

118. カムカムキッズプロジェクトー子ども食堂から始まる口の健康・食育プログラムー

東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科地域・福祉口腔機能管理学分野
教授

松尾 浩一郎

概要

本研究は、子ども食堂の利用者に対して、口腔状態と食事に関する意識・知識を明らかにし、カムカムキッズプロジェクトの効果を検証することを目的としている。

東京都内にある子ども食堂の利用者 34 名（子ども 20 名、保護者：14 名）を対象に、カムカムプログラムを 6 か月間実施した。カムカムプログラムは、噛み応えを感じて、しっかり栄養をとるカムカム弁当を食べながら勉強することで、楽しく口の健康意識を高め、食と健康の行動変容を促すプログラムである。月に 1 回、カムカム弁当の配布と、食・栄養・口の健康をテーマとした講話を受講してもらった。その結果、保護者では栄養バランスや咀嚼に関する意識変容が起きている可能性が高く、特に栄養バランスについては、行動が変容している者の割合が多くみられた。また、子どもでは、口に関する意識変容がみられ、口の中を観察したり、自主的に歯みがきをすると回答した者の割合が増加していた。肉や魚、野菜などの各食品の摂取頻度も向上しており、保護者の栄養バランスに関する行動変容が影響している可能性が考えられた。以上のことから、カムカムキッズプロジェクトへの参加を通じて、参加者の食・栄養・口の健康に関する意識・行動変容を促す効果があることが示唆された。今後は対象地域を拡大し、さらに本プロジェクトの効果検証を進めていく予定である。

三菱財団社会福祉研究助成によって、これまで課題とされながらも取り組むことができずにいた研究に挑戦できましたことを深く感謝申し上げます。

背景および目的

貧困家庭では、子どもの不良な口腔環境や食習慣、無関心といった健康格差を生じやすい。食品摂取多様性の低下や不良な食習慣、歯科受診の機会が少ないなどの様々な要因から、歯科疾患の罹患率が高いだけでなく、口腔機能の発達不全が見られる割合も多いことが考えられる。子ども食堂とは、「子どもが一人でも安心して来られる無料または低額の食堂」である。低所得や養育困難な家庭など生活上の課題を抱えている利用者も少なくない。本研究の目的は、子ども食堂の利用者に対して、子ども食堂の利用者の口腔状態と食事に関する意識・知識を明らかにし、②カムカムキッズプロジェクトの効果を検証することを目的としている。

方法

東京都内にある子ども食堂の利用者 34 名（子ども 20 名、保護者：14 名）を対象に、カムカムプログラムを 6 か月間実施した。カムカムプログラムは、噛み応えを感じて、しっかり栄養をとるカムカム弁当を食べながら勉強することで、楽しく口の健康意識を高め、食と健康の行動変容を促すプログラムである（1-4）。月に 1 回、カムカム弁当の配布と、食・栄養・口の健康をテーマとした講話を受講してもらった。介入前後で、対象者全員に食習慣や口腔健康習慣、行動変容に関する質問に回答してもらい、児童・生徒には口腔機能の測定も実施した。対

象者には LINE 公式アプリを用いて情報提供をしており、定期的に講話に関連したメッセージを配信したり、講話を Youtube チャンネルに掲載していつでも視聴できるようにした。

結果および考察

対象者の平均年齢は、子ども 8.4±2.5 歳、保護者 40.5±4.7 歳であった。対象者の 90%以上が 3 食食事をしており、朝食を毎日食べていた。

各質問項目を介入前後で比較した結果、保護者では、食事バランスを考えるなどの栄養バランスについて、「実践している」、「1 カ月以上実践している」と回答した者の割合が増加した。さらに噛む回数を意識している者の割合が 0%から 86%へと有意に増加がみられ、噛む側についても、左右両方で咀嚼するようにしている者が増加していた。肉や魚、卵、芋類、乳製品、豆類、果物の摂取頻度も増加傾向がみられ、全体として栄養バランスや咀嚼についての意識変容が起きている可能性が高いと考えられる。

一方、子どもの変化としては、口に関する意識変容がみられ、口の中を観察したり、自主的に菌みがきをする と回答した者の割合が増加していた。行動変容指標からも、口の健康については「実践している」と回答している者が増加した。また、肉や魚、野菜などの各食品の摂取頻度も向上しているが、こちらは親の行動変容による影響が予想される。口腔内の評価については、口唇や舌の巧緻性や舌圧が向上していた。口腔内の清掃状況や咀嚼能力については変化がみられなかった。

課題及び今後の展望

今回の対象者では、低学年の子どもが多く含まれており、講話の内容がやや難しい可能性があった。また、口腔機能に関する講話や情報提供は、あまり多く行っていなかったため、口腔内評価の結果が介入前後であまり変わりがなかった可能性がある。

現在は本結果をまとめて論文を作成中である。今後の展望として、対象地域を拡大し、対象者の人数を増やしてさらにカムカムプロジェクトの効果検証を進めていく。また、小学校でも本プログラムを応用した内容で実施予定であり、教育の場と地域の中の居場所の両方からアプローチできるようにプログラムをさらに改良していく。

(完)

発表論文

- 1) 日高玲奈、松尾浩一郎、田中美咲、杉田彩実花、小城明子、増田裕次. . 子ども食堂利用者への複合的食育プログラムの効果—カムカムキッズプログラム—. . 日本咀嚼学会第 35 回学術大会 2024.09.14 市川市.

引用文献

- 1) Kito N, Matsuo K, Ogawa K, Izumi A, Kishima M, Itoda M, Masuda Y: Positive effects of physical and oral exercises combined with “textured lunch” gatherings on physical and oral function in older individuals: a cluster randomized controlled trial. J Nutr Health Aging. 23(7):669-676. 2019.
- 2) Matsuo K, Kito N, Ogawa K, Izumi A, Masuda Y: Effects of textured foods on masticatory muscle activity in older adults with oral hypofunction. J Oral Rehabil. 47:180-186. 2020.
- 3) Matsuo K, Kito N, Ogawa K, Izumi A, Kishima M, Itoda M, Masuda Y: Improvement of oral hypofunction by a comprehensive oral and physical exercise program including textured lunch gatherings. J Oral Rehabil. 48:411-421. 2021.

- 4) Hidaka, R., Masuda, Y., Ogawa, K., Tanaka, T., Kanazawa, M., Suzuki, K., . . . Matsuo, K. (2023). Impact of the Comprehensive Awareness Modification of Mouth, Chewing and Meal (CAMCAM) Program on the Attitude and Behavior Towards Oral Health and Eating Habits as Well as the Condition of Oral Frailty: A Pilot Study. *J Nutr Health Aging*, 27(5), 340-347.2023.