

口からカラダへ。



健口スマイル推進事業

もっとかもっとチャレンジ 2025

当資料の転載、複製、改変等は禁止いたします

”噛むことの大切さ”を体験しながら楽しく学ぶ、歯と口の教育プログラム

STEP1 学校で授業

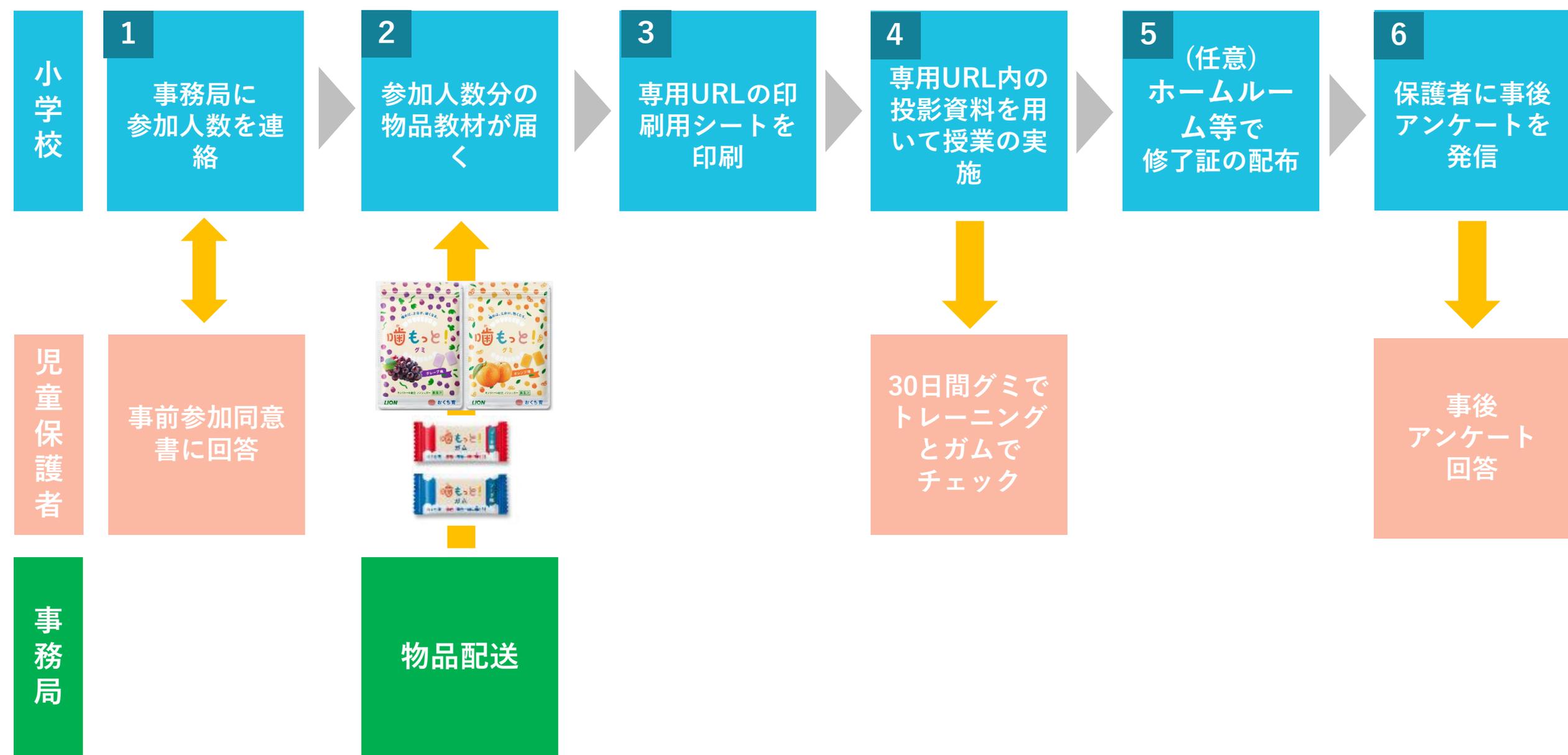
噛むことの大切さを楽しく学び、
実際に噛む力をチェックする体験



STEP2 自宅でチャレンジ

グミを1日2枚目安に食べながら噛む力をトレーニング＆再チェック





グミやガムは食品でアレルギー物質を含んでいる為、小学校側で事前に参加同意の取得が必要となります。ひな形を活用し、参加人数のみ事務局へご連絡ください(事務局への参加同意書の提出は不要)。



かみもっと! グミ (グレープ味、オレンジ味)

アレルギー物質「ゼラチン」

※本品製造工場では、「卵、小麦、乳、オレンジ、キウイフルーツ、大豆、バナナ、もも、りんご」を含む製品を生産しています。食物アレルギーが心配な方は接種を控えてください。



かみもっと! ガム

アレルギー物質「なし」

※本品製造工場では「もも」を含む製品を生産しています。

〇年生保護者様、

令和6年〇月〇日、
〇〇小学校、
校長 〇〇 〇〇、

山口県「健ロスマイル推進事業」
もったかもっとチャレンジ 参加同意書

仲秋の候、皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。学校保健活動の一環として、歯と口の健康習慣を育むことを目的に、学校とご家庭でガムとグミを使いながら噛むことの大切さを体験、学習するプログラムを実施しますので、ご協力いただけますと幸いです。参加の可否について、同意書を〇月〇日(〇)までに担任へご提出いただきますようお願いいたします。

おうちやること

- まいにちグミをたべよう! ※1日のための量は2まいです
- グミをかみながら、クイズをとこう! (1日1問といね)
- さいごにガムでかむ力をチェックしよう!

プログラムで使用しますグミとガムに関して、下記アレルギーに関する注意事項や原材料を確認し、パッケージに記載のその他の注意事項につきましても必ずお守りいただいた上で使用をお願いします。

かみもっと!グミ、 かみもっと!ガム(赤・青共通)

上記の記載事項を確認し、同意した上で、本プログラムに、
() 参加します () 参加しません。
※参加を希望されない場合も、学校での授業には参加いただけます。

児童氏名: _____

保護者氏名: _____ 印 全員提出 切り〇/〇 (〇)

※本同意書にご記入いただいた個人情報は、〇〇市立〇〇小学校が個人情報保護法に基づき管理いたします。なお、法令等に基づく開示請求を受けた場合を除き、第三者への開示または提供はいたしません。

事前参加同意書ひな形 (案)

参加人数分、下記のプログラムセットをご提供いたします

グミ2袋

ガム2セット
(1セットは授業で使用)

噛んだガムを入れる袋×2
(1枚は授業で使用)

リーフレット1部



生え変わり期の今だからこそ！
噛む力を育み、
歯ならびの土台づくりをしませんか？

「歯ならびの土台作り」には、
あごの発達が大切なんです。

あごの発達は「噛む力」でも育むことができます。
歯ごたえのある食べ物をよく噛んで食べる習慣が大切！

あごの発達は「噛む力」でも育むことができます。
歯ごたえのある食べ物をよく噛んで食べる習慣が大切！

独自開発のグミで
毎日おいしく噛む力を育める！

大きめサイズでお口や舌をよく動かせる
噛みには舌先もくいつから、奥歯ですりつぶす動きが活発になる
弾力があるから、噛む回数が増える
キシリトール配合、砂糖不使用
1日摂取目安：2枚

毎日2枚の噛もっと！
グミで噛む力が変化することを確認！

噛む力は、食べ物をよく噛んでいただくことで育めることができます。

時期	噛む力 (平均値)
試験開始前	2.6
1ヶ月後	4.2

1ヶ月で1.6倍向上！

AIで歯ならびチェックをしてみよう！
会員登録はこちらから(無料)

噛もっと！について詳しくはこちら

もっとかもっとチャレンジ 2024 特別協賛
健康スマイル
この世界で、この歯で、このじぶん。 今日を愛する。 YMfg LION

もっとかもっとチャレンジはガムの”色”の混ざり具合で噛む力をチェックする為、カラー印刷推奨
 ※シートは家でも使用しますので必ず配布をお願いいたします

プログラム説明 & トレーニング記録シート案(両面)

もっとかもっとチャレンジ

かむ力をチェックしよう!

- 1 赤色と青色のガムをそれぞれとりだし、ガムを2まいかさねていっしょにお口にいます
- 2 40かいかみます
- 3 かんたガムをふくろの中に入れて、ふくろの上から手のひらでかるくおしつぶす
- 4 どの色にいちばんちかいかチェックしよう(チェックボックスに✓をつけてね)

レベル

1



レベル

2



レベル

3



レベル

4



むらさき色にちかいほどかむ力レベルがたかいです

おうちでやること

- まいにちグミをたべよう! ※1日のたべるめやすは2まいです ※いつ・どのタイミングでも問題ありません

かむときのチェックポイント

① お口をとじてかむ



② 左右のおく歯でバランスよくかむ



③ ゆかに足をつけてしせいをよくする



- グミをかみながら、クイズをとう! (1日1問といてね)
- さいごにガムでかむ力をチェックしよう!

もっとかもっとチャレンジ

歯や口、食べ物について知ろう!

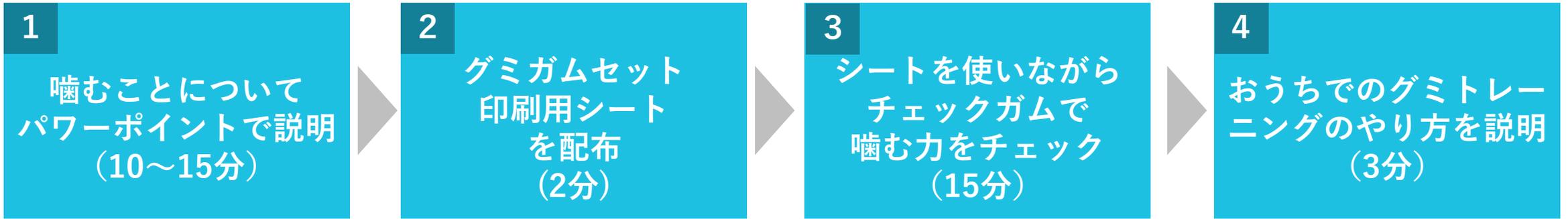
かんそうぎかいてね

ごきぞくからひとこと

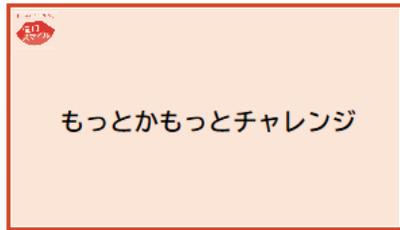
おすすめな グミを食べて、1日1問ずつクイズをといていこう!

<p>1 早くてい、ケチャップの材料になったり、サラダやスープなどによく使われる野菜は? ()</p> <p>2 カルシウムがほうふで骨をよくなる白いものは? ()</p> <p>3 食べかすをたぐりだすでできたほうじ茶は? ()</p> <p>4 料理にはかかせないしょうばい粉の調味料は? ()</p> <p>5 パスタはなにかから作られていますか? ()</p> <p>6 からだの中で骨をつくる材料は? ()</p> <p>7 歯と舌、口のなかをきれいにするためにすることは? ()</p> <p>8 歯をみがくときに使う道具は? ()</p> <p>9 歯をまもるために、定期的に行くべき場所は? ()</p> <p>10 生まれてから最初にはえてくる歯の名前は? ()</p> <p>11 歯が抜けかた後に生えてくる歯の名前は? ()</p> <p>12 歯の本数はぜんぶで何本? ()</p> <p>13 歯の表面につくよごれで、ブラークともよばれる結晶のかたまりの名前は? ()</p> <p>14 ハブラシと一緒にデンタルフロスも使しましょう ()</p> <p>15 ハブラシは1か月に1回交換しよう ()</p>	<p>16 ふくらませてファーセンをついたり、お口のトレーニングができるおかしは? ()</p> <p>17 よくかむと口の中から出る息は? ()</p> <p>18 よくかむと最もおいしいことは? だんまがたくさん出て○○の予防になる ()</p> <p>19 よくかむと最もおいしいことは? 食べ物の○○がよく分かる ()</p> <p>20 よくかむと最もおいしいことは? あごの○○が成長する ()</p> <p>21 よくかむと最もおいしいことは? ことばの○○んがはっきりする ()</p> <p>22 よくかむと最もおいしいことは? 頭のなかの○○が発達する ()</p> <p>23 よくかむと最もおいしいことは? あごが発達し○○○○にいい影響がある ()</p> <p>24 よくかむと最もおいしいことは? 全身のたろり○○が向上する ()</p> <p>25 よくかむと最もおいしいことは? ま○○(感がえられて食べすぎをふせぐ) ()</p> <p>26 よくかむと最もおいしいことは? 食べ物のし○○かたをつける ()</p> <p>27 かむときは○○を閉じて食べよう ()</p> <p>28 かむときは左右の歯の○○両方をつかってバランスよく食べよう ()</p> <p>29 お口の中で食べ物の粒をかみつぶすのは? ()</p> <p>30 食事のときは床に足をつけて○○をよくしよう ()</p>
--	---

なんもんせいかいできたかな? さいごにかむ力をチェックしよう!



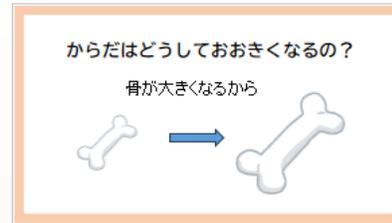
資料を投影しながら噛むことの大切さを説明し、最後にチェックガムでの噛む力チェックをお願いいたします



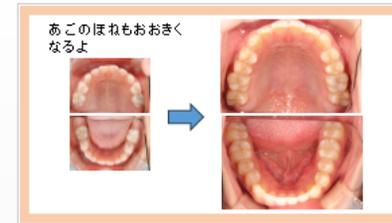
1



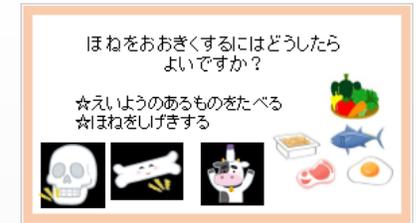
2



3



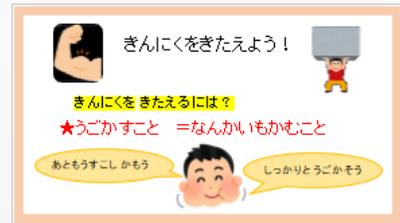
4



5



6



7



8



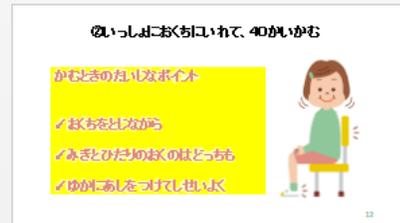
9



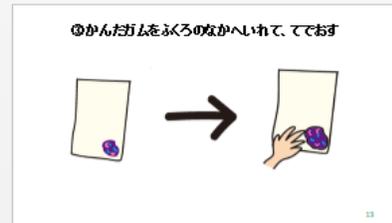
10



11



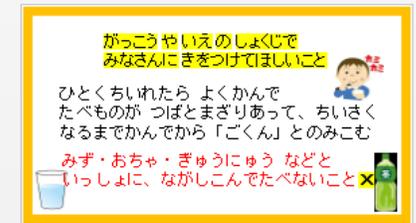
12



13

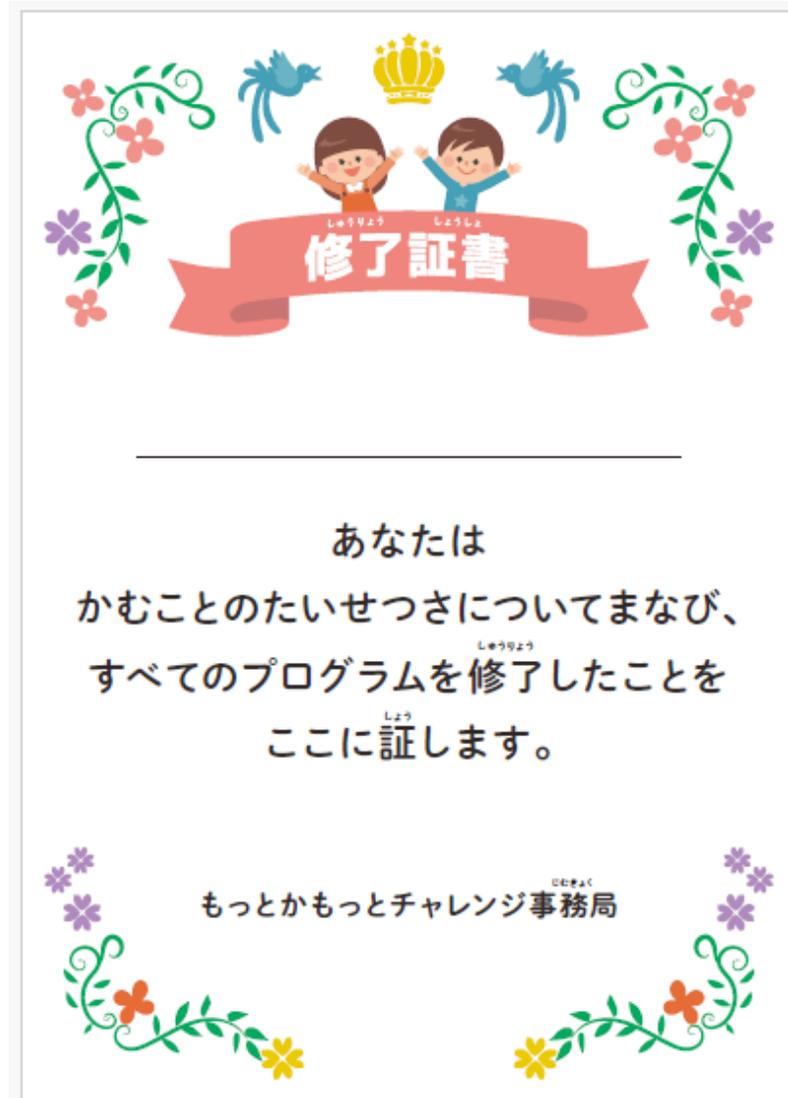


14



15

ホームルームなどを活用して、プログラム終了後に修了証の配布をお願いいたします



チャレンジ終了後、メール等で参加児童の保護者さまへアンケートの発信をお願いいたします

-  ①最初にこちらをご確認ください...
-  ②プログラム参加同... 
-  ③印刷し授業で配布するシ...
-  ④授業で投影するパワー...
-  ⑤【任意】プログラム修了証
-  ⑥事後アンケート

専用URL内⑥にwebアンケート回答URLの入った案内文とQRコードを格納いたします