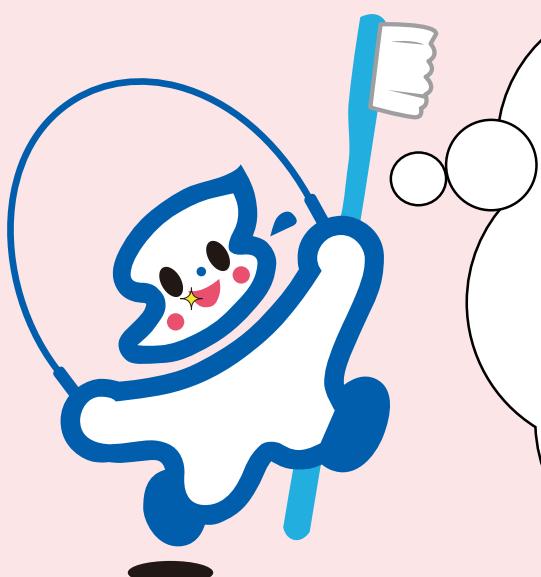


平成 21 年度に行われた
保育所での取組事例を
ご紹介します。



子どもに対する食育は、子ども自身が生涯にわたって健康で豊かな人間性を育んでいく基礎となることから、とても重要です。

今回、県内 21 の保育所で、子どもたちの「望ましい食習慣」を形成するための取組を行いました。

保育所等で「楽しく・気軽に」できる取組をご紹介します。

どんな取組をしたの？

お口の機能測定

●咀嚼力判定ガム

きちんと噛めているかを、ガムの色の変化によって確認します。



●「健口くん」によるパタカ測定

「パ」「タ」「カ」を5秒間発音し、1秒間あたり何回発音できるかを測ります。



給食前に「お口げんき体操ワン・ツー・スリー」

CDの音楽に合わせて、ほっぺたを膨らませたり、舌を動かしたりします。

楽しい「パタカラの歌」も歌います♪



よく噛んで食べるための習慣を定着させるための取組

●給食の中の1品を選んで一緒に20～30回噛む

●おやつに噛み応えのある食品を取り入れる

●給食の食材、食形態（調理形態）を工夫する など

保育所独自の取組

その他、保育所が工夫を凝らして、子どもたちに楽しんでもらえるような取組を実施しました。

啓発媒体の活用

●ランチョンマット

お口の体操や給食のときに活用します。



詳しくは 70 ページへ

●は～もに～カルタ

歯みがきカルタで楽しく健康な歯を作りましょう！



詳しくは 72 ページへ

「健口くん」ってなに？

「健口くん」とは、お口の機能を自動で測定する機械です。
どなたでも、簡単に測ることができます。

お口の機能がアップすると・・・

- ・窒息事故を予防することができます。
- ・はっきりとした言葉で話すことができるようになります。
- ・しっかりと噛めるようになります。

「健口くん」は、様々な場面で活躍しています！

学校歯科保健



高齢者施設



歯科医院



「健口くん」



定価 99,750 円（税込み）

「健口くんハンディ」



定価 33,600 円（税込み）

※「健口くん」に比べ、測定内容が
限定されています。

保健所で貸出も行つ
ております。
お試ししてみたい方
は、保健所にお問い合わせください。

「健口くん」の詳細についてのお問い合わせ先

(財)新潟県歯科保健協会 〒950-0982 新潟市中央区堀之内南 3-8-13

新潟県歯科保健協会

検索

TEL:025-283-0525 FAX:025-283-4767

「パ」「タ」「カ」の音の秘密

どうして「パ」「タ」「カ」の回数を測るのかというと…

パ



唇をしっかりと閉じることは、噛んで食べるためには重要です。

同じように唇をしっかりと閉じることで発音される「パ」の発声により、その機能を評価します。

タ



上手に飲み込むためには、舌の前方の動きが重要です。

舌の前方が上あごに触れることで発音される「タ」の発声により、その機能を評価します。

カ



飲み込む際には、舌の奥の部分の機能が重要です。

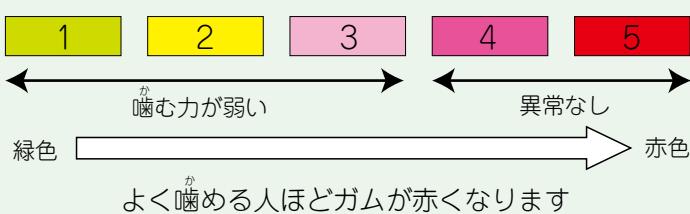
舌の奥の方が上あごに触れることで発音される「カ」の発声により、その機能を評価します。

しゃく 咀嚼力判定ガムってなに？

か 噛むことにより色が変化するガムです。

か 食べ物を噛み碎く能力と、だ液とよく混ぜ合わせて飲み込みやすい状態にする能力を検査します。
ガムを2分間かかって噛み、色の変化をカラーチャートと比較し、5段階で評価します。

カラーチャート



※こんな場合でも、か 噙む力は低下することがあります。

- ・歯が生え変わる時期である
 - ・ひどいむし歯がある
 - ・顎の関節になんらかの問題がある
- } 歯科医院を受診しましょう

しゃく 咀嚼力判定ガムのお問い合わせ及び購入先

(財)新潟県歯科保健協会 〒950-0982 新潟市中央区堀之内南3-8-13

新潟県歯科保健協会

検索

TEL:025-283-0525 FAX:025-283-4767

お口の体操等によって、「パタカ測定」の回数が増えました！

●対象

8施設 381名（4, 5歳児）
(うち5施設 172名をお口の体操実施群とした)



お口の体操実施風景

●お口の体操実施群の取組内容（3か月間）

給食前に「お口げんき体操ワン・ツー・スリー」の実施
ランチョンマットや食育啓発用リーフレットの配布



パタカ測定実施風景

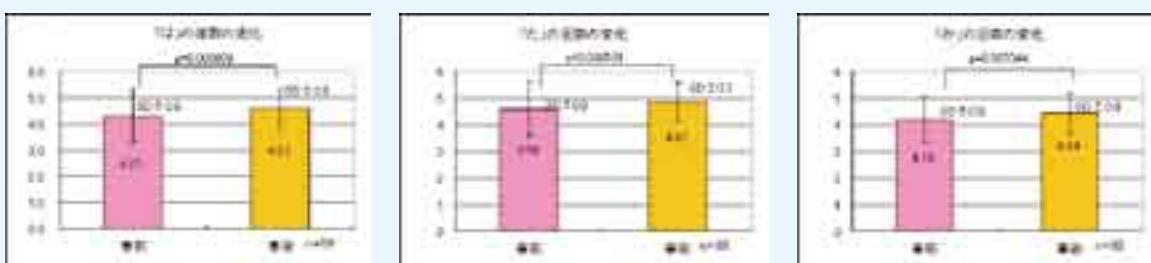
3か月間取り組んだ後、「健口くん」を使って
パタカ測定を行いました。

結果

「パ」「タ」「力」の回数が増加しました

3か月間、給食前のお口の体操を実施することで、幼児が食べたり飲み込んだりする機能が向上すると考えられます。

《5歳児》



※4歳児でも同様の結果がでています。

<参考>パタカ測定の平均値

(回 / 秒)

| | 「パ」 | 「タ」 | 「カ」 |
|-----|-----|-----|-----|
| 4歳児 | 3.8 | 4.0 | 3.9 |
| 5歳児 | 4.3 | 4.6 | 4.3 |

※この数値は、平成20年度に実施したモデル事業の平均値です。



平成20年度
に行ったモデル事業の取組
結果をご紹介しました。