

平成24年度8020運動推進特別事業

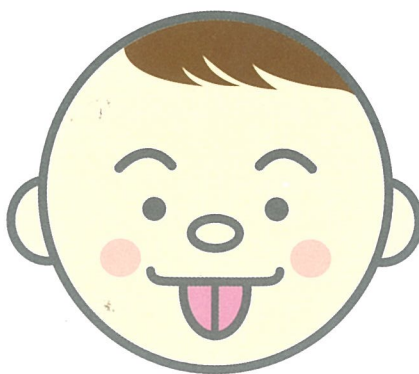
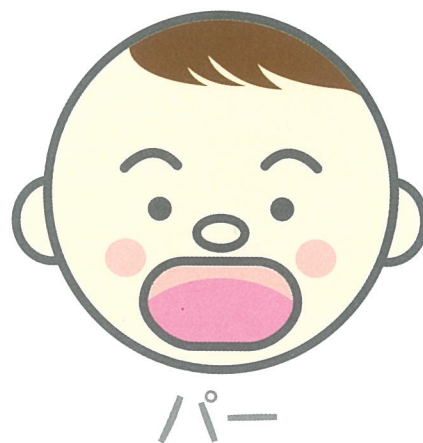
鳥取県<sup>けんこう</sup>健口食育プロジェクト事業

# 食べる力を育むために

## ～お口を使った遊びの取組事例集～



チョキ



平成25年3月

 鳥取県



## はじめに

平成17年に食育基本法が制定され、平成21年にはひとくち30回以上かむことをすすめる「噛ミング30（カミングサンマル）」が提唱されるなど、歯科領域からの食べ方支援の必要性が高まっています。

口腔機能に関する取組は、高齢者の介護予防等として全国的に広く行われているものの、口腔機能を獲得する時期にある子どもを対象にした取組はあまり例がないのが現状です。

そこで本県においては、平成22年度から歯と口腔の健康づくりの中によく噛むことの効能を観点に取り入れ、食べる力を育むことを目的とした「健口食育プロジェクト事業」を実施し、子どもの食べる力を育む支援をするため、関係機関のネットワーク体制の構築及び口腔機能向上に携わる人材の育成・確保、情報発信等に取り組んでいるところです。

平成22年度には、県歯科医師会、県歯科衛生士会、県言語聴覚士会等と協力し、子どもの口腔機能（咀嚼・嚥下及び呼吸、発声等）の発達を促しながら楽しめる遊びとして「お口を使った遊びのメニュー」（冊子）を作成し、県内の各保育所モデル園で実践していただいています。

また、子どもの食べ方等の口腔機能に関する相談窓口の体制整備として、「子どもの口腔機能向上協力医（歯科医師）」を養成・認定する鳥取県独自の協力医認定制度も実施しています。

そしてこの度は、子どもを対象とした取組について参考となる情報を収集し提供すべく、モデル園での取組事例や子どもの口腔機能の実態把握として収集したアンケート結果等をまとめる等、本事例集を作成することとしました。

本事例集に掲載されている取組はごく一部にすぎませんが、本事業で蓄積してきた経験を保育関係者及び市町村行政、関係団体等の皆様で共有することにより、新たな歯科保健対策の展開に結び付いていくことを期待しています。

末筆になりましたが本書の作成にあたって、本事業に御参加くださいましたモデル園と多くの関係者の皆様に厚く御礼申し上げます。

平成25年3月

鳥取県福祉保健部健康医療局長

藤井 秀樹



# 発行によせて

この度、鳥取県が「食べる力を育むために」と題し～お口を使った遊びの取組事例集～を発刊されましたことは、県行政が歯と口の健康づくりがいかに大切なものであるかをご理解いただいていることでもあり、県民の皆様の“歯と口の健康”を維持・増進し、健康寿命の延伸を図るべき役割を担っております県歯科医師会として、また、この事業に参画した関係者として心より敬意を表する次第であります。

平成22年度より健口食育プロジェクト事業「目指そう！嚙ミング30」として各ライフステージに合わせた“食べる力”を支援する一環の中で、とくに子どもたちの口腔機能向上を図ることが重要であると位置づけ、保育の場において「健口キッズ支援コース」として保育士さん・保護者を含めた関係者の協力を得て進めています。事業内容は事例集で取りまとめているように、

- 1) 保育所の園児への事前評価（アンケート及び口腔機能評価）
  - 2) 保育所の園児に対する実技（遊び）を通じた口腔機能の発達訓練及び事後評価
  - 3) 保育士等を対象とした講話（小児期における口腔機能の発達について）
  - 4) 相談先の整備（子どもの口腔機能向上のための歯科医師の対応能力向上研修や制度の確立）
  - 5) 保護者の理解と協力を得るための健康教育の実践
- などであります。

ご存知の通り、口腔機能向上という文言が注目され始めた一つには、高齢者に対する口腔ケアの重要性が叫ばれる中で、介護保険に歯科衛生士の役割として明文化されたことが挙げられます。鳥取県8020運動推進協議会におきましても、その目的を確実に達成するためにも口腔機能を獲得する時期の子どもたちに保育所といった集団生活の中で、関わりをもつ多くの関係者がそれぞれに情報提供し、共有し考察していくことは、大変に意義深いものであり、今後様々なる取り組みを進めていく中で、重要な位置づけであると考えています。

終わりにあたり、この事例集がこの事業を推進して行く上で、十分に活用され今後へ向けた大きな一歩となりますよう期待いたしております。

平成25年3月

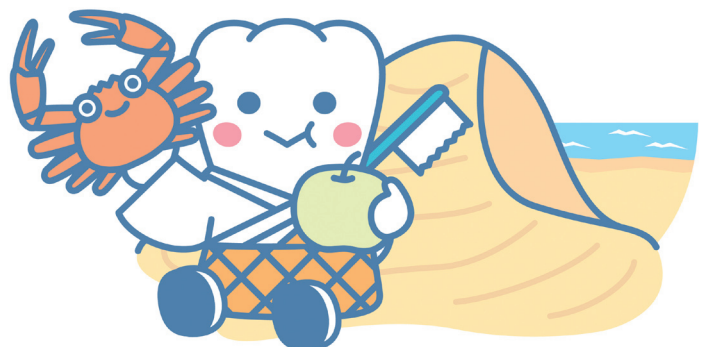
一般社団法人鳥取県歯科医師会 会長 樋口 壽一郎



# もくじ



1 鳥取県健口食育プロジェクト事業 概要	1
2 第1章 お口を使った遊びのメニューの取組事例	5
(1) 健口キッズ支援コース 保育所・幼稚園モデル園	6
(2) 東部地域の取組	7
(3) 中部地域の取組	17
(4) 西部地域の取組	31
3 第2章 「子どもの口腔機能アンケート」調査結果	49
(1) 「子どもの口腔機能アンケート」調査の概要	50
(2) 平成22年度 「子どもの口腔機能アンケート」結果	51
(3) 平成23年度 「子どもの口腔機能アンケート」結果	57
(4) お子様の歯や口の健康と食べ方に関するアンケート調査（保護者の声）事前・事後	62
(5) 平成22～23年度 アンケート結果のまとめ、考察	65
(6) アンケート調査票様式	66
4 第3章 子どもの口腔機能向上協力医について	71
(1) ご存じですか？「子どもの口腔機能向上協力医」	72
(2) 協力医認定講習会について	73
(3) こんな時の対処法は？ 子どもの口腔機能向上協力医がお答えします！！	74
(4) あなたの街の子どもの口腔機能向上協力医	78
5 参考文献	80







# 鳥取県<sup>けんこう</sup>健口食育プロジェクト事業 概要

## 目 的

この事業は、県民が生涯にわたって「自分の歯で味わって食べる」ことができるよう、幼児期から「食べる」ことの基盤となる歯・口の健康力を育む環境づくりを目指し、より健やかにより安全に食べるために大切な歯と口の健康づくりを支援することを目的とする。

## 実施主体

鳥取県 総合事務所福祉保健局（東部・中部・西部）、健康医療局健康政策課

## 事業内容

### (1) 健口キッズ支援コース

「上手に噛めない子や食事時間が長い子」等、保育の場において「食べる力」支援が望まれていることから、幼児の「食べ方」調査及びその支援方法について検討を行う。

① 実施期間：3～5か月程度（状況に応じて変わることがあります）

② 対 象 者：市町村職員（健康づくり担当者、保育士等）等

③ 内 容

- 保育所の園児を対象に、事前アンケート等及び実技（「遊び」を通じた口腔機能の発達訓練）、事後アンケート等を実施
- 保育士等を対象とした講話（小児期における口腔機能の発達について）
- 圏域ごとに事業のまとめ（取組事例の集約）
- 相談先の整備（委託先：一般社団法人鳥取県歯科医師会）
  - ア 子どもの口腔機能向上のための歯科医師対応力向上研修
  - イ 歯科健康教育媒体の活用（モデル園等の保護者への口腔機能知識の普及）
  - ウ 子どもの口腔機能向上協力医の周知・情報提供

### (2) 健口的メタボ予防コース

食べ過ぎや偏食、運動不足がメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の主な原因とされ、「ゆっくりよく噛み、味わって食べる」ことが、早食いを防ぎ、肥満予防に効果があることから、ひとくち30回以上よく噛むこと（噛ミング30）の効用を普及し、健全な食生活の定着を図る。

① 実施回数：2回 / 年程度

② 対 象 者：市町村関係者、産業保健師、看護師、事業主、衛生管理者、8020推進員等

③ 内 容

- 講話（よく噛むことと肥満予防）
- 実習（咀嚼力判定ガム等の活用）

### (3) 食べ方ヒヤリ・ハット防止コース

成人と比べ口腔機能の低い小児や高齢者に誤嚥<sup>ごえん</sup>・窒息事故が起きやすく、食べ物による窒息のヒヤリ・ハット事例から学び、窒息事故の防止支援を図る。

① 実施回数：2回 / 年程度

② 対 象 者：市町村関係者、保育士、幼稚園教諭、養護教諭、介護職員、8020推進員等

③ 内 容

- 講話（食べ方で変わる「危険」と「効果」）
- 応急手当講習（歯科医師、救急法指導員等）



# 鳥取県健口食育プロジェクト事業の概要

## 課題

- ①長期的には、子どものむし歯は減少傾向にあるものの、歯並びやかみ合わせの異常のある子へのアプローチは、ほとんどなされていない。(鳥取県3歳児歯科健診結果)
  - 【3歳児の咬合の異常】 9.7%(H21) → 11.2%(H22)
  - 【3歳児の軟組織その他の異常】 21.5%(H21) → 21.8%(H22)
- ②幼児の食事で困っている親が増加している。
  - 10年前に比べ、「偏食する」、「よくかまない」と回答する親が増加。(H17厚労省乳幼児栄養調査)
  - 困っている項目では、「遊び食い」45.4%、「偏食する」34.0%、「むら食い」29.2%、「食べるのに時間がかかる」24.5%、「よくかまない」20.3%の順。
- ③40歳以上の約4人に1人がメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の該当者及び予備群(H20推定値 23.8%(62,563人))となっており、肥満予防対策が喫緊の課題。
- ④肥満予防及び咽喉・窒息予防としてよく咀嚼することの効能について、十分に普及していない。(食品窒息死亡事故:4,727人、65歳以上86.4%。H20人口動態統計)



## 対応策(必要な施策)

- 県民が生涯にわたって「自分の歯で味わって食べる」ことを通して、身体と心の健康を育み保持できるよう、幼児期から「食べる」ことの基盤となる歯科保健からアプローチした食育支援体制の整備を図る。
- (小児期)・幼児の口腔機能の発達を理解し、発達に応じた食べる力を育む。
    - ・咀嚼習慣と健全な乳歯列・咬合の育成を支援する。
  - (成人期)・食べ過ぎや早食いがメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の要因の一つであることから、ひとくち30回以上噛むこと(噛ミング30)の効用を普及する。
  - (高齢期)・口腔機能の低下による食べ物の誤嚥・窒息事故のヒヤリ・ハット事例から学び、窒息事故の防止支援を図る。

