

魚沼地域振興局健康福祉部

モデル園：小千谷市立片貝保育園

実施期間：平成21年11月4日～平成22年2月12日

協力団体等：在宅歯科衛生士、市保健師

お口げんき体操ワン・ツー・スリー

対象：5歳児（45人）

○実施してみて○

主に給食前の時間を利用し、クラス全体で行いました。普段、使わない筋肉を使うためか、最初の頃は「疲れた」「痛い」という声が多く聞かれました。

よく噛んで食べるための習慣を定着する取組

○取組内容○

対象：2・3・4・5歳児（128人）

かみ応えのあるおやつを取り入れる

○実際に行ったこと○

おやつに昆布やするめを取り入れました。

○実施してみて○

むし歯の多い子、かむ力が弱い子は、他のおやつの時にも食べ終えるのに時間がかかるのですが、特にするめなどでは、より大きな時間差がでていました。かむことの大切さを話したためか、嫌がる子ではなく、一生懸命かんで食べてきました。

保育園の独自の取組

は～もに～カルタで遊ぶ

対象：5歳児（45人）

○実際に行ったこと○

数人のグループに分かれ、クラスで一緒に楽しむうちに、子ども達が自主的に遊びたがるようになってきました。毎日のように楽しみ、最後には、かるた大会で盛り上りました。



は～もに～カルタでカルタ大会

○実施してみて○

子ども達の覚えは早く、かるたの読み札の文を暗記し、口ずさむ子ができてきました。歯に関連した意識づけができたように思います。

事業全体を振り返って

短い期間での実施のため、はっきりとした効果は出でこないと思いますが、この事業を実施することで子ども達、保護者の良い意識づけになりました。

保育園児の年齢では乳歯列から永久歯列への生え替わりの時期なので、よく噉めるようになるためには小学校に入学後も継続して取り組んでいくことが必要だと思います。



パタカ測定の様子