

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

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！

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

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

