

## 資料4 市民協働で進める歯科保健活動『ピカもぐ劇団』

### (1)2つの視点に基づいた健康づくり活動の推進

当市は、『自然が生きる、人が輝く、交流のまち』を基本構想としており、健康で豊かな人生を送るためにはその人らしい豊かな人生の構築が大切と考え、従来の疾病対策に加え、人とのふれあいや元気を意識した元気づくり対策を行う総合的な健康づくり活動を行っています。

『自分の明日に向かって共に元気になれるまち』を大目標に設定し、心身のマイナス要因を減らす【疾病対策】と、心身のプラス要因を増やす【元気づくり対策】の、2つの視点でその人らしさを大切にす総合的な健康づくり活動を継続して実施しています。

### (2)“市民参加型”「胎内市歯科保健計画」策定の経過

平成20年に、県が全国初の歯科保健推進条例を施行し、翌年には条例推進重点市町村のモデル市町村として胎内市が選出され歯科保健計画を策定することとなりました。(平成21~22年度の2年間の事業)。

計画策定にあたっては、学識経験者や地区組織、関係機関代表者らから構成された歯科保健推進協議会のメンバー29名と、当時の保健推進員や一般市民に募集をかけて集まった市民35名の合計約65名が、歯科保健計画策定委員として計画策定に取り組みました。話し合いの中では、1歳6か月児むし歯有病率や、3歳児と5歳児の胎内市の一人平均むし歯数が県と比較すると多い状況だったことから「生涯にわたる歯の健康づくりは子どものうちからが大切」ということが話題となりました。

一方、歯科保健策定に向けた研修会の中で、「計画を作って終わりではなく、もっと市民に広めたい」という話題になり、歯や口の健康づくりを市民にもっと身近に感じてもらえるには、「チラシや市報でPRするよりも、実際に作った人がPRした方がわかりやすい」「子どもたちに楽しく学んでもらうには劇がいいのではないか」という話になり、歯科保健計画を推進・PRする手段として「ピカもぐ劇団」が結成されました。

胎内市には市民ボランティア「元気ふれあい広め隊」を中心に市民主体で企画・運営している健康づくり実践の場「元気づくりプログラム」があり、「ピカもぐ劇団」においても同様の主旨で活動していることから、平成28年度から元気づくりプログラムの一つとして活動を位置づけ現在に至ります。

### (3)ピカもぐ劇団の劇上演(上映)実績

時期	劇上演(上映)実績
平成24年度	市内2園でモデル的にペープサート劇を上演
平成25年度~30年度	市内全園でむし歯予防教室の導入として園児向け劇を上演 (親子で劇を鑑賞する園もあり)
令和元年度	市内10園中9園で上演 成人高齢者向けペープサート劇完成 地域のお茶の間サロン 3か所で成人高齢者向け劇を上演
令和2年度	市内10園中8園で園児向け劇のDVDを上映 (新型コロナウイルス感染対策のため)

## 【企画シート】

プログラム名	ピカもぐ劇団
夢(こうなったらいいな)	・健康な歯でいつまでもおいしく食べられたらいいな～!
目標	・大人にも子供にも、歯と口の健康を伝えることができる
ターゲットは、年齢等	・子どもから大人まで ・特に8020を目指すには、その手前の60歳代に向けて
人とのつながりを持つための工夫	・相手の気持ち、意見を考えて主張の仕方など思いやる
活動のキーワード	・自分たちの楽しさを周りに伝えていく 笑いを大切に
活動を広めるための工夫	・分かりやすい内容、色々な所(サロンなど)に出向いて活動する⇒魅力up!!の内容 ↓ (いずれは若い世代にも!) ①劇団員募集のための声掛け ②活動の場を増やし、そこでも誘いたい ・企画委員がおそろいの物を身につける等して印象的にPRする!

内容(いつ・どこで・誰が・なにを・どうする):方法

- ・4～6月:子ども園、保育園にてむし歯予防教室の前座で、ペープサート劇
- ・6月: T a i n a i 健康づくりフェア
- ・7月: 交流会兼企画会
- ・8月～: 地域のサロンや健康づくりの事業などで大人向けの劇上演 (R2年度中に4～5か所)

※団結力を高めるために同じ物を身につける(バンドナ)



## 【活動の様子】



## 資料5 健康教育教材

### ① オーラルフレイル

#### 気をつけよう「オーラルフレイル」

「オーラルフレイル」は、嚙んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が加齢により衰えることが原因となり、以下の症状が現れてくることをいいます。

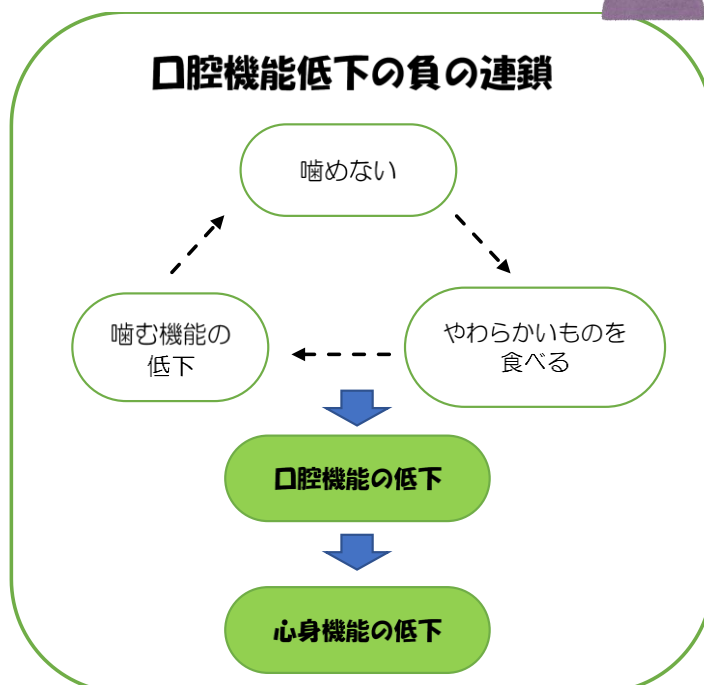
- ・食べこぼしが多くなる
- ・固いものが嚙みにくくなる
- ・口の中が乾いてくる
- ・軽くむせる
- ・滑舌が悪くなる



嚙む力が弱くなると、やわらかいものばかり食べるようになり、嚙むために必要な口周りの筋肉がさらに低下していき、どんどんと悪循環につながってしまいます。



#### 口腔機能低下の負の連鎖



#### オーラルフレイル予防のために

- 1** かかりつけ  
歯科医を  
もちましょう
- 2** □の  
「ささいな衰え」に  
気をつけましょう！
- 3** バランスのとれた  
食事を  
とりましょう。

出典：アクティブシニア「食と栄養」研究会  
日本歯科医師会ホームページ



## ② 口腔体操

### 作戦4 お口のケア

食べる、話す、表情を豊かにするなど、生活の要となる口腔機能。日頃のお手入れが大切です。

#### ●舌みがき

お口の中の粘膜や舌には、食べ物のカスがついていたり、細菌が繁殖していたりします(舌苔)。舌のよごれは口臭の原因にもなります。粘膜のお手入れには、よごれをとるだけでなく、唾液の分泌をうながす効果や、マッサージ効果もあります。

一日1回お手入れしましょう

舌ブラシを水にぬらし、舌の  
①真ん中 ②右側 ③左側 を  
それぞれ3回ずつやさしくこすります。

**POINT** 奥から手前的一方通行でこする



舌苔のたまりやすい場所

舌ブラシを上手く活用しましょう

気を付けて!  
こんなサイン

- この半年で固いものが食べにくくなった
- お茶や汁物でむせることがある



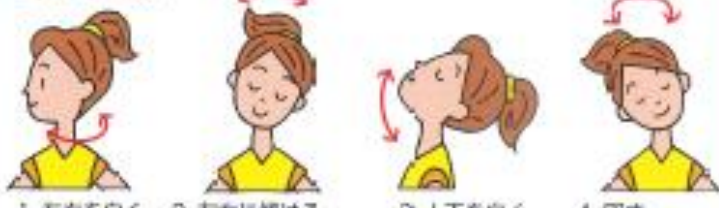
#### ●お口の体操

##### ①深呼吸



鼻から大きく息を吸って、ちょっと上めて、口をすぼめて吐く

##### ②首の運動



1. 左右を向く 左→正面 →右→正面
2. 左右に傾ける 左→正面→右→正面
3. 上下を向く 下→正面 →上→正面
4. 回す 左回り→右回り

##### ③肩の運動



1. ゆっくり上げ、ストンと下ろす
2. 腕を回す 前回り→後ろ回り

##### ④頬の運動



1. 片方ずつ頬を膨らませる 左→右
2. 両方膨らませて両手をあて、プツとつぶす

##### ⑤顔の運動



1. 口を尖らせて「ウー」
2. 口を横に広げて「イー」
3. 上を向いて口を横に広げて「イー」

##### ⑥耳下腺マッサージ



両手を頬にあて、ゆっくり円を描くようマッサージ 前回り→後ろ回り

##### ⑦舌の運動



1. 前に出す
2. 左右に動かす
3. 唇をゆっくり舐める

##### ⑧発音



大きな声でゆっくりと口や舌を動かす  
「リ」「タ」「カ」「ラ」「パンダのたからもの」

口腔ケアマニュアルより

発行：「情報ネットワークを活用した行政・歯科医療機関・病院等の連携による要介護者口腔保健医療ケアシステムの開発に関する研究」班 2004年

### ③ おやつについて

## おやつのながら食べに要注意！



私たちの口の中は、普段は中性（pH7）に近い状態に保たれています。それが、むし菌が出す酸によって、お口の中は酸性（pH5.7～6.2）になります。お口の中が酸性になると、歯からカルシウムやミネラルが溶け出してしまいます。この状態を脱灰といいます。

しかし、だ液が、むし菌が出した酸を中和し、溶け出した歯の成分を歯の中に戻してくれるので、脱灰から約20～40分たつと、お口の中は元の中性に戻ります。この働きを再石灰化といいます。

このように、ごはんやおやつを食べると、そのたびに歯はほんの少しずつ溶けているのですが、だ液の働きによって歯は元の健康な状態に戻ります。

ところが！何度も間食をして、正常になりかけた口の中のpHがふたたび下がってしまうと、脱灰した歯が元に戻る暇がなくなり、やがてむし菌になってしまうのです。

むし菌を予防するためには、お口の中をできるだけ長い時間、中性に保つことが大切です。

お菓子が好きなあなた！テレビを見ながら、運転しながら、だらだらとお菓子を食べていませんか？むし菌を予防するために、おやつを食べる時間を決めて、口の中に食べ物がない時間が長くなるようにこころがけましょう。



## 「キシリトール」ってどんな効果があるの？

キシリトールは、いろいろな果物や野菜の中に含まれる自然の甘味料です。虫歯の予防効果があることが分かっていて、ガムやタブレットなどいろいろな製品が出ています。キシリトールが虫歯を防ぐ理由は2つあります。



### ①むし菌の原因にならない

キシリトールは口の中で酸をまったく作らず、酸を中和を促進する働きがあります。だ液も出やすくするなど、口の中がむし菌になりにくい状態を保ってくれます。

### ②虫歯の発生、進行を防ぐ

キシリトールはむし菌の原因となるプラークをつきにくくし、歯の再石灰化を促します。さらに、むし菌の大きな原因となる菌（ミュータンス菌）の活動を弱める働きを持っています。



キシリトールが含まれる製品を上手に活用して、むし菌を予防しましょう。

## ④ かみかみおすすめレシピ

### 切り干し大根のサラダ

《材料》（4人分）

切り干し大根	30g
乾燥ワカメ	4g
コーン缶	1缶
ポン酢	大さじ1



#### 《作り方》

- ①切り干し大根、乾燥ワカメは水でさっと洗い、戻しておく。
- ②水気を切った切り干し大根とワカメ、コーン缶を混ぜ合わせ、ポン酢を入れて混ぜ合わせる。

#### おすすめ Point !

- \*切り干し大根は噛み応えがあって満腹感が得られます。
- \*災害時にもポリ袋を使った調理ができます。

### 揚げ大豆と豚肉の揚げがらめ

《材料》（4人分）

大豆の水煮	110g
豚もも肉	160g
片栗粉	適量
揚げ油	適量
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
白いりごま	小さじ1



#### 《作り方》

- ①豚肉は2cm角くらいに切る。大豆の水煮はざるにあけて、水気を切っておく。
- ②大豆の水煮と豚肉に片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ③しょうゆ、砂糖を煮詰めて冷ましておく。
- ④②と③、ごまを混ぜ合わせる。

#### おすすめ Point !

- \*大豆と豚肉で噛み応えがあるメニューです。



## はるかなた（さつまいも）の米粉蒸しパン

《材料》（8号（直径約5cm）のアルミカップ10個分）

卵	1個
砂糖	60g
米粉	120g
ベーキングパウダー	小さじ1
サラダ油	大さじ1
牛乳	60ml
はるかなた（さつまいも）	100g



《作り方》

- ①さつまいもは1cm角に切り、5分くらい水にさらしておく。
- ②ボールに全卵、砂糖を入れ、ふんわりとするまで泡だて器で泡立てる。
- ③ふるっておいた粉類を加えて混ぜ合わせる。サラダ油、牛乳を加えて混ぜ、さつまいもを加えてゴムベラで切るように混ぜ合わせる。
- ③混ぜ合わせた生地をアルミカップに入れて、蒸し器で蒸す（約30分）。

おすすめ Point！

- ＊ さつまいもの自然な甘みで、砂糖の使用量を控えることができます。

## ごまチーズせんべい

《材料》（直径6cm×8枚分）

米粉	100g
粉チーズ	20g
黒ごま	小さじ1
水	80ml
油	適量



《作り方》

- ①ポリ袋に米粉と粉チーズ、黒ごまを入れ、水を3回に分けて加え、その都度よく混ぜ合わせる。30分くらい冷蔵庫で休ませる。
- ②生地を8つに分け、打ち粉（分量外）をしながら薄くのばす。
- ③フライパンに油をしき、片面を焼く。焼き色がついたら裏返して、もう片面を焼く。

おすすめ Point！

- ＊パリッとした食感で、よく噛むことができます。
- ＊米粉を使うことで、よりヘルシーに仕上がります。