



さあ、口腔保健指導をはじめましょう!!

口腔保健指導では、習慣で行っている行為を振り返り、子どもたちをよりよい状態に導いていくことが求められます。この時期の子どもたちの歯みがきに対する状況は、自ら進んで歯みがきする子、仕上げみがきを嫌がり拒んでいる子、すべてを保護者に委ねている子などさまざまです。子どもたちが、歯や口の健康に親しみ、それまでよりも上手に歯みがきができるよう、手助けをしたいものです。

1. よくかんで食べる習慣づけ

歯の役割を知ることで「かむ」ことが理解しやすくなります。本書では、身近な台所用品などを例に説明します。実際に「食べる」という動作を思い浮かべながら、一緒に口を動かし、かむことをイメージしてもらいます。

●^{まえ}前歯の役割を理解する

前歯はかみ切るという役割を果たします。包丁を紹介し、包丁が食べ物を小さく切るために使われるように、前歯には、物をかみ切る役割があることを説明します。

みなさん、手にリンゴを持ったつもり!!

まねっこで一緒に食べてみましょう!!

リンゴをガブッ!!
はじめにどの歯を使った?

そう、前歯でリンゴをかみ切りました。

前歯はお台所の何と同じかな?

●^{おく}奥歯の役割を理解する

奥歯は取り込んだ食材をかみ砕き、すりつぶす役割を果たします。おろしがねや、すりこぎなどを紹介し、よくかむことで唾液と混合し、素材の味をしっかりと引き出すことができ、また、飲み込みに役立つことを説明します。

モグモグ、しっかりかんだ?

つばがいっぱい出てきたねえ!!

一度ゴクン飲んでみましょう!!

あごもいっぱい動いたね!!!

2. 好き嫌いをつくらない食育

バランスのとれた食生活は、歯の健康のみならず、心身の発達、その後の疾病予防に欠かせない習慣です。

好き嫌いをせず、バランスのとれた食生活を習慣にすることはとても重要です。かむこと(咀嚼)とのかかわりも織り交ぜながら説明します。

歯は硬いけど1本ずつ生きています。

歯の1本1本は、みなさんが食べるお野菜やお肉などから栄養をもらって生きています!!

好き嫌いはしていませんか?
ピーマンは大丈夫?
にんじんは?

3. 食事と間食の規則的な習慣づけ

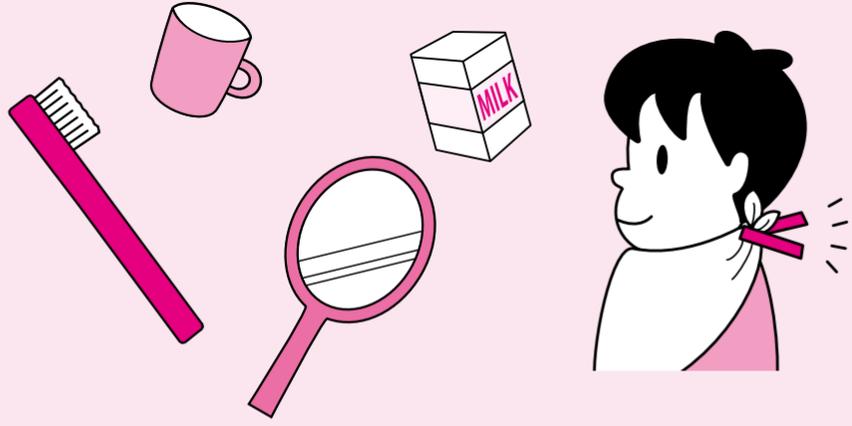
幼児期に、朝食・昼食・夕食の3回の規則正しい食習慣や、バランスのとれた食事の習慣を子ども自身で守ることは難しいことかもしれません。しかし、自立型健康観から考えると、間食のあり方を伝えることはできます。甘いものにかたよらない間食の質・量について説明します。

甘いおやつはおなかいっぱいになります!!

たくさん食べると夕飯は食べられるかなあ?

ちょっとおなかすいたらおいもさんをすこしいかが?

小さいおにぎりもいいね!!

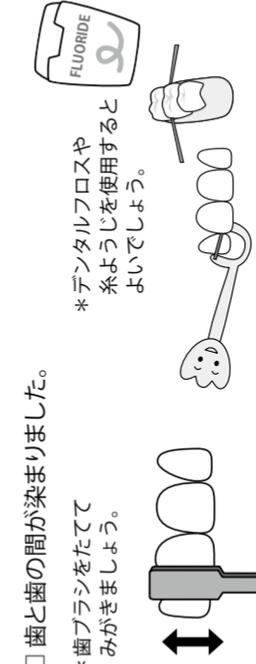
タイムスケジュール	指導内容（全体で約30分間）	留意点
開始前準備	実施場所：ホールまたは教室 *パネルの設置 	*横に広がらない工夫。 *クラス編成の確認。 *パネル位置の確認。
導入 約20分	着席	*聞く姿勢をつくるための工夫。
	1. 歯の役目について 食べ物を食べる（かみ切る、すりつぶす） 2. 媒体の使用：パネルシアター・紙芝居など 【3つのお約束を盛り込む】 ①食べたらず歯をみがこう！（夜ねる前は必ずみがこう） ②甘い飲み物や甘いおやつは少しにしよう！（時間を決めてね） ③好き嫌いなく何でもよくかんで食べよう！	* p. 8 参照。 *パネルシアターや紙芝居に利用できるお話を、p. 35より掲載しています。 *楽しい雰囲気づくり。 *セリフに頼らずアドリブもOK。 *園児の反応を見ながら進める。
歯みがき指導 (染め出し時間) 約10分	3. 染め出しの説明 ①染め出しの意義：汚れの場所をわかりやすく見るため。 ②染まったものは何か：むし歯をつくるバイ菌の固まりです。 ③染め出しの手順： 【場所】流し、水道のあるところで行います。 【方法】綿棒に染色液を浸し、看護師、養護教諭、保育者、指導者などが個別に園児に塗布。その場で静かに1回うがいをします。 【歯みがき指導】席に着席し、チャートに記入（赤く染まったところに色をぬる）。 *チャートは保護者へのお知らせの意味もあります（チャート例を次頁に掲載）。 【机の上に準備しておくものなど】 *歯ブラシ、コップ、手鏡、牛乳パック（染め出し液を吐き出すために必要です。1,000mLのパックを半分切って準備しておきましょう） *汚れてもよい服装（タオルを洗濯バサミでとめて、エプロンにしてもよいでしょう） *歯みがき指導内容はp. 25～「はりきりコース」と同じです。 	*アレルギーに配慮する。

***染め出しチャート** 保護者の方にお渡しする染め出し結果のチャートです。コピーしてご利用ください。ダウンロードすることもできます。

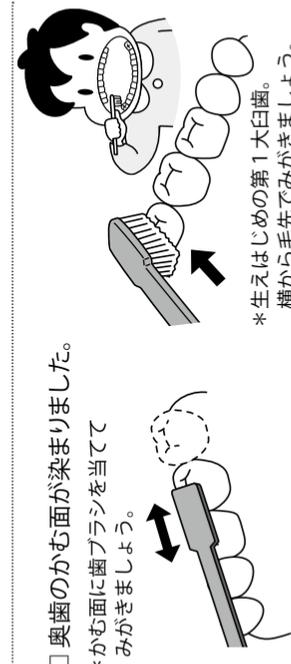


* 歯垢がついていたらと、歯の磨き方のアドバイス *

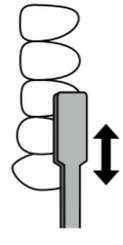
ほとんど染まりませんでした。
* ともよよくみがけています。これからはがんばりましょう。



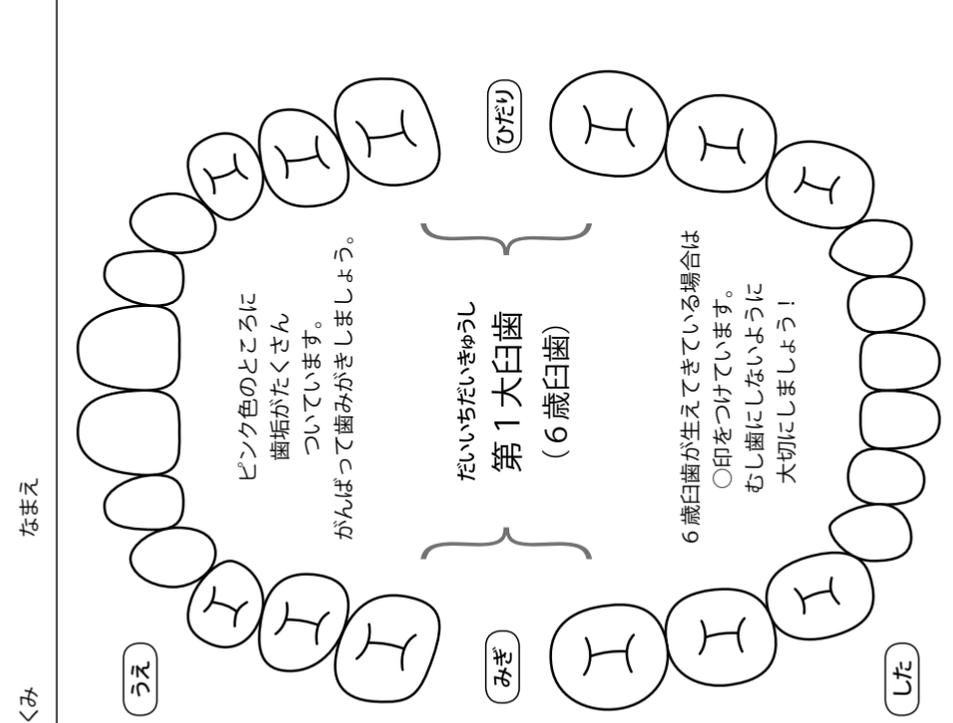
奥歯のかむ面が染まりました。
* かむ面に歯ブラシを当ててみがきましょう。



歯と歯肉の境目が染まりました。
* 歯の根元を優しくみがきましょう。



はみがきじょうずかな? * 染め出しの結果をお知らせします *



※子どもと向き合っただけ、お口の中の状態です。

乳幼児の歯みがき 保育園

保育園・幼稚園・こども園 集団での口腔保健指導

はじめてコース

すごいぞコース

はりきりコース

プラス かんぺきコース

ビーバー村はおさわわぎ ホンタ危機一髪