

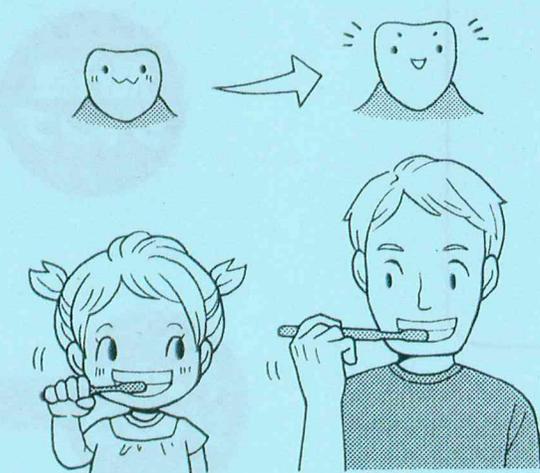
# ほけんニュース

6月4日～10日は歯と口の健康週間

## おとなになっても健康な歯を保つために

6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。おとなになってもずっと健康な歯で生涯をすごすために、子どものうちから歯と口の健康に関心を持つようにしましょう。まずは、子どもの歯の健康を守るためには、おとながきちんとケアしてあげましょう。

### 乳歯のうちからきちんとケアを



乳歯は永久歯に生えかわるから、むし歯になっても大丈夫と思っている保護者の方はいませんか。乳歯は、永久歯が生えてくるための道しるべにもなるといわれています。永久歯が成長すると、乳歯の根は少しずつ吸収されて短くなり、正しく生える場所に永久歯を導きます。そのほかにも、しっかりかむことや話すこと、あごの成長などにも大きく影響します。将来の口の健康のためにも、乳歯をむし歯にしないように、きちんとケアをしてください。

### よくかんで食べることを習慣づけて



食べ物をよくかんで食べるようにしましょう。よくかんで食べることによって、だ液もたくさん出て、消化・吸収もよくなります。さらに、だ液がたくさん出ることによってむし歯を予防する効果もあります。また、味覚の発達にもつながります。

そして、よくかむことによって、あごも成長し、きれいな歯並びにもつながっていきます。よくかんで食べることはよいことばかりです。ぜひ、習慣づけていきましょう。

## 鏡を見てみごころ



歯みがきをする時に、鏡を見ながら歯をみがくように、お子さんに声をかけてください。鏡を見ながら行くと、自分でどこをみがいているかが確認できます。時には、みがき残しが見える染め出しの薬などを使ってみるとよいでしょう。

## 仕上げみがきが肝心



子どもが歯みがきをした後に、おとなが仕上げみがきを行います。子どもでは、みがきにくい場所を中心に行います。仕上げみがきは、夜、寝る前に丁寧にいきます。特に生えたばかりの歯、奥歯の溝、奥歯の歯と歯の間などはむし歯になりやすいので注意しましょう。

## トピック

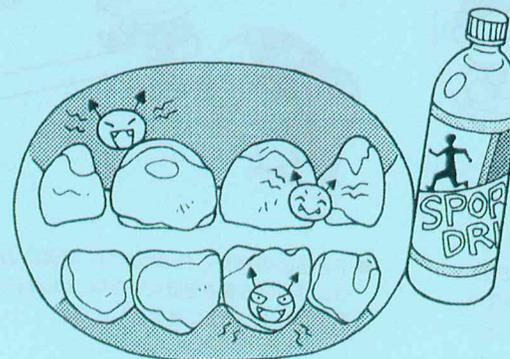
### スポーツ飲料によるむし歯に注意！

「水分補給にスポーツ飲料を飲みましょう」とテレビのコマーシャルなどでもよく流れています。また、発熱した際の水分補給に、スポーツ飲料を与える保護者の方も多いかと思えます。

このようなことをきっかけとして、普段からスポーツ飲料を子どもに与えるようになり、これが原因となってむし歯になる子どもたちが見られます。特に寝る

前などに、ほ乳瓶で与えているような場合には、前歯などがむし歯になりやすいようです。

スポーツ飲料には、たくさんの糖分が含まれています。習慣的にスポーツ飲料を飲むのはやめるようにし、普段の水分補給には、水や麦茶などを与えるようにしましょう。



## 歩行が安定するまで

おおよそ10か月ころ～1歳5か月ころまで

ひざ曲げジャンプ・1

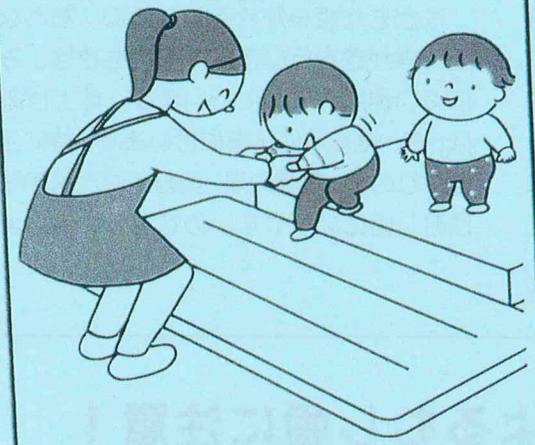
飛行機ジャンプ

トントンジャンプ

### トントンジャンプ

「飛行機ジャンプ」に慣れてきたら、保育者に両手を持ってもらい、ほんの少しの高さのある所から片足ずつトントンと下りるようにジャンプ。

「そうそう」

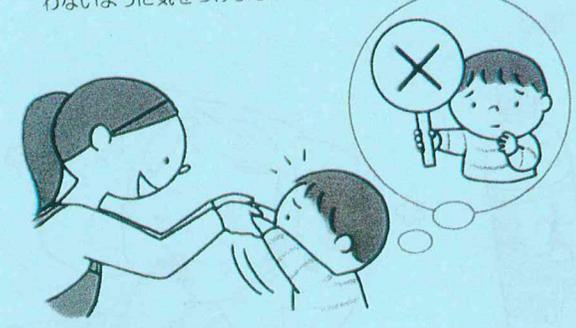


実際には、「跳ぶ」というより、トントンと足を下ろすだけの動き。本当のジャンプの前段階。

- ねらい**
- バランス感覚をはくくむ。
  - 「跳ぶ」つもりを楽しむ機会を作る。
  - 自分から跳んでみようとする気持ちを応援する。

#### ポイント講座

● 保育者が子どもの両手を下から優しく握って支えますが、あくまでも子どもが自分で跳ぼうとすることが大事です。決して引っ張り上げるような無理なリードは行わないように気をつけましょう。

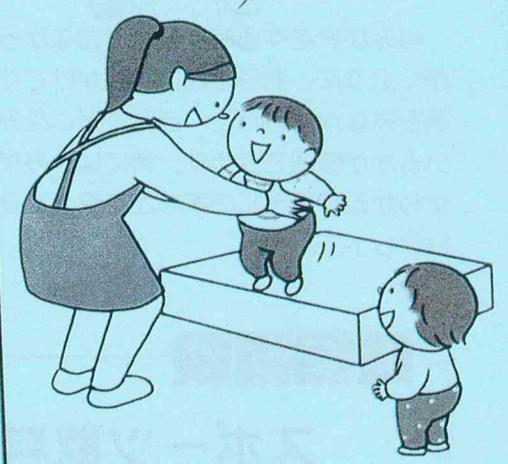


● 自分の体重をすべて足首にかけてしまいがちなので、硬い床で行くと、足首に負担がかかりすぎます。畳やマットなど、衝撃を吸収する所であそぶようにしましょう。

### 飛行機ジャンプ

両わきを保育者が支え、「ジャンプ」の声かけに合わせて高さのある所から身体を浮かせて下ろす。

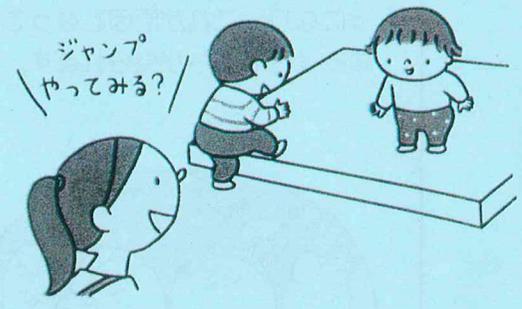
「ジャンプ！」



- ねらい**
- 身体が「浮く」感覚の体験。
  - 「やってみよう」という意欲をはくくむ。
  - 新しい体験、動きの楽しさを伝える。

#### ポイント講座

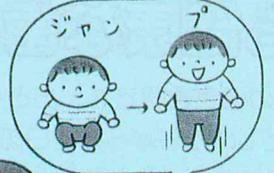
● 段差がある場所を上り下りする姿が見られるようになったら、「ジャンプやってみる？」と言葉をかけて行きます。



● 子どもの表情がこわばったり、身体に力が入るようなら、浮かせる高さを低くしたり、いったんやめて様子を見たりして、慎重に進めましょう。

### ひざ曲げジャンプ・1

つかまり立ちや一人立ちの体勢で、音楽に合わせて、保育者の動きをまねしたり、保育者の「ジャンプ」の言葉に合わせてたりして、ひざの曲げ伸ばしを繰り返す。



歩行が安定してくると、実際には床から足が離れていないが、ジャンプしているつもりを楽しむようになる。

- ねらい**
- 身体の平衡感覚を高める。
  - 身体を使って表現する楽しさをはくくむ。
  - 言葉と行為の一致を図る。

#### ポイント講座

● 音楽に親しみ、自分で身体を動かすことの楽しさや、自分の思いを自由に表現する楽しさが感じられる機会を、日常の中で繰り返し取り入れるようにしましょう。

● 言葉と行為の一致が図れるように、「ジャンプ」と声をかける際には、どんな動きなのかを保育者が見せて伝えていきます。アクションがオーバーになりすぎないように気をつけながら、メリハリのある動きを意識しましょう。

● ジャンプがどんな動きをするのかがわかってくると、自分で身体を浮かせようとするようになります。このとき、力が入ってバランスを崩し、後ろに倒れることもあるので、両手を保育者が支えて持つようにするといいでしょう。

