



## 地域の子育て応援！！ ～未就園児と保護者の方を対象として～ こひつじ便り 6月号 (Vol. 2)



6月には、「虫歯予防 DAY」という、歯とお口の健康を意識する期間があります。6月といえば、一般的に梅雨時期に入り、雨の日が多く室内で過ごす時間が増え、おやつや甘いものを食べる機会が自然と増えていることもあるかもしれません。この機会に、お子様の歯とお口の健康について考えてみるのはいかがでしょうか。

### ～ 虫歯予防 DAY ～

6月4日から10日までの期間を歯の衛生週間といい、幼稚園のお友だちにも正しい歯みがきの方法を伝えたり、歯磨きクイズをしたりと、改めて歯の大切さを知ることができるよう取り組んでいます(残念ながら、今は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、園での給食後の歯磨き指導はお休みし、食後うがいのみを行っております)。

乳歯が虫歯になると、永久歯の歯並びにも影響が出てくる場合があるとされています。そこで、毎食後の歯磨きについて、いくつかのポイントをご紹介します。

### ポイント①：ゴシゴシ磨きはちょっと待って！

「汚れを落とせばいい」と、力を入れてゴシゴシ磨いてしまうと、繊細なお子様の歯と歯茎にダメージを与えてしまうこともあります。歯を保護する“エナメル質”は、乳歯の場合特に弱い為、優しく汚れを落とすイメージで、歯ブラシを歯に対して斜め45度に傾けて磨きましょう。

### ポイント②：歯磨きタイムをたのしもう！～仕上げ磨きはコミュニケーションタイム～

「食後には絶対歯を磨く！」と、あまり神経質になってしまうと、歯磨きが苦手なお子様にとってはせっかくの「歯磨き習慣」が逆効果になってしまうかもしれません。まずは些細なことでもお子様に成長が見られたら、「認め声かけ」をしてあげてください。「お口を大きく開けられた！」「いーの口が上手にできた！」「お家の方の真似っこをして「あいうえおー」とお口の体操ができた！」等、どんなことでも大丈夫です。お口を開けることやお口に触れられることが平気になりますので、「仕上げ磨き」や歯医者さんへ行く際の抵抗が少しずつ減っていくことを目指して、ぜひ楽しみながら行ってみてください。園では、「ボディチェック」としてお怪我の有無を確認する際に、子ども達はお口を「あー」「いー」とあけて先生にチェックしてもらっています。その甲斐あってか、6月の歯科健診で歯医者さんに「お口を開けて診てもらおう」ことが子ども達の中で「いつもと一緒に」という認識になり、抵抗なく健診を受けることができました。

大好きなお父さん、お母さんのお膝の上に寝て行われる「仕上げ磨き」は、きっとお子様にとって楽しい時間です。もしもお子様が嫌がってしまう時には、ブラッシングの力が強すぎないか、上唇小帯(上唇と歯茎を繋ぐ筋で、前歯同士の真ん中に位置にあります)を触っていないか、ブラシがあたっていないか等を気をつけながら磨いてあげてください。

「歯にお菓子がついていますよ～」、「次は歯の裏側に行きま～す」、「最後に奥の歯を磨きますね～」等と、実況をしてあげると、子どもなりにブラッシングに納得をし、自分で磨く際の目安にすることができます。また、お子様が「手鏡」を持って自分のお口の中を見ながら磨かれると、更に興味が増し、効果的です。

## ～ しっかり噛もう ～

お口の健康に良い習慣は、歯磨きだけではありません。よく噛むことで唾液がたくさん分泌され、口の中の食べかすが落ちたり、虫歯菌から守られたりする役割もあります。

その他にも、“**噛むと良いことがたくさん!**”あります!

### ① あごの発達

幼いころから噛む動作をたくさんすることで、あごの骨は強く丈夫になり、大きく育ちます。あごが大きく育たないと、永久歯に生え変わった際に歯並びが悪くなってしまいます。

### ② 食べすぎ予防

よく噛むことで、脳の満腹中枢が刺激され「お腹がいっぱい」と感じるようになり、食べすぎを防ぎます。最近子どもにも多い肥満予防の効果があります。

### ③ 脳の発達

あごの筋肉を動かすので、あごの周りの血管や神経が刺激され、血流が良くなり脳の働きが活発になります。そして、脳神経が刺激されてホルモンが分泌されることで、意欲向上や運動神経の発達も期待できるとまで言われています。

更に、噛むことによって脳内に緊張を和らげる物質も増え、気持ちが落ち着き集中力や記憶力も高まり、幼児期を終え、就学した際にも大変重要な効果があると言われています。

## ～ よく噛む食材の一例 ～

※「よく噛む」とは、たくさん噛むことを意味します。噛む強さよりも回数を重視して食材を選ぶようにしましょう。顎を動かす回数を増やすことがポイントです。

煮干し・こんぶ・わかめ・たけのこ・豆・れんこん・人参・ほうれん草・小松菜・りんご・なし・さつまいも・いんげん等

※いずれも、まだ噛む練習段階にある乳幼児期ということ意識して、誤嚥のないよう、食事中は必ず目を離さないように注意してください。

楽しい歯みがきタイムと、しっかり噛むことで得られるたくさんのプラス作用をもって、歯とお口の健康を、ぜひご家族で目指していきましょう!!

今月の絵本 『かえるとカレーライス』  
長 新太さく 出版社福音館書店 定価990円(税込)

ある日、山からカレーが噴火して、カレーが大好きなかえるが、カレーを山ごとどんどん食べすぎてしまう・・・という、なんとも奇想天外なお話です。大人はクスッと笑い、子どもはカレーに夢中?!になる絵本です。

次回こひつじ広場のご案内

- 7月13日(水)15:00～  
新聞紙遊びで盛り上がりよう!
- 8月24日(水)15:00～  
みんなでたっぷりサーキット遊び!



毎月お誕生日のお祝いが  
ございます!お楽しみに!

《 お問い合わせ 》 “愛” みんなにいつまでも “LOVE” for You All, Forever  
学校法人のぞみ学園

明王台シャローム幼稚園[幼稚園型認定こども園]

住所: 福山市明王台1丁目2-7 TEL: 084-951-6006

