



歯を磨きましょ♪

R 2 . 6 . 1 5
こ ども 園 さ か え
編 集 成 田 絵 梨 香

6月の保健指導は、歯磨きについてでした！先日の保健指導にこあら組も参加し、保健指導後に計画していた歯磨きを始めました！保健指導では、虫歯のバイ菌のお話だったこともあり、子ども達もとても真剣に聞いていました。口の中にあるバイ菌の絵を見ると、子ども達も衝撃的だったようで、歯磨きをしなければこうなるんだ…と、子ども達なりに感じる事ができたようです♪



さぁ！早速歯磨きを開始！初めての取り組みに子ども達もご飯を食べ終えた頃から、「今日歯磨きするの？」と楽しみにしていました(^♪食後、お着替えをしてから歯磨きをするので、シャツ姿で失礼します(笑)座って歯磨きしようねとお話をすると、しっかりと約束を守り、座って歯磨きをすることができていました！(#^#)歯ブラシ事故として、転倒して喉にささるなどがあるので、その危険を子ども達に分かりやすく知らせています！家庭でもぶつかったり、転倒に繋がらないように静かな環境で行うようにしていきたいですね！



シャカシャカ…子ども達なりに歯ブラシを動かし、一生懸命頑張って歯磨きをしていました！家庭では歯磨きを嫌がっている…という声も聞かれています。みんなと一緒に取り組むことで楽しく行うことができていました。みんなと一緒にいることが、少しでも家庭での歯磨きに繋がってくれればと思います(^♪

ここで！歯磨きについてのポイント！



★乳歯が生えそろう時期【2～3歳頃】

2歳～3歳頃になると、一番奥の歯が生えてきます。しかし上下の歯がかみ合うまでには数カ月かかります。手前の歯と階段のようになり、食べ物が停留しやすく、かむ面は細やかな溝があり、虫歯になりやすい場所です。そのため特に注意が必要な場所です。

★歯磨き粉の量について【3歳～5歳頃】

歯磨き粉に入っているフッ素は虫歯予防の担い手となります。口をすすげるようになったら使用しましょう！また量が多ければ効果が高いというわけではなく、量は小豆大程度（5mm以下）で十分です。

★歯磨き粉をつけるタイミング

多くの方は最初から歯磨き粉を付けて磨き始めると思います。成人の場合は問題ありませんが、小児の場合は違います。その理由は…①歯磨き粉を始めから付けてしまうと、味が無くなると嫌がったり、口の中が泡だらけになり鼻呼吸ができない場合は息苦しさを感じる、②歯磨き粉の泡でしっかりと磨けたかどうか判断できないからです。

個人差はあると思いますので、子どもに合わせて家庭でも進めていきたいですね！(#^#)



園の歯磨きでは、自分でやることを大切にしています。何でも自分でやってみたい年頃の子もいます。遊び・生活どの場面でも自分でやる経験を積みながら、学んでいきます。私たちはその手助けをし、達成感や満足感に繋げていけるようにしたいと思っています(^♪歯磨きの開始にあたり、歯ブラシの準備、ありがとうございます！歯ブラシは毎日清潔にし、毛先が開いてきたら、新しいものに交換しましょう！

そして、この絵本もオススメ！歯ブラシが電車になり、歯磨きの工程が描かれています♪家庭でも園でも楽しく取り組んでいきましょう☆

