

公益財団法人 8020 推進財団
令和 6 年度 歯科保健活動助成交付事業報告書抄録

1. 事業名：食育を通じた歯と口腔の健康づくり事業

2. 申請者名：一般社団法人宮城県歯科医師会 会長 細谷 仁憲

3. 実施組織：宮城県・一般社団法人宮城県歯科医師会

4. 事業の概要：「ゆっくりよく噛んで食べる」等の望ましい食べ方や、食後の口腔ケアについて、家族で考え取り組むきっかけをつくることで、家庭での食生活・生活習慣の改善を図った。ゆっくりよく噛んで食べることは肥満防止にもつながり、特に家族ぐるみでの取組を促していくことで、メタボリックシンドローム該当者及び予備軍の割合と子どもの肥満傾向児の割合が共に高いという宮城県の課題に対しての効果的なアプローチ、よく噛む習慣をつけることでオーラルフレイルの予防も期待した。

5. 事業の内容：小・中学生のお子さんのいる働き盛り世代・子育て世代を主なターゲットとし、家族で「ゆっくりよく噛んで食べる」等の習慣を考えるきっかけにつながるような、食育・口腔保健に関する意識調査を行った。具体的には、家庭での食生活・生活習慣・口腔の健康を考えるためのセルフチェックシートとして行い、自身の日常の習慣に関する気づきを与え、望ましい食べ方や口腔保健への関心を促す内容とした。また、より多くの方の実施を促すためのインセンティブとして、実施結果の報告とともに無料イベント参加等へ応募できることとした。

無料イベントは、食育・健康・口腔ケア等について、家族で楽しみながら学び、かつコミュニケーションの時間が得られる体験型の内容（試食会）を行った。歯科医師をはじめ栄養士や歯科衛生士の講話を通じて、今後も家族ぐるみで、食べ方や口腔ケアに関する望ましい行動を継続していこうという意識付けを図った。

6. 実施後の評価： この事業は食育を通して、ゆっくり良く噛むこと、食べ物の好き嫌いをなくすこと、食後の口腔ケアの啓発を目的とした。良く噛むことは、メタボリックシンドローム該当者及び予備軍の割合の減少、肥満予防につながる。咀嚼により消化効率もよくなり満腹感も得られる。また良く噛む習慣を若いころから習慣づけることによりオーラルフレイル予防になることを期待した。ハンバーグを選択した理由は、歯ごたえのあるものや固いものだけでなく、どんなものでも良く噛んで食べることが大切だということ、さらに肉や野菜が含まれ、嫌いな者も少ないと思われたからである。米も宮城産を使用し、地産地消も考慮した。台白百合女子大学の佐々木裕子氏から家族で食することの大切さの講話により「孤食」の解消も期待した。講師にお招きした春風亭与いちさんより良く噛んで食べることの大切さのお話をいただき、しっかり噛んで食べることを意識していただいた。事前アンケート、事後アンケートにより、大まかな食生活習慣および口腔衛生に関する習慣も把握できたので、これからの歯科保健事業の参考にしたいと考えている。