

1. おくちげんき教室

(1) 事業内容

入所（園）児と保護者及び保育士等に対して、正しい歯科知識の普及と口腔機能の向上を習慣づけることを目的として健康教育を実施している。

(2) 今年度の取組

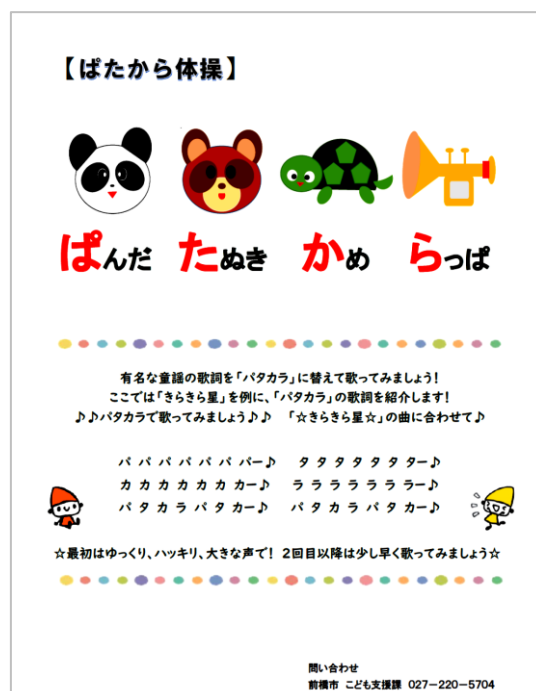
保育現場における口腔機能向上の継続した取り組みが難しい状況を踏まえ、昨年度のパンフレットを見直し、視覚的に誰が見ても分かりやすいように、イラストの大きさなどを変更する。あわせて、おくちの体操等を取り入れやすい時間帯や場面を具体的に示した、保育関係者向けの説明チラシを新たに作成し配布していく。

これらのパンフレット及び説明チラシを活用し、保育現場における継続的な実施を促進するとともに、教室内でのおくちの体操等の実演は引き続き継続していく。

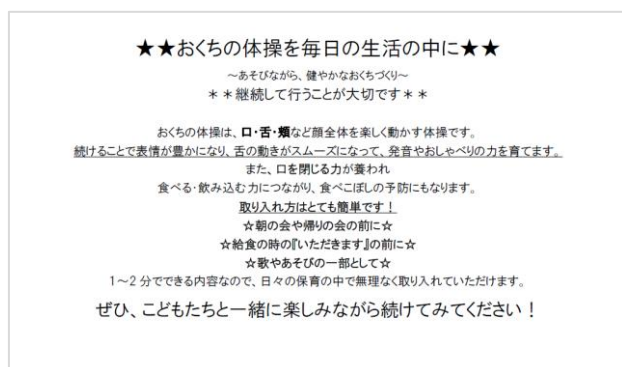
また、教室実施後のアンケートより、これらの活用状況を把握する。



①パンフレット（表面）



②パンフレット（裏面）



③保育関係者への説明チラシ



④おくちげんき教室の様子
おくちの体操の「う」の練習

■配布する園数及びクラス数(予定)

52 園

未満児 17 クラス、年少 53 クラス、年中 61 クラス、年長 52 クラス

2. 5歳児健康診査での周知

5歳児健康診査の実施の見直しにあわせ、新たに「むし歯予防」と「おくちそだて」に関するパンフレットを作成。対象者の保護者に向けて配布し、おくちそだての重要性の周知と家庭での実施を啓発する。

パンフレット（表面）



おくちそだても大切！やってみよう！

健康なおくちを育てるためには、「むし歯予防」だけでなく、「おくちそだて」も大切です。
ご家庭でも簡単にできる「おくちそだての体操」を紹介します。
継続してやることでおくち周りが育ちます。ぜひ一緒に楽しく遊びながらやってみてください。

☆あいうべ体操☆  大きく口を開くことで、口のまわりの筋肉が鍛えられます！
お口のポカン防止となり、鼻呼吸が身につきます。

あー

いー

うー

べー



☆べろの体操☆  ベロも動かしましょう！ベロは食べ物の味を感じるところだけではなく、
飲み込むときにも使われています。

うえ

した

みぎ

ひだり



☆かかりつけの歯医者さんをもちましょう☆

歯医者さんでは、
「成長に合わせた歯のみがき方」「歯並び」「かみ合わせ」「歯質の強化（フッ素について）」など、
いろいろな相談や必要に応じたアドバイスをしてもらえます。
かかりつけ歯科医院をみつめて、むし歯予防のために定期的な受診をしましょう。



☆問い合わせ☆
歯医市こども支援課
TEL: 027-220-5704



パンフレット（裏面）



毎日のおくちのケアで歯を守ろう！！

乳歯は永久歯より歯の質が柔らかく、むし歯の進行が早いと言われています。
むし歯によって乳歯が早い時期に抜けてしまうと、残りの歯が寄ってしまい、
永久歯の生えるスペースがなくなり、歯並びに影響が出てしまう可能性があります。

☆仕上げみがきは毎日しましょう☆

◎本人がみがいた後は必ず仕上げみがきをしてあげましょう。
上手にみがけているつもりでも、本人みがきだけでは不十分です。
◎仕上げみがきは小学校高学年まではしてあげましょう。



し、おみがきは基本
歯かせみが基本

☆みがくポイント☆

汚れが残りやすく、むし歯にもなりやすい場所です。この3か所は特に丁寧にみがいてください。



歯と歯ぐきの境目



奥歯の噛み合わせ



歯と歯の間

歯と歯の間は
フロスも使おう！

☆そろそろ永久歯が生えてきます☆

乳歯の奥の歯ぐきから、「6歳臼歯」とも呼ばれている永久歯が生えてきます。
生えてきたばかりの「6歳臼歯」はむし歯になりやすいので、注意が必要です！

「6歳臼歯」の特徴

- ☆かむ力が最も強い
- ☆歯並びの基本になる
- ☆生えてきたばかりは歯の質が弱く
むし歯になりやすい
- ☆かむ面の溝が深く、むし歯になりやすい
- ☆ゆっくり生えてくるので、
歯ブラシが届きにくくみがきづらい

みがき方

- ①歯ブラシの先端を
6歳臼歯に当てます
- ②歯ブラシを外側に広げます
- ③歯ブラシを横から当て、
横に細かく動かします



■配布予定数

2,100人

■取組のねらい

- ・口腔機能の発達促進
口腔の動きを促し、咀嚼・嚥下・発音に関わる基礎的な機能の発達を図る
- ・口腔機能を育てるおくちの体操の習慣化
繰り返しの実践を通して、適切な口腔機能の活用の習慣化
- ・口腔機能の意識の向上
保護者の理解と関心を高め、口腔機能の重要性について日常的な意識づけを図る