

# 上越地域振興局健康福祉環境部

モデル園：妙高市立矢代保育園（妙高市）

実施期間：平成21年10月27日～平成22年3月12日

協力団体等：市の保健師、食生活改善推進委員、在宅歯科衛生士、矢代小学校の養護教諭

## お口げんき体操ワン・ツー・スリー

対象：4・5歳児（23人）

### ○実施してみて○

4、5歳児混合クラスということもあり、覚えるまでが大変で、繰り返しが中々できずに定着しない面もありました。

## よく噛んで食べるための習慣を定着する取組

対象：1～5歳児（38人）

### ○取組内容○

食べ応えのあるおやつや食材の工夫

### ○実際に行ったこと○

給食に（かみかみメニューとして）切り干し大根のかみかみサラダや茎ワカメのサラダ、高野豆腐の煮物、根菜類、きのこ類など食物纖維の多いものを意識して取り入れました。少し大きめに切ったり、適度に歯ざわりを残して茹でるなどの工夫をしています。

### ○実施してみて○

4、5歳児は11月の献立表の裏面に、「11月8日は『いい歯の日』『しっかり噛む』習慣を幼児期から身につけておきたい・・」という栄養士さんからの「栄養一口メモ」が、かわいいイラストと一緒に説明してあるものを子ども達に見せながら読み、一緒に良く噛んで食事をしました。また、かみかみサラダの日も作り方も書いてだったので、子ども達と話をしながら一緒に良く噛んで食事をしました。その後も繰り返しすることで、意識が芽生えてきたようです。

## 保育園の独自の取組

6月：5歳児親子歯磨き指導

6月、9月：生活習慣チェック（小学校との連携）

7月：健康教室

2月：健康保育（職員による）

### ○実際に行ったこと○

親子行事（親子ちまき作り体験）を食生活改善推進委員さんから協力をしていただき実施しました。ちまきをつかす間に、親子で歯科衛生士さんから、むし歯予防について話を聞いたり、歯磨きの仕方を大きなハブラシを使って実践指導をしていただきました。

生活習慣チェックは小中連携で4年目になります。1年に2回実施。家庭で食事や歯みがきなどのチェックを親子でしてもらい、結果を公表しました。

健康教室を開き、親子行事の後、保健師さんから保護者が「妙高市の歯科保健実態」「すこやかライフプラン21」について話を聞きました。

健康保育として、歯の模型を使って正しい歯の磨き方指導をしたり、紙芝居を見せたりしました。

### 対象

5歳児親子歯磨き指導：11名親子で22人

生活週間チェック：4・5歳児 23人

健康教室：保護者 30人

健康保育：園児 38人、未就園児親子 数人

### ○実施してみて○

5歳児の親子は昨年も受けて2回目です。同じ講師で親しみもあるので和やかに親子で参加していました。親子共に歯科保健について関心を持ってきており、治療率も上がってきています。

生活習慣チェックは小学校の養護教諭の先生から協力をしていただき、平成18年度から年数を重ねてきています。小学校の兄姉も一緒に実施しており、保護者も大変ですが意識が高まっているようです。

職員による健康保育は、大きな歯の模型に驚いて興味を持って参加していました。また、未就園児も初めての参加でしたが、保護者と一緒に楽しんでいました。

## 事業全体を振り返って

5歳児親子は講演会で実地指導を2年連続で受けたことにより、親子共に歯科保健に関する関心を持つようになってきています。治療に関する関心がなかった保護者が治療に行くようになり、今年度も治療率が上がってきています。(新潟県良い歯の学校・園運動で「優良園」表彰を3年連続で受賞しています。)

小学校との連携のもとに年数を重ねてしている生活習慣チェック、保健師さんからの講演会が実施できたことで、保護者も健康全般に対する意識が高まり、子どもの生活にもよい影響を与えていているのではないかと思います。また、小学校とは1校1園の良さで連携の大切さを実感しています。

職員による健康保育は3年目になります。昨年度はフリー参観として保護者にも参加してもらいました。今年度は未就園児の解放日に合わせて健康・食育・<sup>が</sup>噛む力ム推進事業に取り組んでいることも伝えながら行いました。徐々に関心が高まってきていると思います。

4・5歳児混合クラスなので発達や興味関心に差があり、そのことを踏まえた指導方法を工夫する必要があると感じました。

### コラム 11

#### コップから上手に飲む

飲む量を調節してこぼさず飲むポイントは、顔を上に向けないようにしてコップを傾け、上のくちびるを浸しながら飲むことです。

