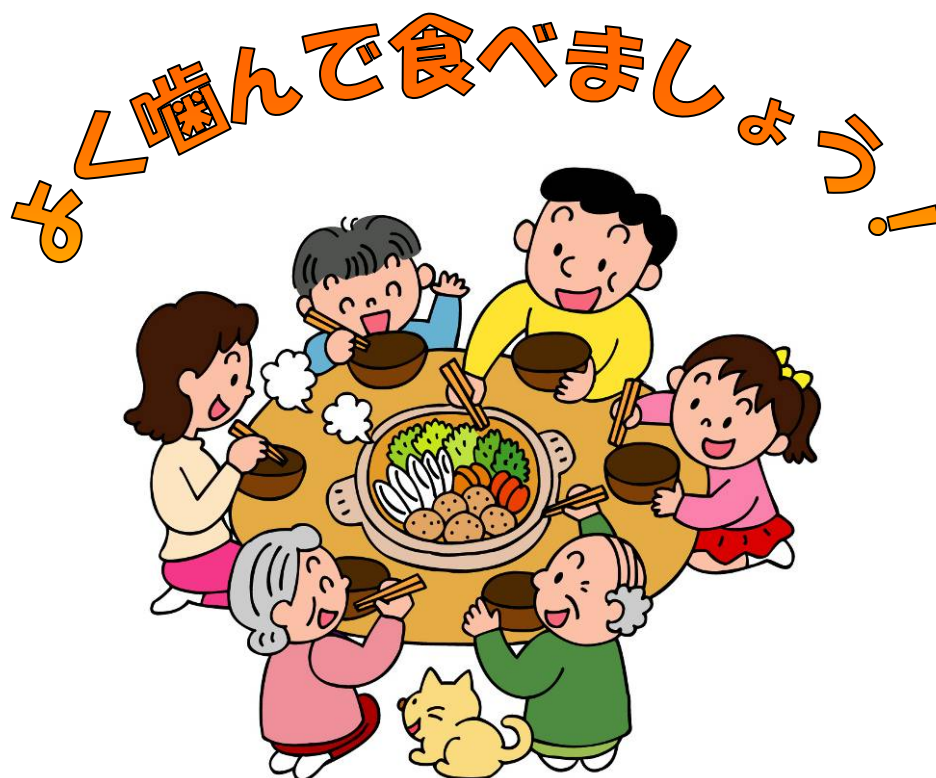


「歯科衛生士と多職種連携の食育推進活動事例集」

～歯科衛生士の実践を紹介します～



平成26年2月

公益社団法人 日本歯科衛生士会

はじめに

2005年に「食育基本法」が制定され、「食育」をキーワードとした健全な食生活を実践するための国民運動がはじまりました。

翌2006年には、この法律に基づき5年間を対象とした「食育推進基本計画」が策定され、食育の推進にあたって、（１）食育に関心を持っている国民の割合の増加（２）よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心のある国民の割合の増加などの目標が掲げられ目標値を目指すこととなりました。

同年に、日本歯科医師会、日本歯科衛生士会等歯科4団体が「食育推進宣言」を発表し、その中で「われわれ歯科に関連する総ての職種は、国民すべてが豊かで健全な食生活を営むことができるよう、多くの領域と連携して国民的運動である食育を広く推進すること」を宣言しています。

その後、2011年から引き続き5年間を対象とした「第2次食育推進基本計画」が策定され、「周知」から「実践へ」をコンセプトとしてすすめています。

日本歯科衛生士会では、歯科保健の立場から「8020運動」とともに「噛ミング30（カミングサンマル）」を目指し、「食べ方」を通した食育を推進しているところです。

本冊子は、歯科保健の立場から食育推進を目指したライフステージごとの食べ方支援を展開するために、歯科衛生士が多職種と連携を図り、食育を推進するために行った健康教育やネットワークづくりの実践事例などの先行活動事例を「食育推進連携事例」として集め、歯科衛生士の立場から広く紹介し、全国各地において食育をさらに推進することを目的に作成いたしました。

この冊子が、全国各地において、専門職としての歯科衛生士が多職種と連携を図りながら行う食育推進のための新たな活動の展開への契機となれば幸いです。

平成26年2月

公益社団法人日本歯科衛生士会
地域歯科保健委員会

目 次

	頁
1 食育推進連携事例募集事業について	1
2 食育推進活動の取り組みの紹介	5～32
◇ 乳幼児期	
① 乳児学級「すくすくひろば」	5
② 離乳食教室「もぐもぐランド」	6
③ 幼稚園での「カミカミ教室」	7
④ 歯育て支援ボランティア事業「歯はっ子くらぶ」	9
⑤ 幼児への味覚教育	11
⑥ 「歯と口の健康と食育」	13
◇ 学童期	
① 小学校での「カミカミ教室」	14
② 視覚支援媒体を使った食育講話	16
③ 県空手ジュニア強化選手への歯科食育サポート	17
④ 「みんなで食育・親子クッキング」	18
⑤ かむ子・のびる子・元気な子料理コンクール	19
⑥ 小学校での「噛ミング30」	21
◇ 成人期	
① 食生活改善推進への育成支援	23
② 都市部・山間部への食生活支援	24
◇ 高齢期	
① シニアはなまるセミナー	26
② 食のリハビリテーション研究会を通じた食支援	27
③ 「そらち食支援隊」	28
◇ 全般	
① ワークショップをきっかけとした新たな取り組み	30
② 歯科受診をきっかけとした糖尿病治療患者への食育指導と展開	31
3 歯科保健の立場から食育を推進していくことの必要性	33
4 歯とお口からの食育推進の健康情報	34
5 参考資料	35

1 食育推進連携事例募集事業について

地域歯科保健委員会では、平成21年度、平成22年度と日本歯科衛生学会において「食育」をテーマに自由集会およびワークショップを開催した。自由集会での事例報告や、グループワークの中でも各地の取り組みについて様々な紹介がされたが、現状ではその実態が把握されていない状況にあった。

そこで、歯科衛生士がおこなっている「食育推進連携事例」を集めて情報発信することで、歯科保健の立場から食育を推進することを目的に事例の募集を行うこととした。

今回、平成23年度から3年間の応募事例をまとめたので報告する。

【趣旨】

歯科保健の立場から食育推進を目指したライフステージごとの食べ方支援を展開するため、食育推進連携に関する先行活動事例を収集し、広く会員に紹介し、地域における食育を推進することを目的とした。

【内容】

歯科保健の立場から多職種との連携のもと、現在または近年取り組んだ食べ方支援を主とする地域に根ざした食育推進活動事例

【応募資格】

- ・歯科衛生士（団体・個人）
- ・平成23年度を初年度として、3年計画でブロック別に募集を行った。
初年度は、近畿・中国四国・九州ブロック、平成24年度は関東信越・東海北陸ブロック、平成25年度は北海道・東北ブロックに在住する者とし、最終年度は、全国からの追加募集を行った。

【募集方法】

食育推進連携事例の応募用紙に必要事項を記入し、都道府県歯科衛生士会に送付する。
その後、都道府県歯科衛生士会を経由して、公益社団法人日本歯科衛生士会に送付する。

【募集期間】

平成23年4月1日から平成25年6月30日

【結果】

- ・都道府県会の応募状況は、全国47都道府県会のうち14会からの応募があり、平成23年度は7会、平成24年度は5会、平成25年度は2会であった。
3年間では、全体の応募率は29.8%であった（表1）。
- ・ブロック別の応募状況では、九州ブロック8会のうち4会、中国四国ブロック9会のうち1会、近畿ブロック6会のうち2会、東海北陸ブロック7会のうち1会、関東信越ブロック10会のうち4会、北海道・東北ブロック7会のうち1会よりの応募があった。
全国6ブロック全てから応募があった。
最終年度は、広く全国からの追加募集を行い関東ブロックより1会の応募があった。
- ・募集期間の3年間で19事例の応募があった。
事例の応募が多かったのは、初年度の平成23年度で12事例、次に平成24年度の5事例、最終年度の平成25年度は2事例であった。
- ・ライフステージ別では、乳幼児期と学童期の事例がともに6事例と多く、次に高齢期の3事例、成人期2事例、全般の2事例であった。
初年度は学童期が4事例、乳幼児期が3事例、成人期と高齢期が2事例、全般1事例の計12事例で、2年目は乳幼児期と学童期が同じく2事例であった。全般が1事例の計5事例であった。
3年目は乳幼児期・高齢期で各1事例の計2事例であった（表2）。

- 多職種との連携による食支援の事例では、連携している職種で最も多い職種は、栄養士、保健師、歯科医師、養護教諭、幼稚園教諭と保育士の順であった。
その他の職種では、調理師、医師、健康運動指導士、理学療法士、介護福祉士、言語聴覚士など職種の広がりがみられた。
また、地区組織である食生活改善推進員、母子保健推進員との連携や事業に参加した一般住民をサポート者として登録し、歯科保健との連携を広げる取り組み事例もあった（表3）。
- 本事業では、会の垣根を越えた地域との連携強化を目的のひとつとして、会員・非会員に関係なく、歯科衛生士であれば誰でも応募可能とすることを特徴として募集を行った。
- 乳幼児期、学童期、成人期、高齢期の各ステージに応じた食べ方支援の展開をしていることや歯科衛生士が多職種と連携をとり、歯科衛生士が主導する「食育推進連携事例」の実態が明らかになった。
- 応募事例は、初年度から食育推進連携に関する先行活動事例として日本歯科衛生士会のホームページに公表し、広く会員に紹介し、情報の共有化を図ることで新たな食育活動の展開をするきっかけづくりとして活用した。
- 3年間の当事業は、全国において地域社会や住民にライフステージごとの食べ方支援を広く展開するためのガイドブックとして、歯科衛生士が実践した食育推進連携事例を紹介する冊子を作成することとした。

表1 3年間のブロック別応募状況

年 度	全国歯科衛生士会		応 募 内 訳		
	ブロック別	歯科衛生士会 全数	歯科衛生士会 数	応募割合	都道府県名
H23 年度	近畿ブロック	6	2	33.3 %	兵庫、奈良
	中国四国ブロック	9	1	11.1 %	山口
	九州ブロック	8	4	50.0 %	福岡、熊本、大分、宮崎
H24 年度	関東信越ブロック	10	4	40.0 %	群馬、千葉、東京、山梨
	東海北陸ブロック	7	1	14.3 %	岐阜
H25 年度	北海道・東北ブロック	7	1	14.3 %	北海道
	全国ブロック（追加）	(47)	1	2.1 %	群馬
計		47	14	29.8 %	

表2 ライフステージ別事例数

ライフ ステージ別	年度別事例数				都道府県名
	23 年度	24 年度	25 年度	合計	
乳幼児期	3	2	1	6	大分、宮崎、兵庫、岐阜、山梨、群馬
学童期	4	2	0	6	大分、宮崎、熊本、兵庫、千葉、群馬
成人期	2	0	0	2	宮崎、奈良、
高齢期	2	0	1	3	福岡、大分、北海道
全 般	1	1	0	2	山口、東京
全 計	12	5	2	19	

表3 歯科衛生士と多職種連携の食育推進活動一覧

No.	区分	支援事例	活動の特徴	連携職種	活動地域
1	乳幼児期	おいしく、楽しく、自分の歯で食べる「食育」を目指した支援	生後4～8か月児の保護者を対象に、離乳食の食べ方や口の機能や動きとお手入れについて個別に体験学習する。	・保健師 ・栄養士 ・食生活改善推進員 ・保育士	大分県
2	乳幼児期	口腔の発達に合わせて楽しく食べるための支援	離乳食教室を活用して、口の発達に合わせて五感を大切にして離乳食を食べる体験学習を行う。	・栄養士 ・保健師	宮崎県
3	乳幼児期	食材を使用した体験学習や劇による食育支援	幼稚園児を対象に、体験学習や楽しく学べる劇を提供し、噛むことの重要性や舌の体操などを行う。	・施設職員（養護教諭、担任、幼稚園教諭・保育士） ・歯科医師会	兵庫県
4	乳幼児期	歯に優しいおやつを推進を通じた食育支援	乳児コースでは1歳6か月以前の乳幼児と保護者を対象に、歯に優しいおやつやの解説、紹介、試食等を行い、歯の健康とおやつの上手な選択方法等について体験学習する。	・歯科医師 ・保健師 ・管理栄養士 ・歯はっ子サポーター（一般住民）	岐阜県
5	乳幼児期	食と健康にかかわる多職種との連携・協働による食育支援	幼稚園・保育園児を対象に、五感を意識した食べ方や食材の切り方による味や触感の違いなど、多職種それぞれの特色を生かした味覚教育を行う。	・歯科医師 ・栄養士 ・調理師 ・保健所 ・大学研究者	山梨県
6	成人期 幼児期 乳	歯と口の機能の発達状況に応じた食べ方の支援	幼稚園・保育所の4歳児を対象に、オリジナル媒体を使用し、健康な食生活を送る大切さを、また保護者とともに、のみ方、噛み方、味わい方などの食べ方を学ぶために必要な実習を行う。	・管理栄養士 ・保健師 ・幼稚園教諭 ・保育士 ・事務職	群馬県
7	学童期	食材を使用した体験学習や劇による食育支援	児童を対象に、体験学習や楽しく学べる劇を提供し、正しい噛み方や唾液についての体験学習を行う。	・小学校教諭 ・養護教諭	兵庫県
8	学童期	好き・嫌いのない、なんでもよく噛んで食べる元気な子を育てる支援	それぞれの専門職が担当し、歯科衛生士からは、人形や歯みがき順序カードを用いた個別指導を行う。	・教育委員会 ・小学校教諭 ・歯科医師 ・8020推進員	熊本県
9	学童期	パフォーマンスアップに役立つバランスよく食べる支援	食嗜好、噛み方、食習慣、歯・口の状態、体調・気分の点数化を行い、選手の家族・指導者・医科学委員などと情報を共有し、食育プログラムを開発した。	・医師 ・歯科医師 ・理学療法士 ・管理栄養士	大分県

10	学童期	親子できずなを深め、五感を活かした食育支援	親子料理教室において、食の大切さと口や歯の健康について理解し、親子でよく噛む習慣づくりやかかりつけ歯科医院の受診へのきっかけをつくる支援を行う。	・栄養士 ・保健師	宮崎県
11	学童期	健康かみかみ弁当、歯科からの食育支援	幼児・児童生徒の規則正しい食生活と、丈夫な歯でゆっくり噛むことの習慣づくりを奨めるため、健康かみかみ弁当を募集し普及するとともに、口腔保健について普及啓発を図る。	・歯科医師 ・栄養士 ・調理師等	千葉県
12	学童期	口の機能とよく噛んで食べるための食育支援	小学4年生を対象に、オリジナル媒体を使用し、五感を使って食べる、口の機能を知る、一口30回噛むことなど、噛ミング30を実践するに必要な講話と実習を行う。	・県 ・県教育委員会 ・県歯科医師会 ・学校歯科医会 ・養護教諭	群馬県
13	成人期	「おいしい！」と言わせる口の五感を重視した支援	食生活改善推進員が歯科に興味を持ち、受診するきっかけづくりとして、また、推進員が地域で料理教室を行う際によく噛む食材を取り入れ、五感を感じる工夫をしてもらう。	・栄養士 ・保健師	宮崎県
14	成人期 高齢期	食べることと口腔のつながりを意識した支援	市民講座として、噛むことの効能・調理の工夫、食べ方支援等行っている。年齢層などの特徴から内容を工夫した支援を行っている。	・市職員 ・保健師 ・管理栄養士 ・食品衛生監視員 ・健康運動指導士 ・食生活改善推進員	奈良県
15	高齢期	おいしく、楽しく、安全に食べるための支援	高齢者が、「おいしく楽しくバランス良く安全に食生活を営める」を目的に、各職種の指導や、歯科医師による歯科健診を盛り込んだ支援を行う。	・歯科医師 ・管理栄養士 ・保健師	福岡県
16	高齢期	口からたべることを大切にしたい支援	摂食・嚥下に関する実演・体験等の支援を行い、1年後の効果として、勤務先の病院や施設に摂食チームを設置するなど事業効果が得られた。	・栄養士 ・介護福祉士 ・言語聴覚士	大分県
17	高齢期	最後まで、美味しく、安全に食べるための支援	摂食・嚥下に問題を抱える要介護高齢者の食事支援に向けた多職種協働による事例検討と研修の取り組み。	・理学療法士 ・作業療法士 ・介護福祉士 ・管理栄養士 ・訪問介護員 ・言語聴覚士 ・薬剤師	北海道
18	全般	多職種連携によるネットワーク拡大への支援	県内初となる多職種連携による食育推進のためのワークショップ開催の結果、住民の活動の活性化に繋がる支援を行った。	・歯科医師 ・栄養士 ・保健師 ・養護教諭 ・母子保健推進員 ・食生活改善推進員 ・行政	山口県
19	全般	新たな食育活動の広がりへの支援	糖尿病治療中の患者が、おいしく、楽しく、安心して食べられるための食生活支援を通して、糖尿病悪化と歯周病悪化の予防に関して多職種との連携による自己管理のサポートを行った。	・医師 ・管理栄養士	東京都

2 食育推進活動の取り組みの紹介

乳幼児期：大分県歯科衛生士会

乳児学級「すくすくひろば」

～おいしく、楽しく、自分の歯で食べる「食育」を目指した支援～

区 分	詳 細
事例の特徴	① 助産師によるベビーマッサージの指導と実践 ② 離乳食試食と歯の手入れの仕方について管理栄養士・歯科衛生士による集団指導と個別指導（実際に離乳食を食べている様子の確認をしながら、個人差を見極め個別に指導する）
事例内容	対象者：生後4～8 か月児とその保護者 乳児期の子育てに必要な離乳食の食べ方・歯の手入れについての習得と、ベビーマッサージにより親子のスキンシップを体感、母子ともに穏やかで幸せな気持ちになれることを目的に開催した。 ① 助産師によるベビーマッサージの指導 助産師の講話と指導（具体的な方法と注意事項の説明等）の後、実際にオイルを使用してベビーマッサージを母子で実践 （1 回 10 分～15 分程度、手のひら全体にオイルをつけてソフトタッチで行う） ② 離乳食試食と歯の手入れの指導 3つのグループ（0 回、1 回食、2 回食）に分かれ試食 ● 離乳食を食べている様子を確認し、個別に指導する。 ● 保護者にも味・固さを確認して食べてもらう。 ● 歯科衛生士から「口の機能、働き、歯の手入れの仕方、離乳食の食べさせ方等」の集団指導。 ● 管理栄養士から「乳幼児期の栄養について」の集団指導 ● 保健師・管理栄養士・歯科衛生士による個別相談
活動の効果	・ 乳児期の子育てに必要な離乳食の食べ方、歯の手入れの学習を行い、必要な知識の習得ができ、育児不安の軽減が図れた。 ・ 親子の関わり、仲間作り等の場の提供ができた。 ・ 乳児の発育発達のチェックの機会になった。
連携している職種	保健師：体重・身長測定・個別相談・全体のコーディネート 管理栄養士：栄養相談・栄養指導・調理実習 食生活改善推進員：調理・配膳 保育士：兄弟児の世話 歯科衛生士：講話・資料作成

離乳食教室「もぐもぐランド」

～口腔の発達に合わせて楽しく食べるための支援～

区 分	詳 細
事例の特徴	離乳食教室において、児の口の発達を見ながら離乳食の意味を知り、口や歯の健康が理解できる。 5～6ヶ月頃；スプーンから食べ物をはさみ取り、唇を閉じて飲み込む。喉の奥にある飲み込む反射のあるところまで自分の意思で食べ物を持って行くことを覚え、飲み込む時期 唇：上の唇はそのまま、下の唇だけが内側に入る 舌：前後の動きのみ 7～8ヶ月頃；食べ物を口の前当たりで取り込み、舌と上アゴを使ってつぶしていく動きをおぼえる時期 唇：上の唇と下の唇はしっかり閉じている 舌：前後に動き、更に上下に動くようになる 9～11ヶ月頃；舌と上アゴでつぶせないものを歯ぐきの上でつぶすことを覚える 舌：左右にも動くようになる
事例内容	試食時間を利用し、10～15分の歯科講話 (口の発達を知りながら、食事の楽しさを教え、過敏を取り、口腔内を健康に保つ) 口や歯の発達に合った離乳食の提供 5～6ヶ月頃：ドロドロ状のもの＝ポタージュの固さ (例 春夏 バナナきんとん、ほうれん草とお魚のトロトロ 秋冬 豆腐かぼちゃ、さつまいもとりんごのつぶし煮) 7～8ヶ月頃：舌でつぶせる固さ＝絹ごし豆腐の固さ (例 春夏 野菜と卵の味噌和え 秋冬 ブロッコリーとツナのトマトソースかけ) 9～11ヶ月頃：歯ぐきでつぶせる固さ＝バナナの固さ (例 春夏 ささみのヨーグルトサラダ 秋冬 ふわふわはんぺんバーグ)   
活動の効果	・親子で良く噛む習慣づくり(「ゆっくりとよく噛もうね」と声かけをして食事をす)ができた。 ・歯科健診に行くきっかけができた。 ・口や歯の発達に合った無理のない離乳食を提供できた。
連携している職種	栄養士：栄養相談・栄養指導・調理実習 保健師：全体のサポート 歯科衛生士：集団指導・個別指導

幼稚園での「カミカミ教室」

～食材を使用した体験学習や劇による食育支援～

区 分	詳 細
事例の特徴	① 保育園・幼稚園・小学校で実施（集団指導） ② 食材（するめ・せんべい・生野菜など）を使用した体験学習 ③ 楽しく学べるオリジナル劇
事例内容	食育の広がりの中、歯科衛生士の立場から食に関わる発信として、食材を使った「正しい噛み方」への指導を中心とし、体験学習「カミカミ教室」を実施した。 幼稚園において集団を対象として、正しく噛むことを意識させ、正しい噛み方に導くことで、よく噛み味わえる食べ方を育めるように支援する。 ※施設職員により、事前に園児・学童に対し噛むことの重要性を伝える。 ① 歯科衛生士による、「カミカミ教室」 1) 講話 一口の役割・切歯・犬歯・臼歯の役割・唾液の重要性 正しい噛み方指導・舌の役割と運動 2) オリジナル劇（3匹の子ブタ…その後） 3) エアーカミカミ（正しい噛み方の練習） 4) 食材を使ったカミカミ実習（するめ、せんべい、生の大根など） ② 保護者への働きかけ パンフレットを配布し、保護者への噛むことの重要性の指導と、保護者から子どもたちへの食事時の声かけを促す。 ※施設職員により、昼食（給食・お弁当）時、正しい噛み方への声かけの継続 － 噛むことの重要性・舌の体操 － － パネルシアター&寸劇「3匹の子ブタ・・・その後」 －

	－ 噛み方（食べ方）の集団指導 －  
活動の効果	・体験実習を通し、子どもたちが「右の歯だけしか使って噛んでない。」「唇を開けたまま食べていた。」「すぐに飲み込んでいた。」など、自分の噛み方の問題点に気づくことができた。 ・正しい噛み方に導くことで、「奥歯でしっかり噛むと唾液がたくさん出てきた。」「よく噛んでいると、いつもと同じ量なのに、お腹がいっぱいになった。」「噛んでいると、甘い味に変わった。」など、しっかり噛むことで生まれる効用を学んでもらえた。 ・施設職員より、「奥歯を使ってすりつぶして食べること、左右の歯を使って食べること、また飲み込むために、しっかりと唇を閉じさせるなど、食事の際の声かけの方法がわかりました。」との評価をいただき、毎日の食事の際に、正しい声かけを促すことができた。 ・実習後に保護者に対しパンフレットを配布したことで、家庭内での噛むことへの話題の提供、保護者からの噛み方への働きかけへと繋がった。 ・現在は、家庭内で共有できるよう、保護者の方も一緒に参加し、体験できる親子教室へと移行している。
連携している職種	施設職員（養護教諭、担任、幼稚園教諭・保育士）：全体のコーディネート 歯科医師会：活動のPR・実施依頼 歯科衛生士：実施

歯育て支援ボランティア事業「歯はっ子くらぶ」

歯に優しいおやつ推進を通じた食育支援

区 分	詳 細
事例の特徴	歯はっ子くらぶでは継続的な歯育て支援を目指している。コース内容にすべて参加した人には、修了証を手渡し、「歯はっ子サポーター」として一緒に活動していただけるよう呼び掛けている。現在、乳児コースでは8名の歯はっ子サポーターが登録し、毎回2～3名の歯はっ子サポーターが参加し運営の手伝いだけでなく、同じ子育てをする仲間、子育ての先輩として、参加者へのアドバイスもしている。 歯はっ子くらぶで学んだことをどう生かしているか、歯育ての失敗談や成功例、子育て全般についても話してもらい、サポーターが参加者への身近な相談役となっている。 歯科衛生士とサポーターが協働して歯育て支援を行うことが、歯育てに関する育児不安を解消し、保護者の歯育て力を高める原動力となっていると感じている。 また、可能な限り歯科医師、助産師、保健師が特別サポーターとして参加し、専門的な相談・援助を行っている。  
事例内容	岐阜県歯科衛生士会では、子育て中の親やこれから親になる人たちへの”歯育て”を支援する取り組みとして、平成23年度より歯育て支援ボランティア事業「歯はっ子くらぶ」を開催している。「歯はっ子くらぶ」乳児コースでは1歳半以前の乳児とその保護者を対象に、5回で1クールが終了する内容で、児童センターやコミュニティセンターで歯育て支援を実施している。 その中の1回を乳幼児の歯に優しいおやつ推進に充てている。 “おやつ選んでる？歯に優しいおやつについて”と題して、 ① 哺乳とむし歯について ② 歯の健康と卒乳時期 ③ おやつや飲料とむし歯の関係 ④ 歯に優しいおやつの選び方と摂り方 ⑤ 歯に優しい甘味料の利用 ⑥ キシリトールの効果とむし歯予防、キシリトール製品の選び方と摂り方 ⑦ 噛むことの重要性… などを解説したあと、歯に優しいおやつ（素材、噛みごたえ、代用甘味料、キシリトールなど）の紹介と試食会などを行っている。 親子でワイワイガヤガヤ楽しく情報交換しながら歯育てを実施している。 今後は活動を妊婦や幼児にも広げ、継続的な支援を目指していく予定である。 

活動の効果	「歯はっ子くらぶ」乳児コースの参加者には、事前と事後のアンケートを実施している。 最近のアンケートを分析したところ、次のような結果が得られた。 1 知識についてはすべての項目について有意に増加していた。 2 行動についてはすべての項目でプラスの変化がみられ、約80%の人が“おやつを選ぶようになった”と答え、約50%の人が“キシリトールを使うようになった”と答えていた。 3 意識については、“自分のお口の健康を気にするようになった”が100%、 “家族のお口の健康を気にするようになった”が80%、 “子どもまたは自分のお口の健康維持に自信がついた”と答えた者も80%以上いた。 “家族が子どものお口の健康維持に協力的になった”と答えた者が60%以上おり、周りの家族への波及効果もみられた。 4 全員が別コース（幼児コースへのステップアップ：5回で1クール）への参加を希望したことから、継続的な歯育て支援のニーズが高いことが明らかになった。 今後は、修了者の追跡調査を行うことを検討している。また、学会発表等で内外にアピールしていく予定である。
連携している職種	歯科医師：講話、個別相談 歯科衛生士：計画立案、コーディネート、運営全般 保健師：乳幼児相談 管理栄養士：講話、個別相談 歯はっ子サポーター（一般住民）：運営の手伝い、参加者へのアドバイス

幼児への味覚教育

～食と健康にかかわる多職種との連携・協働による食育支援～

区 分	詳 細
事例の特徴	・多職種が連携・協働し事業を行い、職域を超えて共通の基盤を作り上げ、事業展開することを目指している。 ・食べ物クイズを通し五感（特に味覚・視覚・嗅覚）を意識した食べ方の重要性を親子に体験させ教育している。 ・アンケートにより教育の効果を検討している。
事例内容	1 食育推進運営協議会の設置 効果的な味覚教育推進のために多職種による協議会（平22～3か年計画、主催：市歯科医師会、委員：歯科医師、歯科衛生士、栄養士、調理師、保健所、大学、保育園）を開催し、取り組みからの問題点の検討や実施施設・内容の決定を行った。 2 アンケート（事前・実施直後・事後）の実施 味覚教育を行う園児（5歳児44名）と保護者を対象に味覚教育実施1週間前に事前アンケート（回答率：95.6%）、実施後すぐに実施直後アンケート（回答率：100%）、実施1週間後にアンケート（回答率：70.5%）を行い、実態調査と教育効果を調査した。 3 味覚教育の実施 ① 栄養士会から事前アンケートの意図と結果についての説明。 ② 歯科医師から五基本味や五感を用いた食べ方、風味（味覚+嗅覚）の重要性、噛ミング30 についての座学。 ③ 食べ物当てクイズ 歯科衛生士が中心となり市販の味の違う3種類のグミを用いて、「そのままグミを食べる」「目隠しをしてグミを食べる」「目隠しと鼻をつまんでグミを食べる」の3条件でグミを食べさせ、条件の違いによる風味の感じ方を体験した。 ④ 調理師よりキャベツの切り方による味や触感の違いを体験した。 ⑤ 歯磨き  

活動の効果	・事前アンケートを通して、子どもと保護者の食に関する実態を調査することができた。 ・味覚教室実践で行った条件を変えながらグミの味を当てる食べ物当てクイズでは、条件を悪くするにしたがいの的中率も低下し参加者は五感（特に味覚・視覚・嗅覚）が味へ与える影響の大きさを実感することができた。 ・実施直後アンケートを通して、味覚教育効果を調査・確認することができた。 ・事後アンケートを通して意識変化の向上を確認することができた。 ・味わう食べ方を学ぶだけでなく、楽しく、安全に食べるための食育の基盤作りとして有効な教育方法であることが示唆された。今後は、本事業を誰でもどこでも行える五感教育として広めていけるよう展開していく予定である。  
連携している職種	歯科医師 歯科衛生士 栄養士 調理師 保健所関係者 大学研究者 食と健康にかかわる職種の協働事業として展開しており、各々の専門性を重視して単に連携を図るのではなく、職種を超えて共通の基盤を作り上げ、事業展開していくことを目標にしている。

「歯と口の健康と食育」

～歯と口の機能の発達状況に応じた食べ方の支援～

区 分	詳 細
事例の特徴	・群馬食育ライブラリーを使い、地域の特徴を活かしている。 ・歯科衛生士会、保健センター、役場、幼稚園保育園と連携して行っている。 ・乳幼児からの健診における個々の園児の栄養指導状況と合わせて行っている。 ・当日は保護者と園児を分け、それぞれに伝えたいことを明確に伝えている。 ・親子で口腔内の状況を知ることができ、親が他の園児との比較ができる。 ・町の広報に載るので、町民がこの事業を知っている。
事例内容	4 歳児の園児を対象とし、町内 6 ヶ所の保育園・幼稚園に出向く。（年 1 回） 1 食育紙芝居（担任） 群馬食育ライブラリーの活用 （群馬食育ライブラリー http://www.pref.gunma.jp/05/d6200127.html） 2 実習（歯科衛生士） （1）親子で口腔内観察 （2）咀嚼判定ガム （3）うがいの仕方 （4）舌・頬・口唇を使った遊び 舌のあっち向けまい、鼻なめ耳なめ、あっぱっぱ、縦縦横横丸描いて ちょん、百面相、大げさ歌など
活動の効果	・群馬独自の食育教材を使用するため、ぐんまちゃんが登場し親しみやすく楽しく学ぶことができています。 ・日頃から行っている栄養士や園の先生による園児の食育教育の成果が確認でき、理解できています。 ・咀嚼判定ガムを親子で行うことにより親子の口腔に対する関心が高まっている。 ・親が子の口腔機能の状態を知り、食事作りの参考になっている。 （3色分けができるようになった。） ・園児の咀嚼の状態を知り 4 歳以降の栄養、歯科保健事業の指導に役立っている。 （噛むことの大切さがわかるようになった。） ・園の先生方の食育及び口腔の知識が増えている。 （歯を大切にできるようになった。） など、歯と口の機能の発達状況に応じた食べ方の支援の成果が確認できた。
連携している職種	歯科衛生士：食育講話・集団指導 管理栄養士：食育講話・実習のサポート 保健師：全体のサポート 幼稚園教諭・保育士：食育紙芝居 事務：広報記事作成

小学校での「カミカミ教室」

～食材を使用した体験学習や劇による食育支援～

区 分	詳 細
事例の特徴	① 食材（するめ・せんべい・生野菜など）を使用した体験学習 ② 小学校の特別授業として実施（集団指導） ③ 楽しく学べるオリジナル劇の上演
事例内容	食育の広がりの中、歯科衛生士から食に関わる発信として、食材を使った体験型実習「カミカミ教室」を実施した。 小学校において集団を対象として、正しく噛むことを意識させ、正しい噛み方に導くことで、よく噛み味わえる食べ方を育めるように支援する。 ☆「カミカミ教室」の内容 ① 講話、② 寸劇（パネルシアター）、③ 実習 ☆ オリジナル劇 － 噛むことの重要性・舌の体操 －   － パネルシアター&寸劇「3匹のこぶた・・その後」－  

－ 噛み方（食べ方）の集団指導 －



活動の効果

小学校職員の方々より「子どもたちの食べ方の問題点がわかった。食事の際の声かけの方法がわかりました。」との評価をいただき、次年度への継続につながっている。

子どもたちは、自分が正しく噛めていなかったことや、しっかりと噛むと唾液がたくさん出ること、右と左の両方の歯を使って噛むことなど、体験を通じ、多くの学びを感じてくれたようだ。

連携している職種

小学校教諭：全体のコーディネート
 養護教諭：全体のコーディネート
 歯科衛生士：講話、劇の上演、体験学習の実施

視覚支援媒体を使った食育講話

～好き・嫌いのない、なんでもよく噛んで食べる元気な子を育てる支援～

区 分	詳 細
事例の特徴	①講話を劇形式で進行する。 ②登場人物が児童と会話しながら一緒に学んでいく。 ③登場人物役は、連携する職種が担当する。 ④ブラッシング指導は、会員オリジナルの歯みがき手順カードを使用する。 ⑤まとめは、担任が「勉強した内容の媒体(なぜむし歯になるのかな?・食事・おやつを取り方・歯みがきの仕方のパネル)」を使用して行う。 ⑥歯みがきの個別指導は、事前に実施した保護者へのアンケート(児童の歯みがきに対する意識と日常的な実践状態を把握する)の結果を参考にする。  
事例内容	・特別支援学級の児童と先生及び保護者対象に健康講話とブラッシング指導(個別指導) ・講話(劇形式) ・むし歯予防講話 ・食育講話 ・歯みがき手順カードを用いた個別指導 ・保護者・担任教諭と仕上げ磨き ・歯科医師の口腔健診・個別指導(質問・相談)  
活動の効果	特別支援学級での歯科保健指導は、人形や歯みがき手順カードなど「見てわかる」媒体を使用した。人形の口の中に布製の魚・野菜・おにぎり・お菓子等入れて食べる動作をし、むし歯菌を歯につけて、むし歯になった様子をみせる。児童が歯ブラシでむし歯菌を取り除いたり、歯科医師がむし歯を治療するなど劇に参加型講話。手順カードは、一か所(一枚)ずつ1・2・3・・・10と声掛けしてブラシの位置・動かし方を確認しながら支援をするとハンディのある児童には、わかりやすく有効でしたと学校関係者から回答があった。個別での仕上げ磨きの指導や、歯科医師の口腔健診・保護者の質問・相談の機会を設けて保護者・担任教諭に喜ばれた。
連携している職種	教育委員会：授業開始挨拶・講話劇に参加 担任教諭：歯みがき・まとめ 歯科医師：授業開始挨拶・講話劇参加・口腔健診・質問相談対応 8020 推進員：歯みがきの声掛け 歯科衛生士：指導プログラム作成・指導・全体のコーディネート

県空手ジュニア強化選手への歯科食育サポート

～パフォーマンスアップに役立つバランスよく食べる支援～

区 分	詳 細
事例の特徴	・主観的評価のアンケート調査による要指導対象者のスクリーニングが可能。 (本人記入のアンケート様式・個人的主観で書き込み) ・個人個人のレーダー・チャートを作成(個別アンケートを集計作成)し、食嗜好の偏り、噛み方、食習慣、歯・口の状態、体調・気分を点数化。
事例内容	・大分県空手ジュニア強化選手に対し、効果的な食育サポートをすることを目標とした。 ・医師、歯科医師、管理栄養士、理学療法士の講話後に「食嗜好、噛み方、食習慣、歯・口の状態、体調・気分」の主観的評価のアンケート調査を実施。 (特に女子選手に嗜好の調査で、甘いもの好き傾向が、見受けられた。歯・口の状態は、関心が高かった。食事管理を行う保護者への支援の必要性を監督に伝えた。選手には磨き方が不十分だったので、個別に指導を行った。)
活動の効果	・選手の健診、指導の必要度を事前に把握出来る。 ・レーダー・チャートを選手にフィードバックし、目標設定とその実践を促すことが出来る。 ・選手の家族、指導者、医科学委員スタッフと情報を共有することができ、それによって食育プログラムを本年度から管理栄養士と共に実施することになった。 (合宿など、現場での支援の必要性を感じ毎月開催されるスポーツ医科学委員会に出席し、管理栄養士とともに検討している。)
連携している職種	医師：スポーツと全身管理・メンタル 歯科医師：噛み合わせ・口腔機能について・口腔診査 理学療法士：全身バランスや体幹について・体の使い方 管理栄養士：栄養指導・食べ方調べ・調理実習 歯科衛生士：ブラッシング指導・個別指導・ マウスガードについて(歯を守る大切さを伝える)



学童期：宮崎県歯科衛生士会

「みんなで食育・親子クッキング」

～親子できずなを深め、五感を生かした食育支援～

区 分	詳 細
事例の特徴	親子料理教室において、食の大切さと共に口や歯の健康が理解できる。
事 例 内 容	試食時間を利用し、10～15分の歯科講話 （五感を大切に、健康な口で食べる・むし歯予防について） ・食べることは口に入る前から始まっている （五感を働かせて、料理を作り食べる） ・歯ざわりは歯特有の感覚 ・噛むことの効果と唾液の大切さ ・スポーツ選手は歯を大切にする ・仕上げ磨きの大切さ ＊ 歯の絵本（ゴシゴシシュッシュ）の読み聞かせ 
活動の効果	親子で良く噛む習慣づくりができた。 歯科健診に行くきっかけができた。
連携している職種	栄養士：栄養相談、調理実習 保健師：全体のサポート 歯科衛生士：集団指導・個別指導

学童期：千葉県歯科衛生士会

かむ子・のびる子・元気な子 料理コンクール

～健康かみかみ弁当 歯科からの食育支援～

区 分	詳 細
事例の特徴	第1次審査（平23：295点、応募者：小学生～一般）は、応募されたもののうち書類選考により10点を選出し、第2次審査は、第1次審査で選考された10点について、コンクール当日、実際に調理した弁当を持参いただき審査する。 審査内容は、 - 子ども向けのお弁当でよく噛んで味わえる工夫がされているか。 - 食材の組み合わせはどうか。 - 味の組み合わせはどうか。 - 衛生面は大丈夫か。 - アイデアと普及性はどうか等、総合的に審査して次の賞を決定する。 千葉県知事賞 1点・歯科医師会長賞 2点・歯科衛生士会長賞4点 栄養士会長賞、調理師会理事長賞、学校給食会理事長賞 各1点 コンクール終了後は、優秀作品のレシピ集を作成し広報用として広く活用を図る。  
事例内容	外食の機会の増加や加工食品への依存の増加など食生活が多様化する中で、幼児期からの規則正しい食生活と丈夫な歯でゆっくりかむことへの習慣づくりを奨めるため、「かむ子・のびる子・元気な子」～健康かみかみ弁当～の作品を募集し、優秀なものを選びこれを普及する。 ・実施主体：千葉県歯科衛生士会 ・後援：千葉県・千葉県歯科医師会・千葉県栄養士会・千葉県調理師会、千葉県学校給食会の5団体 ・実施年度：平成6年から年1回実施。毎年6～9月に募集。11月の千葉県歯科衛生士大会において表彰する。
活動の効果	年々応募者数が増え、特に小学生や高校生の参加がめだって来た。中には特別支援学級の児童が、“はさみ”を使い料理した作品を応募され、特別賞を授与したこともある。長年学校として料理コンクールに取り組んでいる小学校では、昼食後の歯みがきの定着ができています。 作品については、「親子仲良しクッキング」教室を千葉県栄養士会の協力を得て、親子でクッキングしお弁当箱につめ食する。と同時に終了後は口腔ケアについても講義を行い、優秀作品の普及を図るだけでなく、県民に広く口腔保健について啓発を行った。 このコンクールを通しての効果は、作る側の食の選択力が向上し、千産千消（地

	産地消)も定着してきた。よく噛まなければならない食材をメニューに取り入れたり、調理法(味付け・食材の組み合わせ・盛り付けなど)を工夫するなどを意識するようになり、技術が向上してきたことも、若い人が料理をつくることに関心を持ってきた現われだと思う。反面コンビニ弁当の消費が増えていることを考えると、今後は、作る楽しさ、それを食べる楽しさ、味わえる喜びを歯科衛生士の立場から推進していきたい。 長年学校ぐるみで参加する小学校では、食育に取り組むことにより歯に関心が向き、全校生徒の9割が昼休みの歯みがき習慣があり、むし歯のある割合は応募当初の平成14年度33%から平成21年度は9.7%にまで減少した。 今後は、優秀作品をさらに広く県民に周知し口腔衛生指導のみならず噛むことを中心とした口腔機能向上へのアプローチをしていきたい。  
連携している職種	歯科医師・栄養士・調理師等：料理コンクールの審査

小学校での「噛ミング30」

～口の機能とよく噛んで食べるための食育支援～

区 分	詳 細
事例の特徴	対象学年を国語の授業で「かむことの力」を学ぶ小学4年生とし、教育現場との連携をはかった。 県内で歯科保健指導が未経験である小学校もあるため、県保健予防課、県歯科医師会等の協力をいただき、県教育委員会より各学校に実施希望を募り、今後の歯科保健指導実施の布石とした。 歯科疾患の予防だけでなく「口腔機能について」や「食べること」「五感を感じる」など、噛ミング30を実践するにあたり必要な事項を習得し、将来に向け丈夫な体づくりの基本を培うことができるよう配慮した。
事例内容	県の「8020 県民推進特別事業」の委託を受け、群馬県歯科衛生士会が実施主体となり、公衆衛生委員会を中心に、食育基本法の公布、「噛ミング30 運動」の推進に基づき、食育推進の観点から、授業で「咀嚼」・「唾液」と言った口腔機能に関する内容を学習した小学4年生を対象に児童の歯科疾患予防を推進するため「噛ミング30 運動」に沿った歯科保健および食べ方支援のモデル事業を平成22年度と平成23年度の2回、歯科保健指導を希望する県内の小学校で実施した。平成22年度は5校、平成23年度は10校実施し、うち3校は2年間実施した。 対象者約1000名の児童に、述べ85名の歯科衛生士（各クラス人数により4～6名）が1校時45分間を使い、歯科保健指導の授業をおこなった。 内容は、講話と実習をし、 「五感を使って食べる」 「口腔の機能を知る」 「一口30回噛む」を主軸とした。 理解しやすくするため「唐揚げとハンバーグ」・「りんごとリンゴジュース」を選び噛む回数や食べ方を想像しやすいフードモデルやパネルと言ったオリジナルの媒体も作成した。

	実習は 「口腔内観察」 「歯垢の染め出し」 「ブラッシング指導」を行った。 
活動の効果	今回のモデル事業後、次年度も継続したいと希望する学校が多数あった。専門職によるきめ細かい指導の成果と思う。 事業実施後の児童へのアンケートを分析すると、児童の日常生活での口腔衛生に対する知識や生活習慣が見え、加えて保護者の生活背景をも窺えるものもあった。今後の歯科保健指導の目標を立てる際、参考とし実態に即した指導を行いたい。 アンケート項目の「今日の給食で 30 回噛んだ食べ物は何ですか。」では、食物の種類や調理法により噛める回数にばらつきがあることを体験できたことが読みとれる。また「30 回噛んでみてどう感じましたか。」では、「疲れた」・「30 回噛めなかった」という回答があり、乳臼歯が生え替わりの時期である 4 年生に一時的ではあるが咀嚼力の低下がみられることがうかがえた。
連携している職種	群馬県健康福祉部保健予防課（歯科衛生士） 県教育委員会・県歯科医師会・学校歯科医会・養護教諭：事業実施協力

食生活改善推進員への育成支援

～「おいしい！」と言わせる口の五感を重視した支援～

区 分	詳 細										
事例の特徴	地域で活動する食生活改善推進員に歯科の情報を提供することにより、口の健康管理と歯の定期受診の大切さについて効果的に広めることが出来る。また、推進員自身が歯科に興味をもち、受診するきっかけとなっている。										
事例内容	食生活改善推進員の班長会にて、30分の歯科講話を年5回シリーズで『おいしい！と言わせる口について』を開催 <table border="1"> <tr> <td>第1回目</td><td>8020運動（歯の数と食事との関係）</td></tr> <tr> <td>第2回目</td><td>五感を働かせて食べる（口の機能）</td></tr> <tr> <td>第3回目</td><td>歯を失う原因について（歯周病とは）</td></tr> <tr> <td>第4回目</td><td>歯周病と全身との関係、誤嚥性肺炎</td></tr> <tr> <td>第5回目</td><td>笑顔は口元から（歯みがきのコツ）</td></tr> </table> ①食生活改善推進委員さんへ H23年 6月7日《火》 宮崎市保健所 2F調理室 	第1回目	8020運動（歯の数と食事との関係）	第2回目	五感を働かせて食べる（口の機能）	第3回目	歯を失う原因について（歯周病とは）	第4回目	歯周病と全身との関係、誤嚥性肺炎	第5回目	笑顔は口元から（歯みがきのコツ）
第1回目	8020運動（歯の数と食事との関係）										
第2回目	五感を働かせて食べる（口の機能）										
第3回目	歯を失う原因について（歯周病とは）										
第4回目	歯周病と全身との関係、誤嚥性肺炎										
第5回目	笑顔は口元から（歯みがきのコツ）										
活動の効果	食生活改善推進員が地域で料理教室をする際、よく噛む材料を取り入れ、五感が豊かに感じられる工夫（同じ食材でも、切り方を変えたり、茹で時間を変えるなどして噛みごたえを出し、色どりが偏らないように食材を選ぶなど）をするようになった。										
連携している職種	栄養士：地域活動の指導・栄養相談・調理実習 保健師：全体のサポート 歯科衛生士：集団指導・個別指導										

都市部・山間部への食生活支援

～食べることと口腔のつながりを意識した支援～

区 分	詳 細
事例の特徴	・市の広報にて食生活講座（食生活と健康づくりについての学習会）の募集 ・一般公募のため対象者は40代から80代までと、かなり幅広い。 ・「口は食べ物の入り口 食べ物は健康の入り口」として食生活と口の関係を伝えている。 ・都市部と山間地域では参加者の特徴も違うため内容も変えて実施している。 ＜都市部＞ 参加者は比較的若い人が多い。 歯科リコール受診も定着しており口腔管理状態も良い。 「噛むことの効能」（卑弥呼の歯がよいぜの説明や早食い・ながら食いチェック、咀嚼力判定ガムを実施）や調理の工夫（噛ミング30の説明と噛みごたえ表などを使用）など、噛むことの大切さ、唾液の働きなど口腔からアプローチし生活習慣病予防のための食べ方支援を行っている。 口腔機能に関しては、表情筋トレーニングの方面からアンチエイジングに絡めてアプローチしている。 ＜山間地域＞ 参加者は年配者が多い。 義歯装着率も高い。 義歯の管理（洗浄や保管・知識）や、ご自身が感じていない口腔内の変化（口腔乾燥や口腔機能の低下）について説明し、口腔機能の維持向上のための食べ方支援を行っている。 食事環境の整備を含めて誤嚥性肺炎予防（摂食・嚥下のプロセス）や窒息（窒息しやすい食品）の講話・実習をしている。 咀嚼判定ガム 舌の媒体模型
事例内容	食生活と健康づくりを学習することで「私の健康法」を見直す機会をつくることを目的とする。 市民講座として1年を通し、食生活改善推進員教育テキストに沿って10回の講座を開催。（主催は市） ＜食生活講座カリキュラム＞ 1 回 目：開講式・オリエンテーション・グループワーク 2～5 回目：自分の食生活の見直し （生活習慣病予防のポイント・腹囲サイズ・BMI と適正体重） （食事バランスガイド）（食品衛生と食中毒予防について） （食生活プランの立て方・バランスのとれた献立作成） 6・7 回目：調理実習（バランスのとれた食事）（生活習慣病予防のための食事） 8 回 目：歯と口の健康 （講話と実習を歯科衛生士が行っている。） 9 回 目：運動と健康 10 回目：閉講式 グループワーク 食生活改善推進員との交流会

事例内容	平成2年度より開始し、平成18年度から都市地域と山間地域の2か所で開催するようになり、地域に合わせた食生活指導が行えることとなった。 また、同時期に介護予防給付が始まり、歯と口の健康に関しては、口腔衛生（う蝕・歯周病予防）が主であった内容に口腔機能の維持向上を含めた講話（スライドで具体的な写真やデーターを表示）や実習（健口体操・唾液腺マッサージ・咀嚼判定ガム・口腔衛生・ブクブクうがいなど）を行なうようになった。  
活動の効果	参加者は講座を受けて、改めて食えることと口腔のつながり（う蝕・歯周病予防・口腔機能の維持向上）を意識するようになるようだ。講話や実習を通し、参加者が自分自身の口を知り、食べるための器官である口に関心を持つことが、生涯を通じた健口づくりに励んでもらうことにつながると思う。 また、開催地域が増えた平成18年度は、地域支援包括センターの設立などで、地域との関わりがより明確になった。参加者は、各地域の食生活改善推進員とともに、地域のボランティア活動を通して子どもから高齢者まで、世代を超えた食と口腔のつながりを伝える担い手となっている。
連携している職種	市職員：企画・運営 保健師：健康チェック・バイタルチェック 骨密度測定(8回目) 管理栄養士：全体のコーディネート 食生活指導 食品衛生監視員：食中毒予防と食品衛生についての指導(4回目) 歯科衛生士：歯科保健指導（8回目） 健康運動指導士：軽体操(9回目) 食生活改善推進員：スタッフ（補助）

シニアはなまるセミナー

～おいしく楽しく安全に食べるための支援～

区 分	詳 細
事例の特徴	① 歯科医師による歯科健診 ② 歯科衛生士による口腔機能チェック（お口の現状把握とアセスメント表の作成）・歯科に関する集団指導（お口の働きや、飲み込み、誤嚥や、肺炎など全身に関わるお口のお話）・個別相談（お一人おひとりに合った相談内容に関するアドバイス）・ブラッシング指導 ③ 管理栄養士による栄養に関する集団指導・個別相談・調理実習 ④ 保健師による個別プランに応じた訪問指導・健康相談（随時）
事例内容	対象人数 15名 9回×2クール 高齢者が「おいしく楽しくバランス良く安全に食生活を営める」よう支援することを目的に開催した。 ① 歯科医師による歯科健診を行い、問題点があれば歯科受診の勧奨を行う。 ② 保健師・管理栄養士・歯科衛生士による事前アセスメントを実施。 ③ 栄養改善・口腔機能向上に関する個別サービス計画書作成。 ④ 個別の計画（栄養・口腔）に基づき健康教育の実施。 ⑤ 居宅で実施するセルフケアプログラムの立案と指導（個人に合わせたプログラム表の作成とカレンダーへの●つけ）の実施。 ⑥ 事後アセスメントの実施。（事前アセスメントとの見比べをおこない、点数制にて前後の評価をする）
活動の効果	実施前後を比べると、皆さん様にイキイキと明るい顔になられた（毎回行う唾液腺＆顔面マッサージや居宅でのセルフケアなどが、継続したモチベーションとなり）印象が強く、特に初回の歯科健診時、口腔内に問題のあった方は、推奨により歯科受診後しっかり噛んで食事ができる（義歯の調整や、むし歯・歯周病の治療をおこなうことにより）ようになった。 真面目に居宅で健体体操に取り組まれた方は、食事中的ムセが改善し、事後アセスメントの評価も上がっていた。 調理実習では、電子レンジを使い、手早く簡単にできるレシピ（火や、包丁をほとんど使わない料理の紹介）を学ばれ、男性も積極的に参加していた。
連携している職種	歯科医師：初回の口腔内審査 歯科衛生士：教室プログラム作成・口腔機能チェック・集団指導・個別相談 管理栄養士：栄養相談・栄養指導・調理実習 保健師：全体のコーディネート

高齢期：大分県歯科衛生士会

食のリハビリテーション研究会を通じた食支援

～口から食べることを大切にした支援～

区 分	詳 細
事例の特徴	研究会の構成団体以外に医師、歯科医師、看護師、作業療法士、理学療法士の関わり、それぞれの専門職である受講者が摂食・嚥下に関する実演・体験を通して学ぶ。事例検討会含めて7日おこない各職種とも実技指導を実施。 （食事介助・嚥下食の調理実習・口腔ケア・ポジショニング） セミナーの効果確認のため受講1年後に事例検討会を実施。 ① 研修終了後施設で摂食委員会を立ち上げた事例 ② 病院内で口腔ケア評価シートを作成し取り組んだ事例 ③ 社会福祉協議会で口腔機能向上教室に取り組んだ事例 介護研修センターにて受講生と他職種に対し発表
事例内容	・研修会・交流会の開催、情報紙の発行、セミナーの開催（歯科衛生士は口腔ケアの講義と実習を担当）  
活動の効果	・勤務先の病院や施設で摂食委員や嚥下チームを設置 ・「噛む機能」を意識した口腔ケアを学ぶことで、高齢者に対するより質の高い支援が可能 ① セミナー終了後研修受講者が、研修報告会と伝達講習会を開き、委員会やチーム設置ができた。 ② 研修参加者にトレーニングガムを噛んでいただき、噛むことで自浄作用が促されることを実感していただいた。
連携している職種	栄養士：嚥下食の紹介と作り方 介護福祉士会：姿勢・ポジショニング方法 言語聴覚士会：評価・訓練方法・食べさせ方 歯科衛生士会：口腔ケアの実際・体験コーナー

「そらち食支援隊」

～最後まで 美味しく 楽しく 安全に食べるための支援～

区 分	詳 細
事例の特徴	平成22年度に食支援に係わる希望者が集まった会合を経て、活動方針や会の名称が決まり、平成23年4月に「そらち食支援隊」を発足した。 多分野の専門家がー丸となって活動するために策定した「支援隊活動方針」の目標である、① 知識・技術を高める、② 職種間の相互理解を深めるに重点を置き、研修と事例検討を主体に活動している。 その他、地域への食支援活動の発信も目標としている。 研修は広い視点で問題を捉えることができるよう多職種の分野から講義を行い、事例検討は現場での問題を持ち寄り参加者全員でそれぞれの視点から意見を交わし解決策を導くといった参加型の会合である。 月1回開催している会合の参加者は14 職種（医師/歯科医師/歯科衛生士/薬剤師/看護師/理学療法士/作業療法士/言語聴覚士/介護福祉士/管理栄養士/介護支援専門員/訪問介護員/介護員/相談員）であった。 
事例内容	平成 23.・24 年度 隔月開催 ー平成 23 年度事例内容ー 第1回 研修 「言語聴覚士（ST）の役割とは」 ～摂食・嚥下の仕組みを知る～ 第2回 研修 「管理栄養士の役割とは」～NSTの取り組みを通じて～ 事例検討 解決したい食支援問題 第3回 研修 「歯科衛生士の役割とは」～口から食べるために～ 事例検討 水分摂取拒否症例 第4回 研修 「食支援に影響を及ぼす薬剤と在宅における薬剤管理」 事例検討 姿勢・上肢機能と摂食の問題 第5回 研修 「姿勢からみた食支援」 事例検討 食を支援するためのケアプラン 第6回 研修 「日常診療からの医師の見解」 ー平成 24 年度事例内容ー 第1回 研修 「作業療法士からみた食支援」 事例検討 本人の食事形態の希望に摂食機能が伴わなかった症例 第2回 研修 「介護福祉士からみた食支援」～水分摂取の工夫～ 事例報告 自力摂取能力があるのに食事介助を求める事例その後 第3回 研修 「介護支援専門員について」

	事例検討 ～心疾患で入院、退院後自宅に戻ったが摂食不良にて再入院に至った 80 代男性～ 第 4 回 研修 「糖尿病性腎症の食事」～作り方と注意点～実習 第 5 回 研修 「食に関わること」～訪問リハビリテーションの立場から 第 6 回 研修 「往診医から見た食支援」～在宅での看取りから～ 事例検討 食べこぼしに苦慮している事例 平成 25 年度も活動内容の形を変えて実施している。
活動の効果	当初は 「仕事に役立つ」といった個人の技術向上に関する感想であったが、回を重ねる毎に地域関係者が連携するために自分ができることを考え行動しようという意見が出るようになった。 苦慮していた事例の経過報告や会合終了後には、参加者各々が担当する要介護高齢者の困り事を相談する姿が随所に見られるようになった。 職場以外の様々な職種から話を聞くことで、新たな視点で客観的に捉えることができるようになってきたのではないかと考える。 地域で、高齢者ができるだけ最後まで「お口から美味しく、楽しく、安全に食べて生き生き過ごす」という意識の向上のための活動が継続できている。
連携している職種	歯科衛生士・理学療法士・作業療法士・介護福祉士・管理栄養士・訪問介護員・言語聴覚士・薬剤師 ： 会の活動方針や運営

ワークショップをきっかけとした新たな取り組み

～多職種連携によるネットワーク拡大への支援～

区 分	詳 細
事例の特徴	県内初となる歯科関係主催の多職種連携による食育推進のためのワークショップ
事例内容	- 山口県・山口県歯科医師会主催“食育推進のためのワークショップ”に参加した。 - グループ討議において「多職種の様々な立場で食育の進め方が異なっている。だからこそ互いの活動を知り、連携を強化し、専門性を生かしていくことが大切である。」など、食育推進の問題点や望むことについての活発な意見交換があり、多職種間で思いを共有した。 
活動の効果	これまでの山口県歯科衛生士会食育推進活動を振り返り、次の新たな取り組み拡大をめざしている。 ● 住民支援のための食育推進連携活動の推進 - 女性団体のネットワークを生かした交流、共同活動を継続すると共に、ライフステージに応じた新たな機関（例：事業所、介護福祉等）との連携拡大をめざしている。  寸劇による活動紹介 - 多職種連携のもと住民参加型のネットワークを広げるためには、実態を把握し、その要望に応じた多様な取り組みを協議・検討することが必要となることから、目的を理解し、バランスよく機能できる、住民から求められる歯科衛生士の育成をめざしている。
連携している職種	歯科医師・栄養士・保健師・養護教諭・母子保健推進員・食生活改善推進員・行政・歯科衛生士 （参加8組織、参加者総数88名が9グループに分かれ討議を行った。グループは各組織からの参加者が均等になるように分けられ、歯科衛生士も全グループに参画した。）

歯科受診をきっかけとした糖尿病治療中患者への食育指導と展開

～新たな食育活動の広がりへの支援～

区 分	詳 細
事例の特徴	家庭の事情により発病に気づく頃、独居となりいきなり生活すべてが自己管理になってしまった。食事はパック惣菜の好きな物ばかりで飲酒が増え、やや自暴自棄の様子もうかがえた。糖尿病も歯周病もすべて医者が管理すべきと考えていた節がうかがえた。現在「生活習慣の改善」が「病気治癒」の近道であることが患者に理解されてきている。医科との連携については正直まだまだ歯科・歯科衛生士に対しての理解は厳しいと感じている。が 検査データについて回答いただけたことだけでも前進だった。 管理栄養士さんたちが患者さんや歯科スタッフの立場を理解いただき力強い協力をいただけたことはかなりのモチベーションアップにつながっている。管理栄養士さんたちが患者教育、面接介入で患者自身がひとりでなくサポートされているという安心感にもつながっている。「食すること」は「生きる」ことであり、たとえばカロリー制限があったとしても「楽しく食すること」ができることを目指している。現在患者本人がグリコヘモグロビン目標を自ら6.8に定めブラッシングに食生活のコントロールに励んでいる。 
事例内容	H19年52歳歯科受診時に糖尿病が疑われ検査(HbA1c7.4)内科により血糖降下剤による内服療法開始。口腔内もP急発を繰り返しプラークコントロールの改善が全くみられない状態が続く。H20年5月(HbA1c7.7)H22年11月(HbA1c7.8)歯周病顕著な悪化。同年12月にはHbA1c8.1になり他の検査結果も悪化。内科より血糖値コントロール不良のため観血処置要注意との助言あり。患者自身の病気に対する認識が甘く、飲酒・食への無関心が病状悪化を助長している様子。H23年には手足のしびれ、爪きり後の感染、白せん菌の感染、両足底部への疼痛など自覚症状が徐々に顕著になる。H24年はじめ頃から歯周病悪化が糖尿病悪化につながることや重症化による人工透析の話に耳を傾けるようになる。生活習慣改善が求められたが途中患者転勤により病院変更したため医科からの連携が難しくなった。医科では食事指導ははいておらずデータのみが送られてきており、そのため保健センターに連絡をとり管理栄養士に一日の摂取カロリーを出してもらった。「食べないこと」が「治ること」と誤解しており満遍なく食物を摂取することが課題となる。管理栄養士と連携のもと電話等で相談し具体的な患者に対する働きかけを行っていった。私自身が食育指導士であったため、まず目で見えて偏りのない食の摂取が理解できるよう食材マグネットプレートを作成。食べたものだけ冷蔵庫扉に貼り、朝、昼食で不足している物は夕食時に一目でわかる仕組みにした。外食で頻繁に食するもののカロリーはだいたい頭にいれてもらい内容によっては1/3残す・ゆ

	つくり食べる・野菜から食べる・一種類一口目のみ 20～30 回噛み味わう・なるべく旬の物を食するなど 2 月ごろから少しずつルールを増やしていくようにした。口腔内においては徹底したプラークコントロールを行い必ず 1 回/週で来院していただきチェックした。 
活動の効果	H24 年 2 月中旬より当方では事例内容に示したように具体的な食育指導に入り、5 月現在いままでで一番低い HbA1c7.1 を記録している。他の検査数値も著しくさがり正常域に達したものもある。口腔内においては肥厚していた歯肉もかなりの改善がみられ、痛みも出現していない。プラークも来院時にはほとんどみられない。患者においては行動変容がみられ、飲酒日を自ら定め、パック惣菜から自炊に切り替える努力をはじめている。今後は経過観察を行い、必要に応じて医科・保健センターと連絡を取り、自己管理できるようサポートをしていきたい。なお、HbA1c の数値は NGSP 値による表記となっている。この他 食育指導士・歯科衛生士として、あらたな食育として当医院では現在 独居高齢者の食育・共働き家庭における食育・継続管理が必要な小児への食育をケースとはじめている。歯科がまず全身にかかわる身体の一部という理解・患者自身の問題意識にあり そこを通過してからあらたな連携範囲の拡大を図って行きたい。
連携している職種	医師：情報提供 管理栄養士：栄養指導

3 歯科保健の立場から食育を推進していくことの必要性

◇ 歯科衛生士(歯科保健)からの食育推進

(1) どのように食べるか

私たちが食べ物を身体に摂り込む入り口が「歯」と「口」であることは言うまでもありません。「食育」の基本的な理念である「健全な食生活の実践による、心身の健康の増進や豊かな人間性のはぐくみ」のために、「入り口」を守る我々歯科保健関係者には「歯と口の健康づくり」と併せて、「どのように食べるか」という「食べ方」の側面からの食育推進が求められています。

十分に歯・口を使う「食べ方」は、身体の栄養のみならず味わいや心のくつろぎ、表情の表出など、多面的に広がります。

また、高齢期では「安全性」にもつながります。

このように「食べ方」はすべてのライフステージに関わりますが、その支援策はライフステージに応じて異なります。

(2) ライフステージごとの食育

- 小児期（乳幼児期・学齢期）：食べ方を育てるステージの食育
歯・口の機能の発達状況に応じた「食べ方」支援と咀嚼習慣の形成支援
- 成人期：食べ方で健康を維持するステージの食育
やせ・肥満や生活習慣病を予防する「食べ方」支援
- 高齢期：食べ方で活力を維持するステージの食育
口腔機能の維持向上や誤嚥・窒息を防ぐ「食べ方」支援

(3) 噛ミング30（カミング サンマル）

平成21年、厚生労働省より公表された「歯科保健と食育の在り方に関する検討会」の報告書には、副題として「歯・口の健康と食育～噛ミング 30（カミングサンマル）を目指して～」と付記されています。

「噛ミング30」は、地域における食育を推進するための一助として、より健康な生活を目指すという観点から、ひとくち30回以上噛むことを目標として作られたキャッチフレーズです。

おいしく調理された栄養バランスのとれた食事に対して、感謝の気持ちを抱いて十分に噛んで味わうことや、安全面にも考慮して五感を最大限に活用しながら食事を楽しむためには、歯と口の健康が欠かせません。

歯・口の健康に根ざした食育推進を広く展開するために、私たちは歯科関連職種のみならず保健・医療・福祉・学校・保育・行政・地域住民によるボランティア団体など、あらゆる人たちと連携していくことが望まれます。

今後も歯科衛生士(歯科保健)から発信し、「わかりやすい」提案として「噛ミング30」を大いに活用し広めていきたいと思います。



図 歯科保健と食育の在り方に関する検討会報告書

「歯・口の健康と食育～噛ミング30（カミングサンマル）を目指して～」より転載

4 歯とお口からの食育推進の健康情報

(1) 噛むことの効用・食べ方 に関する広報誌

- ① 「食べ方」を通した食育の推進 噛ミング30を目指して!
(歯科衛生だより vol. 5 2011 年 10 月 4 日発行)
- ② 「噛むチカラ」を活かして健康長寿を目指す
(歯科衛生だより vol. 5 2011 年 10 月 4 日発行)
- ③ 実践していますか。「噛ミング30」
(歯科衛生だより vol.19 2014 年 2 月 1 日発行)

※ 上記記事の詳細は、日本歯科衛生士会ホームページ <http://www.jdha.or.jp/> を参照

(2) 教育媒体

- ① “歯育(はいく)カルタ” 特定非営利活動法人 群馬県歯科衛生士会
会員の原案で作られたカルタで、歯科衛生だより vol. 9 (平成 24 年 6 月 1 日発行) で一部紹介されています。
- ② ぬり絵絵本「たじま噛ミング30」 公益社団法人 兵庫県歯科衛生士会
北但馬支部で作成されたもので、日衛だより 197 号 (平成 22 年 8 月 1 日発行) にて紹介されています。
※ 兵庫県歯科衛生士会ホームページ <http://www.hyogo-dh.com/> よりダウンロードできます。
- ③ 「かむ子・のびる子・元気な子」料理コンクール受賞作品レシピ集 一般社団法人 千葉県歯科衛生士会
よく噛んで食べることによって、肥満予防や脳の活性化を促すだけでなく、むし歯や歯周病の予防にも効果があると言われています。そこで、幼児期からの規則正しい食生活と丈夫な歯でゆっくり噛むことへの習慣づくりをすすめるため、千葉県歯科衛生士会主催事業として健康かみかみ弁当」を募集し、コンクールを開催しています。
※ 千葉県のホームページに受賞作品のレシピ集が紹介されています。
<http://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/recipe/kuchi-ha/jushousakuhin.html>

5 参考資料

(1) 食育推進宣言

人間は、その長い歴史の中で「食」を単なる生命維持のための「栄養摂取」としてではなく料理として、さらに人と共に食することで「心のふれあい」、「食事のマナー」としても発達させてきた。これは食のあり方が文化や文明と深く関わってきたことを意味する。そして今、その食が乱れ、あり方が問われているとすれば、これはとりもなおさず、文化や文明の乱れとして捉えなければならないと、考えている。国は、近年におけるこのような国民の「食」をめぐる環境の変化に対し、緊要な課題として、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進することによって、現在及び将来にわたる健康で文化的な生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的に「食育基本法」を制定した。

食は命の源である。人は食物を「口」から摂りこみ、十分に咀嚼することによって身体の栄養のみならず五感を通した味わいや寛ぎなどの心の栄養を得る。

また、食物の知識と「食べ方」を通して健全な心身の糧となり、豊かな人間性を育むことが可能となる。

以上のような観点にたって、次の食育の支援を行う。

1. 「食べ方」を通して、生涯にわたって安全で快適な食生活を営むことを目的とした食育を推進する。
2. あらゆる場と機会を通して、口の健康を守り五感で味わえる食べ方ができる食育を推進する。

われわれ歯科に関連する総ての職種は、国民すべてが豊かで健全な食生活を営むことができるよう、多くの領域と連携して国民的運動である食育を広く推進することをここに宣言する。

平成 19 年 6 月 4 日

日本歯科医師会
日本歯科医学会
日本学校歯科医会
日本歯科衛生士会

(2) 食育と歯科に関する目標値

① 食べ方（噛み方、味わい方等）に関心のある国民の割合	80%（67.1%）
② よく噛んで食べることが健康に良いことを知っている国民の割合	100%（96.9%）
③ よく噛んで食べることが肥満の防止になることを知っている国民の割合	90%（83.4%）
④ かみごたえのある食材を意識して食材に取り入れる国民の割合	60%（49.5%）
⑤ 五感（視覚、触覚、味覚など）で味わう食べ方を知っている国民の割合	60%（59.1%）
⑥ よく噛むこと（一口30回程度）を実践している国民の割合	40%（20.5%）
⑦ 老人が餅などを詰まらせて窒息する危険を知っている国民の割合	100%（97.3%）
⑧ 歯科関係者が食育推進に関与していることを知っている国民の割合	70%
⑨ 8020運動を知っている国民の割合	80%

※（ ）内の数値は平成20年3月15日～16日に池袋サンシャインシティ文化会館で開催された「健やか生活習慣フェスタ」の参加者対象に行ったアンケートから算出したベースライン値

(3) 歯科保健と食育の在り方に関する検討会報告書

厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/shingi/2009/07/dl/s0713-10a.pdf>

(4) 食育ガイド

内閣府 <http://www8.cao.go.jp/syokuiku/data/guide/>

(5) 食育推進

政策統括官（共生社会政策担当）-内閣府 <http://www8.cao.go.jp/syokuiku/>

(6) 食育基本法と食育推進計画

内閣府 <http://www8.cao.go.jp/syokuiku/about/>

(7) 食育白書

内閣府 <http://www8.cao.go.jp/syokuiku/data/whitepaper/>

編集後記

当委員会では、日本歯科衛生士会が、歯科4団体とともに、平成19年6月4日に「食育推進宣言」を行った後に、日本歯科衛生学会の自由集会やワークショップにおいて、歯科衛生士が行う食育推進をテーマに事例報告を行ってきました。

また、長年の地域歯科保健活動実施状況調査のうち、各都道府県会が行っている主体事業の報告を受けて、歯科衛生士が食育を推進する上での課題である「多職種との連携」事例を集める本事業を単年度事業として計画しました。しかし、同年3月の東日本大震災により、3年間の応募期間に変更するとともに公益性のある事業として歯科衛生士会員以外からも都道府県会を通じて広く募集することにしました。

結果、全国各都道府県から多職種との連携事例を応募していただくこととなり、深く感謝申し上げます。

今後、歯科衛生士一人一人が、国民が健全な食生活を営むことができるよう、さらに多くの領域と連携を図り、国民的運動である食育を広く推進し、各都道府県会からの更なる連携事例を発信するための一助となることを願っています。

終わりに、本事例集を編集するにあたり、事業内容等の一部を要約し掲載していますことをお詫びいたしますとともに、各方面からのお問合せ等につきましてもご指導いただきますよう御理

地 域 歯 科 保 健 委 員 会

委員長	得 津 康 子
	重 富 澄 子 (H21~H24)
委員	村 松 美枝子
	杉 本 智 子
	横 田 志 穂
	遠 藤 昌 子 (H23~H24)
副会長	久保山 裕 子
常任理事	高 橋 千 鶴
理事	安 部 美智野

「歯科衛生士と多職種連携の食育推進活動事例集」

平成26年2月発行
公益性社団法人日本歯科衛生士会
〒169-0072
東京都新宿区大久保 2-11-19
TEL 03-3209-8020
FAX 03-3209-8023

編集後記

当委員会では、日本歯科衛生士会が、歯科4団体とともに、平成19年6月4日に「食育推進宣言」を行った後に、日本歯科衛生学会の自由集会やワークショップにおいて、歯科衛生士が行う食育推進をテーマに事例報告を行ってきました。

また、長年の地域歯科保健活動実施状況調査のうち、各都道府県会が行っている主体事業の報告を受けて、歯科衛生士が食育を推進する上での課題である「多職種との連携」事例を集める本事業を単年度事業として計画しました。しかし、同年3月の東日本大震災により、3年間の応募期間に変更するとともに公益性のある事業として歯科衛生士会員以外からも都道府県会を通じて広く募集することにしました。

結果、全国各都道府県から多職種との連携事例を応募していただくこととなり、深く感謝申し上げます。

今後、歯科衛生士一人一人が、国民が健全な食生活を営むことができるよう、さらに多くの領域と連携を図り、国民的運動である食育を広く推進し、各都道府県会からの更なる連携事例を発信するための一助となることを願っています。

終わりに、本事例集を編集するにあたり、事業内容等の一部を要約し掲載していますことをお詫びいたしますとともに、各方面からのお問合せ等につきましてもご指導いただきますよう御理解と御協力をお願い申し上げます。

地 域 歯 科 保 健 委 員 会

委員長	得 津 康 子
	重 富 澄 子 (H21~H24)
委員	村 松 美枝子
	杉 本 智 子
	横 田 志 穂
	遠 藤 昌 子 (H23~H24)
副会長	久保山 裕 子
常務理事	高 橋 千 鶴
理事	安 部 美智野