

口からカラダへ。



健康スマイル推進事業
おうちでフロスチャレンジ

2023年9月

ライオン株式会社

狙い 親子を対象にデンタルフロス習慣定着化を通し、口腔健康の実現を目指すプログラム

取り組みスキーム

- 対象：歯みがき大会参加経験の小学生とその保護者
- 考え方：従来のフロス啓発は単発になりがちであり「動機付け段階どまり」になりやすい。
本企画では、期間中に継続的な取り組みを図り、動機づけ～習慣化への定着化を目指す。

■プログラムのポイント

- ：フロス習慣の動機付け強化と定着化につながる効果的なプログラム
 - ・生徒をアンバサダーとして、保護者を巻き込み、学校と家庭の両方で取り組む
 - ・プログラム：21年秋月小にて高い実証高価を証明。

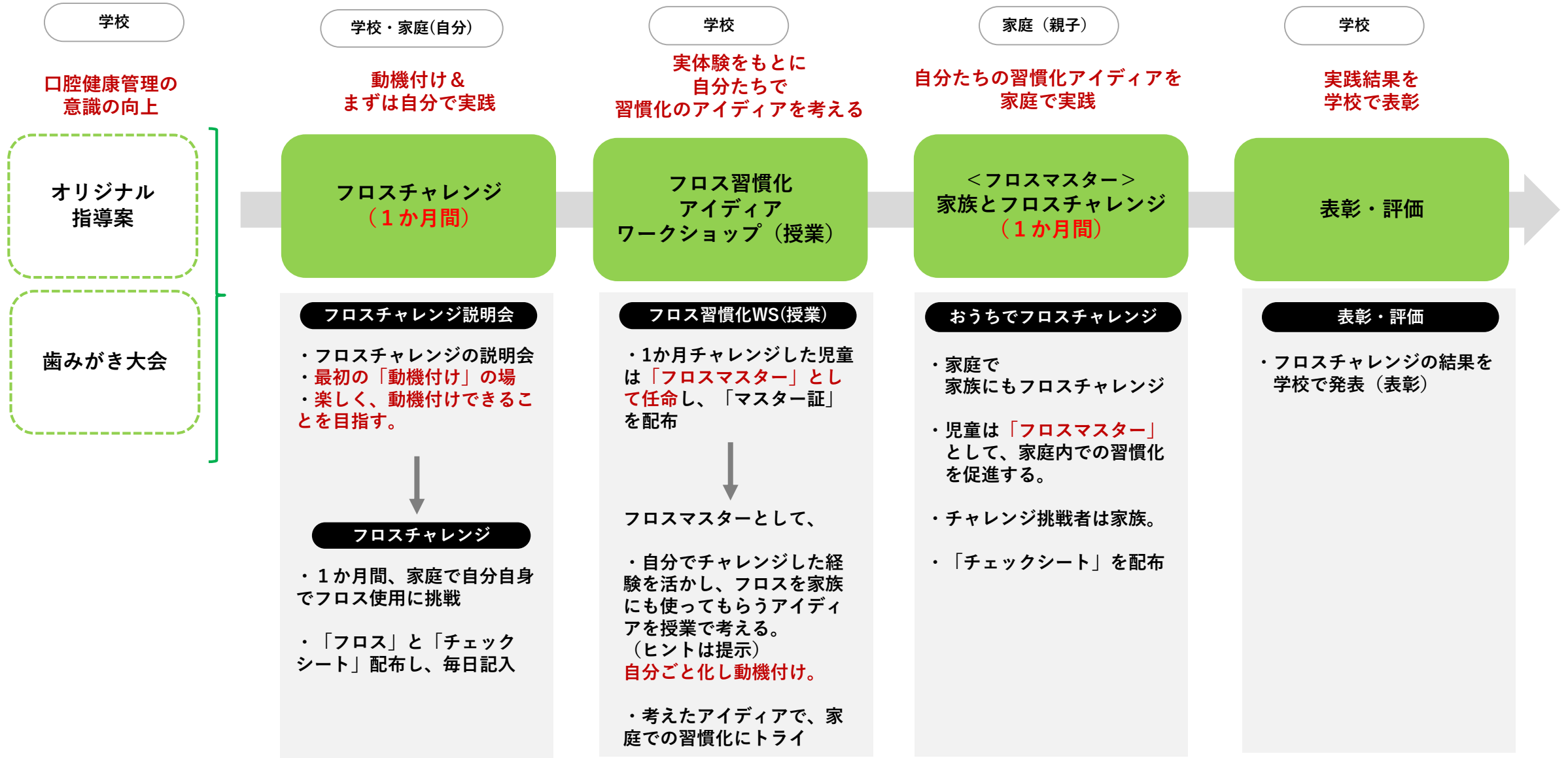
<動機付けの強化>

- ・フロスの必要性を楽しみながら理解できるアプローチ
- ・フロス習慣化の方法（どうしたらみんな使う？）を児童自身で考えて試してみる
- ・児童自身がアンバサダー（マスター）として他の人に勧める

<習慣化の工夫>

- ・学校と家庭の両方で取り組む／親子で取り組む
- ・続けるアイデアを考えて自分で実行する
- ・日々の進捗の記録する
- ・その成果を評価（表彰）する

活動内容（フロー）



フロスチャレンジ説明会

①イントロダクション&資料配布 (5分)

②フロス紹介～動画視聴 (10分)
フロスの役割を知る
※「**歯みがき大会DVD**」を見ながら

③フロス紹介～動画視聴 (5分)
学んだことを楽しく定着
※「**GOGOスキマバスターズ**」を見ながら

④フロス実習～動画視聴&効果実感 (10分)
フロスの使い方実習
→使ったフロスを嗅いでみよう
※「**歯みがき大会DVD**」を見ながら

⑤フロスチャレンジの説明 (5分)
※「**フロスチャレンジ説明用シート**」
『**チェックシート**』を見ながら



②歯みがき大会のDVDを活用。



※映像上、ドリルを使うシーンがありますが、ドリルは配布しないため、映像上で考えるという指導をお願いいたします。

③別途お送りする動画ファイルにPCでアクセス。
「**GOGOスキマバスターズ**」動画。



④再び、歯みがき大会のDVDを活用。



フロスチャレンジ

- ・1か月間、家庭で自分自身でフロス使用に挑戦
- ・「フロス」と「チェックシート」配布し、毎日記入

<フロスチャレンジの内容>

家庭で1か月程度の実施想定。

- ・Y字フロス配布（18本）※1か月6本を想定。2か月目もこちらからご使用いただけます。（繰り返し使用できます。糸が毛羽だってきたら交換してください。）

- ・デイリーチェックシート
 - 家で毎日フロスを実施したらチェック（自分でサイン、保護者に押印など）
 - 毎週のこだわりポイントも記載し、意識しながら使う習慣づけ

- ・終了したら、先生に提出



実施チェックシート（A5サイズ、厚紙想定）

オモテ面



ウラ面



**フロス習慣化
アイデアワークショップ**

- ・フロスを家族にも使ってもらうアイデアを授業で考える。（ある程度のヒントは提示）**自分ごと化し動機付け。**
- ・自分で1か月トライした経験をいかして、どうしたら家族がフロスを使うようになるか考える
- ・班ごと、個人ごとに決めたアイデアで、家庭での習慣化を実施
- ・児童は「**フロスマスター**」として任命し、「**フロスマスター証**」を配布

①イントロダクション&資料配布 (3分)



②自分のチャレンジ振り返り (個人ワーク→班で発表) (10分)

- ・よかった点、問題点を整理する

※「**フロスチェックふりかえりシート**」を使って

③フロスマスターに任命 (3分)

※「**フロスマスター認定証**」配布



④「家族とフロスチャレンジ」の説明 (4分)

※「**フロスチャレンジ説明用シート (保護者用)**」
「**チェックシート**」を見ながら



⑤家族にフロスを使ってもらうアイデア開発 (班ワーク) (10分)

- ・どうしたら使い続けるかのアイデア
- ・ヒントも参考に

※③で使用の「**フロスチェックふりかえりシートのウラ面**」も参考にしながら



⑥自分で試すアイデアをシートに記入 (個人ワーク→班で発表) (5分)

※②で使用の「**フロスチェックふりかえりシートのウラ面**」に記入

家族とフロスチャレンジ

- ・家庭で家族にもフロスチャレンジ
- ・児童は「**歯みがきマスター**」として任命し、家庭内での習慣化を促進する。
- ・「フロス」と「チェックシート」に毎日記入

<フロスチャレンジの内容>

家庭で、自分+家族で1か月程度の実施想定。

- ・Y字フロス（初回に配布したものをご使用ください。6本×2人分）

- ・デイリーチェックシート
 - 家で毎日フロスを実施したらチェック（相互にサイン）
 - 毎週のこだわりポイントも記載し、意識しながら使う習慣づけ

- ・終了後、チェックシート提出



実施チェックシート（A5サイズ、厚紙想定）

オモテ面



ウラ面



説明用シート（児童）_表裏

※児童数分+予備ご提供

説明用シート（保護者）_表裏

※児童数分+予備ご提供

めざせ、フロスエキスパート！ おうちで フロスチャレンジ

どんなことをするの？

- 1 デンタルフロスを1日1回以上使おう！
- 2 使ったあとはシートにチェック！
- 3 チャレンジを1ヶ月間続けよう！

デンタルフロスを使った回数によってうれしい賞品をプレゼント！

おうちで使うもの

- デンタルフロス 1本
- シート 1本
- チェックシート 1本
- 説明シート（A4） 1本

デンタルフロスの使いかたを裏面でチェックしよう！

正しく使ってお口のなかをスッキリきれいに！ デンタルフロスの使いかた

デンタルフロスってなに？

デンタルフロスは、歯ブラシの毛先が入りにくい歯と歯の間の歯垢（プラーク）を取り除くために使います。

どうして必要なの？

歯ブラシだけでは歯と歯の間の歯垢は40%くらいしか取り除くことができません。デンタルフロスを使って、歯垢をしっかりと取り除くようにしましょう。

正しい使いかたをムービーでもチェック！

ステップ1

ステップ2

ステップ3

ステップ4

使ったあとはフロスゆい音をかいてみましょう！

正しい使いかたをムービーでもチェック！

家族で 保護者の方へ フロスチャレンジ

「家族でフロスチャレンジ」とは？

- 1 デンタルフロスを1日1回以上使おう！
- 2 使ったあとはシートにチェック！
- 3 チャレンジを1ヶ月間続けよう！

デンタルフロスを使った回数によってうれしい賞品をプレゼント！

おうちで使うもの（ご家族分）

- デンタルフロス 1本
- シート 1本
- チェックシート 1本
- 説明シート（A4） 1本

デンタルフロスの使いかたを裏面でチェックしよう！

正しく使ってお口のなかをスッキリきれいに！ デンタルフロスの使いかた

デンタルフロスとは？

デンタルフロスは、歯ブラシの毛先が入りにくい歯と歯の間の歯垢（プラーク）を取り除くために使います。

なぜデンタルフロスが必要なの？

歯ブラシだけでは歯と歯の間の歯垢は40%くらいしか取り除くことができません。デンタルフロスを使って、歯垢をしっかりと取り除くようにしましょう。

正しい使いかた

ステップ1

ステップ2

ステップ3

ステップ4

使ったあとはフロスゆい音をかいてみましょう！

正しい使いかたをムービーでもチェック！

実施チェックシート_表裏

※児童数分+保護者分+予備ご提供

めざせ、フロスエキスパート！ おうちで フロスチャレンジ チェックシート

17歳

18歳

19歳

20歳

21歳

22歳

23歳

24歳

25歳

26歳

27歳

28歳

29歳

30歳

31歳

32歳

33歳

34歳

35歳

36歳

37歳

38歳

39歳

40歳

41歳

42歳

43歳

44歳

45歳

46歳

47歳

48歳

49歳

50歳

51歳

52歳

53歳

54歳

55歳

56歳

57歳

58歳

59歳

60歳

61歳

62歳

63歳

64歳

65歳

66歳

67歳

68歳

69歳

70歳

71歳

72歳

73歳

74歳

75歳

76歳

77歳

78歳

79歳

80歳

81歳

82歳

83歳

84歳

85歳

86歳

87歳

88歳

89歳

90歳

91歳

92歳

93歳

94歳

95歳

96歳

97歳

98歳

99歳

100歳

年 組 名前

先生コメント記入欄

正しく使ってお口のなかをスッキリきれいに！ デンタルフロスの使いかた

ステップ1

ステップ2

ステップ3

ステップ4

使ったあとはフロスゆい音をかいてみましょう！

正しい使いかたをムービーでもチェック！

クリニカ スキママスターズ

家族みんなでおフロスしよう！

ふりかえり&習慣化アイデアシート_表裏 ※児童数分+予備ご提供

フロスマスター認定証 (A5)_表面のみ ※児童数分+予備ご提供

★ おうちでフロスチャレンジ
★ ふりかえりシート

「おうちでフロスチャレンジ」は楽しかったですか？

1ヶ月のうち、何日間デンタルフロスを使いましたか？

1ヶ月続けるのはむずかしかったですか？

1ヶ月続けるためにどんな工夫をしましたか？

歯みがきもちょうどできましたか？歯みがきの回数は増えましたか？減りましたか？

どんなものが、はさまっていましたか？

★ 大切な人の歯の健康を守ろう！
★ 家族でフロスチャレンジ

次は家族と一緒にデンタルフロスを
1ヶ月間使って家族の歯もムシ歯から守ろう！

「家族でフロスチャレンジ」とは？

- 1 デンタルフロスを1日1回以上使おう！
歯みがきのあとにデンタルフロスで歯と歯の間の歯垢を取り除こう。
- 2 使ったあとはシートにチェック！
使い終わったおうちの人からチェックシートにサインをもらいましょう。
- 3 チャレンジを1ヶ月間続けよう！
シートは1ヶ月間あります。毎日忘れずにチェックしましょう。

デンタルフロスを使った回数によって
うれしい賞品をプレゼント！

家族にデンタルフロスを使ってもらうための
アイデアを考えてみよう！

ポイント

- ・デンタルフロス巻き機をつくる
- ・デンタルフロスを使ってもらう時間を決める
- ・毎日1回だけ使ってもらう
- ・洗濯時にチェックシートを乾かす
- ・決めた時間にアラームを鳴らす
- ・ぬめ出し剤を使って歯垢を落とす

フロスマスター認定証

殿

あなたは「フロスチャレンジ」に
参加し、歯と口の健康について学び、
知識と技術を習得いたしました。
ここに、「フロスマスター」として
認定いたします。

令和 年 月 日 (公社)山口県歯科医師会/ライオン(株)

※歯みがき大会DVD 1枚配布

■フロスの役割説明動画（約4分）



（全国小学生歯みがき大会動画より抜粋）

■GOGOスキマバスターズ動画（30秒）
2022年新制作



（ライオンオリジナル動画）

※こちらの動画はWebサイトにアクセスして視聴

■フロス実習 & 効果実感動画（約5分）



（全国小学生歯みがき大会動画より抜粋）