

十日町地域振興局健康福祉部

モデル園：津南町立ひまわり保育園（津南町）

実施期間：平成21年10月27日～平成22年1月21日

協力団体等：町保健師、栄養士、在宅歯科衛生士

お口げんき体操ワン・ツー・スリー

対象：5歳児（19人）

○実施してみた○

週3回程度、給食前に実施しました。発達障害等の園児にもわかりやすいように、体操を絵で表したカードを作成したら、全員で実施することができました。県から配布されたテープは解説の女性の声とピアノという地味な構成だったが、音に過敏に反応する障害のある園児には、過剰な音刺激にならず、聞きやすく、一緒に参加できました。

よく^か噛んで食べるための習慣を定着する取組

対象：3歳以上児（45人）

○取組内容○

給食やおやつに^か噛みごたえある食材を使用

○実際に行ったこと○

- ①^か噛みごたえのある食品や献立名に印を付けて、保護者にもわかるようにしました。
- ②^か噛みごたえのある昆布、肉、野菜、カミカミ用のおやつ等を献立作成の栄養士と連携して取り入れる様に配慮しました。
- ③給食時に誰が長く^か噛んでいられるか競争しました。園児では、最高でも25回程度でした。1口30回は、園児には難しいようでした。

○実施してみた○

従来より、食育の一環として、^か噛みごたえのある食事提供は意識的に実施していたので、抵抗感なく実施できました。保護者の中には、献立を参考にしているという声が聞かれました。

意識しないとよく^か噛むのは難しいとわかりました。園児の年代では、回数を多く^か噛もうとしても、20～25回くらいが限界のようでした。口の中に食品をためて置けないので。

保育園の独自の取組

こaurinkin 口輪筋（口のまわりの筋肉）を鍛える

対象：5歳児（19人）

○実際にいったこと○

口輪筋を鍛えるために、ポカン^{エックス}を使って、綱引きのようなゲームをしたり、ストローを吹くといったことも実施してみました。

○実施してみて○

楽しんで実施できるようにゲーム形式にしたり工夫したので、好評でした。

か 噛むことの意味を園児に伝える

対象：5歳児（19人）

○実際にいったこと○

か
噛むことの大切さを、食育やうんちのはなし等をテーマにした大型絵本や紙芝居などを使用して園児に説明しました。

○実施してみて○

例えば「うんちのはなし」という大型絵本はウンチの形状を例に、体調やよくか
噛んで何でも食べることの大切さをうまく表現しており、園児にも好評でした。その後の、園での日常生活でも身近なこととして、ウンチの話が出たりしていました。

事業全体を振り返って

- ① 歯科保健では従来はむし歯予防が中心だったが、か
噛むことに焦点をあてて、パタ力測定や咀嚼^{しゃく}力判定ガムを使ったりすることが目新しく、興味が持てました。
- ② か
噛む力を咀嚼^{しゃく}力判定ガムを使うことで確認できて、よかったです。
- ③ 献立表にか
噛みごたえのある食品を示すことで保護者が調理をする時に、意識していただくことができたと思います。
- ④ 離乳食の時から、か
噛むことを意識的にすることが必要だと感じました。5歳児では習慣ができてしまっているので、変える事が難しいと思いました。
- ⑤ 津南町では、保育園で春秋2回歯科健診を実施しています。この健診時に保護者も参加して、歯磨き指導や歯科医から講話をしてもらったりと、働きかける機会を設けています。

窒息事故を予防する食べ方を学ぼう



窒息の原因になる食品は33ページを見てね

食品の物性の
特徴を知る

安全な
食べ方を知る

一口量を
多くしない

口の奥に
押し込まない

ゆっくり

よくかんで

細かく
噛みつぶす

唾液と
よく混ぜる

食べてる途中で
急に上を向かない

飲み込んでから
おしゃべりする

食べることに
集中する

参考:「(社)日本歯科医師会ホームページ」より

(よくかんでおいしく食べよう！リーフレットより／74ページ参考)