  
気が付くことが  
大切！

行動の  
選択

やってみようか。  
できそうだ。  
わたしもしよう。

行動

やってみたら・・・  
できる！  
楽しい。  
気持ちいい。

何度も  
やる。

ず～っとやる。

習慣化

△一人で決めた  
ことを守り続け  
るのは、難し  
い。  
◎みんなで決め  
たことは、やぶ  
るのが難しい。  
みんなで決め  
ると、続けや  
すい。  
↓  
家族全員  
保育園全体  
学校全体

弥彦村の子どもたち  
むし歯が少ないのは、  
フッ化物洗口のおかげ  
です。歯みがきをしなけ  
れば、歯周病で歯を失  
うことになる・・・。  
これを理解させることが  
大切！

続けることができる様に！  
○何かをした時に、‘よい体  
験’をすると、また、同じ行動  
ができる。

↓  
『歯みがき』の場合  
↓  
歯みがきやフロスができた時  
↓  
「さっぱりしたね」「えらいね」

<効果的なほめ方>  
なるべく早く！  
その場ですぐ！  
60秒以内がお薦め  
です！  
“60秒ルール”

×何かした時に、‘無反応’‘イヤな反応’があると  
同じ行動を続けることはできない。  
↓  
『歯みがき』の場合  
歯みがきやフロスができた  
時  
↓  
「へたくそだね」「きたない」  
「はやくしなさい」などイヤなことばかりだと・・・  
続けられない。



## 歯みがき習慣を身に付ける

