

# 生野中学校「報告書」

| 講話 ・ 研修会 ・ 授業 （記録用） |   |
|---------------------|---|
| 日 時                 | 令和 元年 11月 1日 （13時30分～14時20分）  |
| 校 園 名               | 大阪市立 生野中学校  |
| 名 称                 | 生野中学校 歯と口の健康づくり教室   |
| 対 象                 | 園児 児童 生徒 保護者 教職員 その他 （約100名）  |
| 講 師                 | 学校歯科医 岡本卓士  |
| 演 題                 | あいうべ体操による口呼吸の改善 ～口腔機能検査による～   |
| 講演内容                | <p>口呼吸と全身の関連を理解させて「あいうべ体操」の実践をおこなった。呼吸に関連する唇や舌の機能を理解させるために「健口くん」を使用した。</p> <p>授業課程</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>保健委員が今日の授業内容や学校歯科医の紹介をした。検診結果の発表や11月8日のいい歯の日に結果の良かった生徒の表彰式も行う予定。</li> <li>口呼吸になっているかどうかの10問の設問を回答させる。1問ずつ解説しながら、口呼吸の全身や口腔に及ぼす影響を説明する</li> <li>健口くんの口腔機能測定器をつかって唇や舌の動きを計測する <ul style="list-style-type: none"> <li>・ パパパの5秒間の発音によって唇の閉じる機能を測定する</li> <li>・ タタタの5秒間の発音によって舌の前の動きを測定する</li> <li>・ カカカの5秒間の発音によって舌の奥の動きを測定する</li> </ul> </li> <li>人間と動物の呼吸の違いを解説し、全身との関連を理解させる。最後に1分間10回のあいうべ体操の練習を行った</li> </ol> |
| 感想・課題               | <p>新潟の指定都市学校保健協議会の展示コーナーで見つけた「健口くん」の測定器を使った授業を行った。8月22日の養護教員の研修会ではこの実習器具が一番興味を持たれたとの事であったが、大阪市ではこの器具を使った初めての保健指導になったと思われる。</p> <p>養護教員との打合せ時にこの器具を渡しておいたので、保健委員が事前に測定したりして使用方法を修得してくれた。実習時には保健委員が各クラスの代表者に使用方法を説明したり、測定値を読み上げたり、模造紙に書いた測定値一覧表に記入したりして、司会進行をしてくれた。生徒たちはこの器具に興味を示したようで、測定結果の発表のたびに歓声が上がっていた。</p> <p>測定結果では唇の機能は全員が平均値以下で、舌の前の動きは2名が平均値以上を示し、舌の後ろの機能は3名が平均値以上であった。全員が唇の閉じる機能が低いのが分かった。</p> <p>この健口くんは唇や舌の機能を確実に測定してくれるので、自分の咀嚼機能を測定することができると思われる。今回はあいうべ体操の導入として使用したが 咀嚼や食育をテーマにした講演時にも使用してみたいと思う</p>                          |

|         |        | (ば) 唇を閉じる機能 |          | (た) 舌の動きの機能 |          | (か) 舌の奥の |
|---------|--------|-------------|----------|-------------|----------|----------|
|         |        | 5秒間の回数      | 1秒間の平均回数 | 5秒間の回数      | 1秒間の平均回数 | 5秒間の回数   |
| 保健委員    | 田中 龍くん | 9           | 2, 0     | 20          | 4        | 27       |
| 1組      | 田澤くん   | 22          | 4, 4     | 33          | 6, 6     | 33       |
| 2組      | 神谷くん   | 9           | 1, 8     | 18          | 3, 6     | 32       |
| 3組      | 遙くん    | 13          | 2, 6     | 35          | 7        | 16       |
| 16歳～34歳 | 男子平均値  | 5.8         | 8, 2     | 6.0         | 8, 8     |          |
| 16歳～34歳 | 女子平均値  | 6.3         | 8, 3     | 6.5         | 8, 7     |          |

令和元年度 生野中学校 歯・口の健康づくり

口呼吸チェック1

お口をつむって 舌の先はどこでしょう。 ○を入れて下さい

- |           |     |
|-----------|-----|
| 1 上顎にぴったり | ( ) |
| 2 歯の裏     | ( ) |
| 3 宙ぶらりん   | ( ) |

口呼吸チェック2

口呼吸かどうか調べてみよう 10個のポイントです。あるかないか○を入れて下さい

- |                    | ある    | なし  |
|--------------------|-------|-----|
| 1 いつも口を開けている       | ( )   | ( ) |
| 2 唇が「富士山」だ         | ( )   | ( ) |
| 3 口を閉じると「梅干し」が     | ( )   | ( ) |
| 4 食べると「クチャ クチャ」音が! | ( )   | ( ) |
| 5 朝起きたら、のどが「ヒリヒリ!」 | ( )   | ( ) |
| 6 朝起きたら、口が「ネバネバ」   | ( )   | ( ) |
| 7 唇がよく渴く           | ( )   | ( ) |
| 8 「いびき」や「はぎしり」をする  | ( )   | ( ) |
| 9 口が臭い             | ( )   | ( ) |
| 10 「タバコ」をすってる      | ( )   | ( ) |
| 何個あてはまりましたか? 個数    | ( ) 個 |     |
| いくつ当てはまると口呼吸と思いますか | ( ) 個 |     |

あいうべ体操の方法

- あ 「あ～」と口を円形にして、のどの奥まで見えるように大きく開ける
- い 「い～」と前歯が見えて、頬の筋肉が両耳のわきに届くまで開ける
- う 「う～」と唇をとがらせて思いっきり前に突き出す
- べ 「べ～」と舌の先を思い切り突き出して、顎の先まで伸ばすつもりで下に出す

あいうべ体操のポイント

- ・ 大げさなぐらい口を動かす。声は少しでOK!
- ・ 1回を5秒かけてする 1分で10回する
- ・ 朝 昼 晩で1日30回してください。1日で3分間です。
- ・ 毎日 30日続ければ効果が実感できます
- ・