

幼児期における口腔機能向上のための取組

こども支援課

1 健診会場での啓発

乳幼児健康診査（1歳6か月、2歳、3歳児）時の待合スペースにて、「あいうべ体操」、「ぱたから体操」と、それぞれの体操の効果についての説明のポスターを作成し掲示した。

あ・い・う・べいってみよう！

あー いー うー べー



おくちを おおきくうごかして
ゆっくり こえにだして
くりかえし いってみよう！

ぱ・た・か・らとってみよう！

ぱ た か ら



① ぱぱぱぱぱ たたたたた かかかかか ららららら と
はっきり こえにだして いってみよう！
② ぱたから ぱたから ぱたから ぱたから と
はっきり こえにだして くりかえし いってみよう！

～健診待合室の様子～

「あいうべ」や「ぱたから」と
声に出しておくちや舌を動かすことで
おくちまわりの筋肉が育ちます！

継続すると

- ・かむ力
- ・飲み込む力
- ・おくちを閉じる力

が身につきます

毎日の習慣として、親子で楽しくやってみましょう！
★おふろの時、歯みがきの前後など時間を決めて行うと続けやすいです

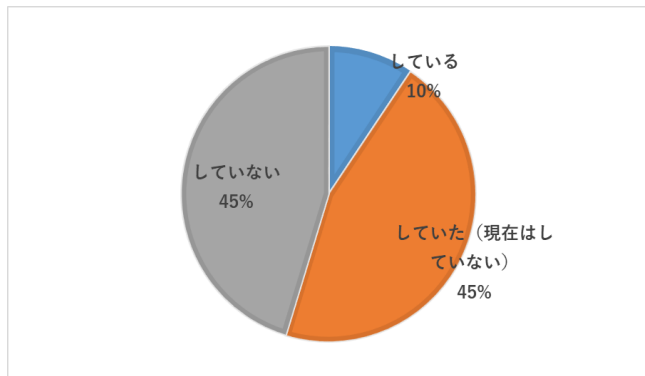


食べる・飲み込む・話すといった動作は日常生活に不可欠であり、これらを支える口腔機能は、乳幼児期に育てることが重要である。継続的に取り組むことで、自然に習得することが期待できる。口腔機能は、むし歯や歯並びだけではなく、発音や呼吸にも関係するため、早期からの習慣化が必要である。例えば、食事前や入浴時などの隙間時間に習慣として実施してもらうことで、無理なく継続できる。親子で楽しみながら毎日の生活の中に取り入れられることを目指し、健診時の周知を続けていく。

2 おくちの体操や遊びの実施に関するアンケート調査

おくちげんき教室では、保育関係者に対して、おくちの体操や遊びを紹介したパンフレットを、継続的に日々の生活の中に取り入れてもらえるよう配布している。おくちの体操や遊びの実施状況を把握するため、5月～9月に実施した（30園）保育施設の担任に対し、アンケート調査を実施し、（11月12日～11月26日）29園、64クラスから回答を得た。

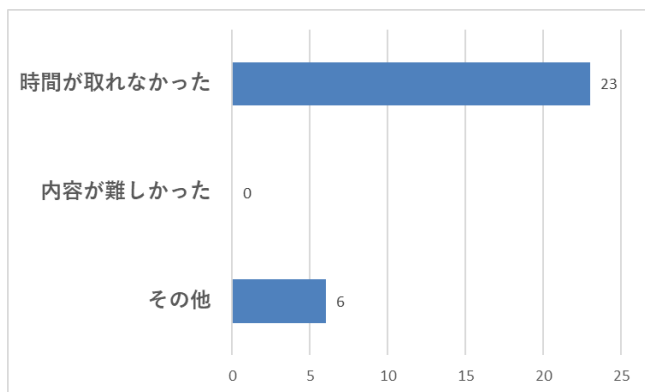
【おくちの体操や遊びの実施状況】



【「している」時間帯や実施の場面】

- ・朝の活動中
- ・活動の合間の待ち時間など
- ・日中の遊びの時間
- ・昼食時の挨拶前
- ・給食の前
- ・昼食、午後のおやつ時の挨拶の時
- ・おやつの後

【「していた（現在はしていない）」「していない」理由】



その他の内容

- ・実施したが、時間の経過でフェードアウト
- ・行事や業務が多く、時間が取れなくなった
- ・たまにやっていたが、今はあまりやっていない
- ・継続できなかった
- ・習慣づいていないので、その場限りとなってしまった
- ・みんなで集まって何かをする機会が少ない

アンケート調査の結果、保育施設においては、日常の保育活動の中でおくちの体操や遊びを実施するための時間確保が困難であることが確認された。また、実施をしている場合でも、行事や業務が多いことから継続が難しい状況が明らかとなった。

3 今後の課題と取り組み

今年度は口腔機能の向上を目的に、健診時の指導やおくちげんき教室でおくちの体操や遊びの周知に取り組んできた。しかし、おくちげんき教室の事後のアンケート結果から、おくちの体操や遊びが継続されず、習慣化まで至っていないという課題が明らかとなった。

おくちの体操や遊びは、短時間であっても継続することにより効果が期待され、日常生活に取り入れやすい活動であることから、今後も継続の効果に関する周知と実践の推進を図っていく。おくちげんき教室では、おくちの体操や遊びをすぐに実践できるように、パンフレットの内容を見直し、パンフレット配布時には、保育関係者がおくちの体操や遊びを取り入れやすい時間帯や場面について、具体例（昼食やおやつ時の挨拶前、帰りの挨拶時など）を示し周知していく。