



地域の子育て応援！！ ～  
未就園児と保護者の方を対象として～

## ぷちぱるレター 6月号 (Vol. 2)

6月は虫歯予防月間です。今年度は、当園でも感染症対策でお休みしていた食後の“歯みがき”を、年少以上児で再開しました。今月のお便りでは、食事面はもちろんのこと、骨格形成や姿勢などにも深く関わっている“歯”の健康についてご紹介いたします。

### ●咀嚼(そしゃく)について

「口の中で食べ物をよくかみ砕き、味わうこと」と定義されている“咀嚼”。戦前(1920年頃)の食事では、平均して1420回も噛んでいたといわれておりますが、現代では620回程度と約半分にまで回数が激減しています。理由として、あまり噛む必要のない柔らかい食べ物を食べがちなこと、時間に追われ、ある程度噛んだら飲み込んでしまったりする方が増えていること等がありますが、しっかり咀嚼をしていないと様々な影響が出てきます。

### ●卒乳時期から始まるむし歯予防

離乳食から通常食へ向けて、“もぐもぐ、ごっくん、おいしいね！”と咀嚼を促そうにも、乳幼児期から虫歯症状があれば、せっかくの食事も痛くて噛むどころではありません。

日本の小児歯科のある研究によると、「卒乳時期が遅くなるにつれて、虫歯の発生が多くなる」ことが明らかにされています。背景には、主に二つの理由があります。

- ① 哺乳びんやストローマグでフルーツジュースやスポーツドリンクを与えていること  
➡ 頻繁かつ長い時間、吸い口にあたる前歯に虫歯の原因となる甘味料が触れるため
- ② 就寝前や夜中に授乳をしていること  
➡ 就寝中は、唾液の分泌が減り、虫歯の原因菌が繁殖しやすくなるため

卒乳時期に、“コップから飲む練習をする”、“夜間の授乳を控える”等、生活習慣を整えることが虫歯予防につながっていきます。(参考:厚生労働省 e-ヘルスネット「卒乳時期とむし歯の関係」最終更新日:2019年12月19日)

### ●奥歯の歯磨き

さて、離乳食、普通食を食べられるようになった子どもたちの歯磨きで大切なことは、「歯垢(プラーク)」を取り除くことです。特に奥歯は歯ブラシがあたりにくく、歯垢が残されたままになりやすい箇所ですが、とても大切な役割があります。

- ① ものを噛む…奥歯はものを噛む時に、特に重要な歯。奥歯1本を失ってしまうと噛む力は約30%も低下してしまいます。
- ② 発音…歯を失うとそこから息が漏れてうまく発音できなくなります。奥歯を失うと「ら行」の発音が悪くなるといわれています。

- ③ 歯並びや顔の輪郭形成…歯を失ったままにしておくと、かみ合わせが狂い、歯並びや顔の輪郭形成にも影響が出ます。奥歯の隙間にも届く厚さの歯ブラシを意識して選ぶといいですね。**ヘッドが小さく、ネックの細い歯ブラシがおすすめです。**また、定期的な歯科検診を受けておくことで、初期状態の虫歯を発見でき、すぐに治療を開始出来ます。

### ●子どもたちに“今”必要なもの

「歯が生えたから歯ブラシしなきゃ」、「つかまり立ちを始めたから」、「歩き始めたから」等と、私たちはつい“今”や目先のことに目が行きがちです。人は生まれてから絶えず成長・進歩を続け、“胎教”といわれるように、お母さんのお腹の中にいるときから、人の成長は始まっています。目の前だけにとらわれず、今の環境や関わりで、“この子はこの先どう成長を見せてくれるのだろう…”、と少し先の未来を想像しながら子どもたちに接していくと、自ずと子どもたちへのベストな状況が見えてくるのではないのでしょうか。

実は、今回のテーマ「歯」についても、食べ物や乳歯の虫歯ケア等が気になりますが、昨今問題の誤嚥についても、“母乳を吸う経験”や“母乳の与え方”、“抱き方”にも大きな関係があるそうです。良かれと思ってしていることが、「後から大きな事故につながる」、「成長の大事なステップを経験させてあげられていなかった」ということは、大人として絶対に避けたいことです。

近頃は、大量の育児情報の中から、先輩ママたちによる口コミや見栄えがいいサイトや動画、育児グッズについで引き寄せられてしまいがちですが、**本当にそれが子どもたちにとって“良い情報”なのか、ふと気になることはありませんか？**

そこで、新たな子育て支援イベントとして、助産師の西田啓子先生をお迎えして、“**助産師さんによる子育てサロン**”をオープンいたします！**[第1回目:6月28日(水)午前11時~です!]**

乳幼児だけでなく、子育て中の皆様の心と体のケアや、就学児に至るまで、幅広い経験や知見のもと、正に今欲しいアドバイスをいただけます。また、“心配事”ではなくとも、気楽にお話をする中で、生活のヒントや育児グッズのアレコレを知ることができるお得な時間です。

この機会にぜひ、「子どもと私」について考えてみませんか。ご予約は当園 HP またはお電話(084-951-6006)にて受け付けております。

今月の絵本 『いきものづくし ものづくし』  
福音館書店 定価2,420円(税込) 全12巻  
図鑑と絵本が一緒になったような本です。



大判で見開きはなんと38cm×60cmの大画面！  
1冊に7つのテーマが収められており、「くだもの」「つもの」「ぶんぼうぐ」等、1テーマずつ作者が違い、細かいところまで描写されているので、お気に入りのページをずっと見ていたくなる絵本です。

次回ぶちっこぱるのご案内

- 7月8日(土)10:00~  
「いろんな紙遊びで盛り上がりよう！  
～おりひめ様とひこぼし様と七夕あそび～」
- 8月23日(水)15:00~  
「みんなでサーキット！  
～浦島太郎さんと一緒に生き物を守ろう～」



毎月お誕生日のお祝いがございます！

《 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

