はじめに

「口の健康」は全身の健康を支える大きな要素です。

乳幼児期においては，むし歯予防の取組が生活習慣や食生活にも大きな影響を及ぼすものです。３歳から小学校就学までにむし歯が増える子どもが多い現状があることからも，この時期に口腔保健対策を行うことは意義があると考えます。

北区では，平成 24 年度から 27 年度の４年間，モデル園を選出し，保育園・幼稚園の児童を対象に「北健康きっずプロジェクト（旧 KITA 歯ッピープロジェクト）」を進め，口腔保健の向上と健康な体づくりを目指し以下のような取組を行いました。

- 児童及び保護者に，口腔保健に関する知識の提供
- 児童及び保護者に食育，生活習慣及び衛生的な生活づくりに関する知識の提供
- 当該取組の事前及び事後の保護者へのアンケートにより意識の変化等を調査し，効果的な指導方法等を検討
- 保護者の健康管理及び健康に関する情報提供のため，保健センター事業を活用した健診及び健康教室を実施

「北健康きっずプロジェクト（旧 KITA 歯ッピープロジェクト）」においては，北歯科医師会の先生方に大変御尽力いただき，感謝申し上げます。

これらの取組により，児童は媒体の工夫などにより，健康に関する知識を理解することが確認できました。保護者だけへの指導ではなく，子ども自ら実践するよう，成長に応じたアプローチをすることが必要です。

平成２８年度は，子育て関係機関等を対象に口腔保健の現状やう歯予防の大切さ，また，健康習慣の重要性等を伝えるとともに，関係機関が，自ら口腔保健，食育，生活習慣，衛生等の健康に関する指導を子どもや保護者に対して実践できる取組を進めています。

この度，これまでの「北健康きっずプロジェクト」の取組をまとめ，子育て関係機関の皆さまにご利用頂くべく「幼稚園・保育園における子どもの健康づくりハンドブック」を作成しました。このハンドブックは，基礎知識編と実際に指導にご活用いただきやすいよう資料編に分けて作成しております。利用方法等ご不明なことは，いつでも保健センターにお尋ねください。

この「幼稚園・保育園における子どもの健康づくりハンドブック」で，子育て関係機関の皆さま方が，歯科保健対策をはじめとする健康づくり等に取組んでいただけることを願っております。

北保健センター

幼稚園・保育園における子どもの健康づくりハンドブック　もくじ

第１章　北健康きっずプロジェクトの推進

１　背景　・・・・・・　１
２　目的　・・・・・・　１
３　取組概要　・・・・・・　１
４　取組状況　・・・・・・　２

第２章　子どもの健康づくり　基礎知識編

１　生活リズム　・・・・・・　３
２　歯と口の健康　・・・・・・　５
３　おやつについて　・・・・・・　９
４　しっかり噛もう　・・・・・・１１
５　手洗いについて　・・・・・・１２

第３章　子どもの健康づくり　資料編　・・・・・・１４

１　生活チェック表　・・・・・・１５
２　遊びながら育てるお口の機能　・・・・・・１６
３　菓子や甘い飲み物のエネルギー量と糖質量　・・・・・・１７
４　正しい手の洗い方（配布用）（掲示用）　・・・・・・１８
５　食中毒予防　・・・・・・２０
６　きっず通信　・・・・・・２２

第４章　大人の健康づくり

１　健康長寿のまち・北区　・・・・・・２８
２　生涯を通じた健康づくり　・・・・・・２９

第５章　ハンドブックの活用について

１　目的　・・・・・・３０
２　活用方法等（貸出物品一覧）　・・・・・・３０
３　食育指導員のご紹介　・・・・・・３３
４　北区健康づくりサポーターのご紹介　・・・・・・３４
５　☆Happy☆キタエちゃん体操　・・・・・・３５