

1 生活リズム

(1) 親子で楽しく早寝早起き・ぐっすり睡眠！～生活リズムについて～

① 早寝早起きがよい理由

- ・人の身体は太陽が昇る朝から昼間に動き、夜暗くなると眠る仕組みになっています。
- ・体温やホルモンの分泌なども、昼間に活動するようにできています。
- ・子どもの成長発達を促す成長ホルモンは寝ている間に多く分泌されます。

【朝】お日様の光を浴びましょう



生体時計がリセットされて、セロトニンという気分を穏やかにする脳内物質が高まります。

【昼】昼間は身体を動かして元気に遊びましょう。



たくさん遊ぶことで、セロトニンの分泌がさらに高まります。

また、昼間のお日様の光を浴びることで、夜に眠りを促すホルモン（メラトニン）の分泌を高めます。

【夜】夜は部屋を暗くしてぐっすり眠りましょう。



成長ホルモンや身体の細胞を守るホルモン（メラトニン）がしっかり分泌されます。

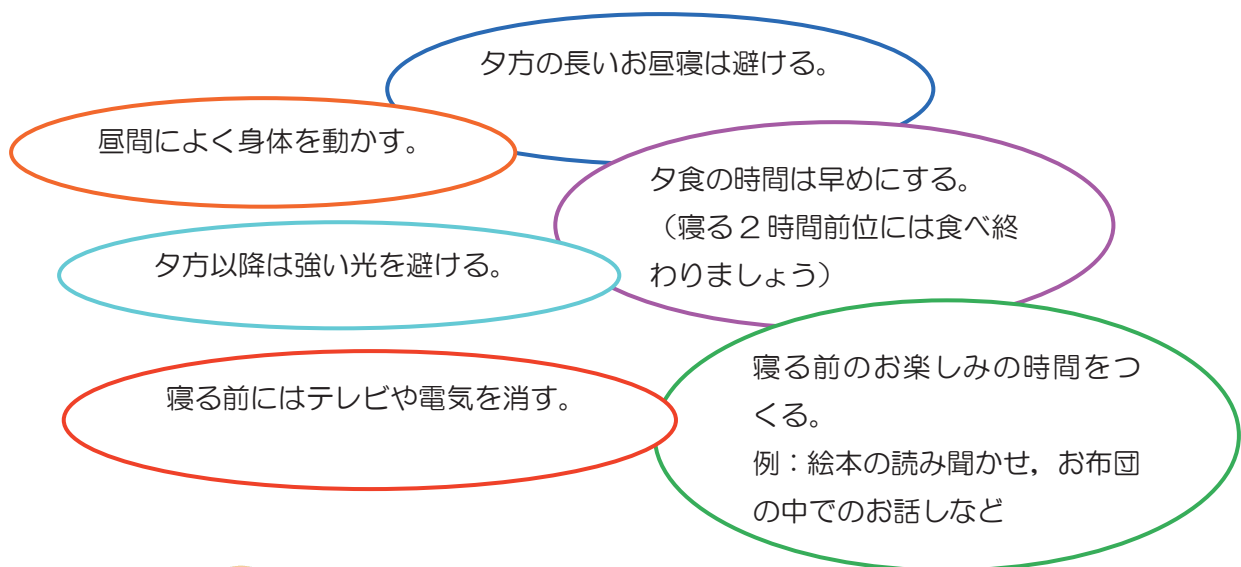
夜ぐっすり眠ることで、朝に早起きができます。
また一日を元気に過ごすことができます。

② 早起きから始めましょう。

- ・朝、決まった時間にカーテンを開けて明るい光を浴びましょう。
- ・起きたら、顔を洗って神経を刺激しましょう。
- ・朝ごはんをしっかり食べましょう。



③ 早く眠るために工夫しましょう。



以上のことを心がけて規則正しい生活を送りましょう！
資料編の「生活チェックリスト」もぜひご利用下さい。

2 歯と口の健康

<子どもの歯を守りましょう>

3歳頃まではむし歯のある子は少ないものの、6歳頃になるとおやつの内容が甘味の強いものが多くなり、また、歯みがきは子ども任せになったりすることで急激にむし歯が増えてきます。

特に乳歯のむし歯は進行が早く、痛みが出た時には重症化していることがあります。また、治療に対して子どもの協力は得られにくいいため放置し、永久歯にまで悪影響がでてしまいます。

お口の健康は健全な身体づくりに欠かせません。カリエスフリー※を目指しましょう。

※むし歯の経験がまったくない状態

(1) 歯の大切さ

① 乳歯の役割

乳歯の役割



食べ物をかむ



発音を助ける



顔の形を整え
あごの発育を助ける



永久歯が正しい位置に
生えてくる目印になる

乳歯は6か月ごろから生え始め2歳6か月～3歳頃に全部で20本生えそろいます。この乳歯が永久歯と生えかわるのは12歳頃です。

(2) むし歯の予防

① むし歯ができる4つの条件と予防方法

質

1 **歯の質（むし歯菌を受け入れる環境）**…歯の外側はエナメル質といい、人体でもっとも硬い組織ですが、むし歯菌がつくる酸には大変弱いです。

歯の質を強くしましょう！

○バランスのよい食事を摂る。

○フッ化物を利用する。

＊フッ化物歯面塗布…歯科医院で1年に2～4回定期的に塗布

(京都市では2～3歳児を対象に指定医療機関で実施しています。1回のみ無料)

＊フッ化物配合歯みがき剤を利用…家庭でできる手軽な方法

＊フッ化物洗口…集団や家庭で、歯科医師の指示により行う方法

チェック!

<フッ化物の効果>

- ・生え始めの歯の歯質の強化
- ・再石灰化で歯を修復
- ・むし歯菌の活動を弱める

むし歯菌…むし歯菌にはいくつか種類がありますがその代表的なものが「ミュータンス菌」です。むし歯菌が多いと作り出される酸の量も多くなりむし歯になる危険性が高くなります。



むし歯菌の数を減らしましょう！～歯をきれいに～

○仕上げみがき *歯みがきはスキンシップです*



仕上げみがきを嫌がる時もあるでしょう。でも、子どもとの触れ合いの時間として、毎日寝る前にはおひざに寝かせ、仕上げみがきをしましょう。『しっかりみがいて』『いっぱいほめる』ことが大切です。*寝かせる姿勢は頭が固定され、唇や頬を排除してみがきやすく、上の奥歯が見えやすい。

仕上げみがきのポイント

- ・えんぴつを持つように
- ・1本ずついいねに
- ・フロスもしましょう！



仕上げみがきの時間はお口の変化に気づく大切な時間です。歯の色は？むし歯はないかな？歯肉が赤いな…など、明るい部屋でお口の中を見てあげましょう。

むし歯のできやすいところ

- ・歯と歯の間
- ・歯と歯肉の境目
- ・奥歯の咬み合わせ



♪楽しく歯みがき♪

子ども自身が進んで歯みがきをしたり、フロスをしたりできる環境を整え「食べたらみがく」習慣をつけましょう。上手にみがけなくても大丈夫！歯みがきに興味を持って楽しくすることが大切です。



○フロスを使おう

歯と歯の間には歯ブラシの毛先は届きません。子ども自身の歯みがきと保護者の仕上げみがきに加え、歯と歯の間の歯垢を取り除くためにデンタルフロスは不可欠です。ぜひ使うようにしましょう。

ホルダー付フロスは水で洗って繰り返し使えます。



ポイント1：歯と歯の接触のきつところは横にスライドしながら通過させる

ポイント2：歯の面に沿わせるように歯の根元まで糸を引き下げる

ポイント3：歯垢が付いたらティッシュなどでふき取り全部の歯の間に通す

糖

3

糖（プラーク・酸の材料となる）…むし歯菌はショ糖や果糖、ブドウ糖などの糖分を栄養源に増殖し、歯垢と酸を作り出します。



○糖分を含んだ食物の摂取方法を上手にコントロール！

むし歯菌の栄養源になる糖分を含んだ食べ物を少なくすることで、菌の繁殖を抑えることができ、むし歯菌が作り出す歯垢や酸の量を少なくできます。

○むし歯をつくりやすいおやつを知っておく

- | | |
|-------------|-------------------------------------|
| 砂糖が多く入っている | →ラムネ、チョコレート、砂糖入りガム |
| 粘着性がある | →キャラメル、ソフトキャンディ |
| 口の中に長くとどまる | →アメ、クッキー、ケーキ、スナック菓子 |
| 味を長く楽しむ | →チューブ入りアイス、棒つきキャンディ |
| 歯を溶かす酸性の飲み物 | →ジュース、乳児用電解質飲料（イオン飲料）
乳酸菌飲料，炭酸飲料 |

チェック！

<こんなことにも気をつけて！！>

- ・冷蔵庫にジュースや乳酸菌飲料を入れておかない。
- ・スーパーなどで子どもの言うままにお菓子を買わない。
- ・お菓子やジュースをご機嫌取りの交換条件にしない。

時間

4

時間…食事をするとお口の中は急激に酸性化し、歯の成分（カルシウムやリン）が溶け出します（脱灰）。そのため、食事や間食など回数が多いと酸性になっている時間が長くなりむし歯が発症しやすくなります。

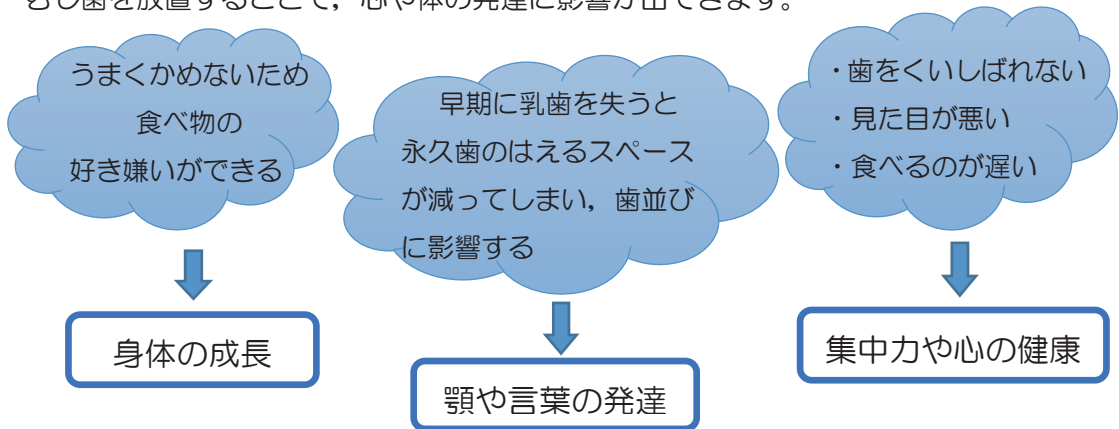


規則正しい生活を心がけましょう！

- おやつを「だらだら」と食べない。
- 口の中に長く残る食べ物を選ばない。
- 食べた後、寝る前は歯みがきをする。

(3) むし歯の治療

- ① むし歯を放置することで、心や体の発達に影響が出てきます。



- ② かかりつけ歯科医院をつくりましょう。

- ・ むし歯は自然には治りません。毎日の仕上げみがきや、お子様の様子から「普段と違うな…」と思うことがあれば、歯科医院で相談しましょう。
- ・ 乳歯のむし歯を放っておくと、これから生えてくる永久歯まで虫歯になりやすくなってしまいます。「歯医者さんに行くのを怖がるから」と行かないのは本当のやさしさではありません。治療の大切さをお子様にも伝え、しっかり治療してもらいましょう。
- ・ 予防を心がけ、1年に2～4回は定期健診やフッ化物歯面塗布をかかりつけ歯科医院で受けるようにしましょう。



3 おやつについて

(1) おやつの目的

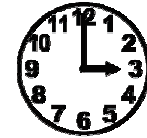
- ① 子どもは成長が盛んなため、大人に比べて体重あたりのエネルギーや栄養素が多く必要です。また、子どもは胃が小さく、消化機能も未熟です。そこで、3回の食事では摂りきれない栄養や水分を補うためにおやつ（間食）が必要となります。



- ② おやつは、休息や楽しみを与え、気分転換と情緒の安定につながります。

(2) おやつのポイント

- ① 食べる時間を決めましょう。
 - ・1日1~2回、時間を決めてあげましょう。
 - ・よく遊んで食事時にはお腹がすくようにし、生活リズムを整えましょう。



- ② おやつの適量を守りましょう。

おやつの食べすぎは
小食・むら食い・好き嫌い
の原因に！

おやつの適量は、1日に必要なエネルギー量の10~20%程度です。

	1日の必要エネルギー (kcal)		そのうち おやつ (kcal)
3~5歳	男児 1300	女児 1250	100~150

「日本人の食事摂取基準(2015年版)」(厚生労働省)に基づいて作成

- ③ 栄養を補えるおやつを選びましょう。

★お茶、牛乳などの飲み物と組み合わせましょう。

♪ これらを組み合わせましょう ♪

エネルギーを補うおやつ例

- おにぎり
30g(1/3個)
50kcal
- ロールパン
30g(1個)
80kcal
- さつまいも
40g(1/4本)
53kcal

カルシウムを補うおやつ例

- 牛乳
100ml
67kcal
- ヨーグルト
30g(大さじ2)
19kcal
- チーズ
15g(1切れ)
50kcal

ビタミンを補うおやつ例

- りんご
30g(1/8個)
16kcal
- キウイ
50g(1/2個)
27kcal
- ぶどう
30g(1/5房)
18kcal

★甘いお菓子や塩辛いお菓子、ジュースやスポーツ飲料などを摂りすぎないようにしましょう。



(3) おやつで食育

おやつづくりなどの体験を通して、子どもたちの食への興味・関心をひきだすことができます。

また、約束ごとを守る大切さを伝え、正しい食習慣を身につけさせましょう。

① 簡単なおやつづくり体験

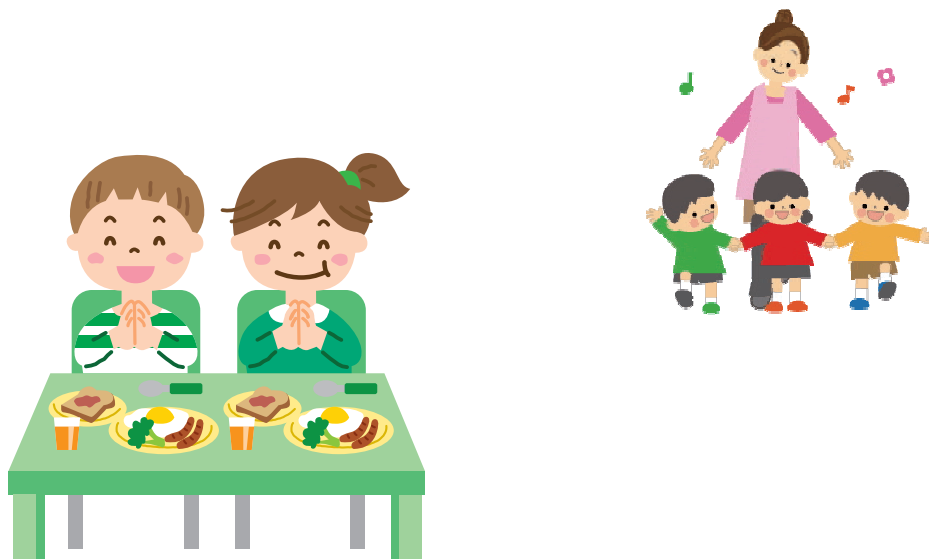
(例)

- ・果物を切ってヨーグルトと混ぜる。
- ・さつまいも、かぼちゃなどを柔らかくしてつぶし、ラップで茶巾に。
- ・白玉団子を丸める、クッキー生地成型、ピザの具を飾る。



② 決められた時間、量を守る習慣づくり

だらだら食いや食べ過ぎをしない習慣をつけ、肥満、むし歯予防を心がけましょう。



4 しっかり噛もう

食べる機能には、発達の順番があり、大人と同じように食べることができるようになるためには、歯や顎の「形」の発達に加えて、頬や唇・舌等の筋肉の「動き」がバランスよく働きあって行われることが大切です。

① お口の機能の発達の目安（3歳～5歳）

- ・口を閉じてモグモグごっくんできる。
- ・クチャクチャ音をたてずに食べる。
- ・左右均等に食べる。

むし歯があると
よく噛めないよ！



② 次のようなことが多く見られれば、かかりつけ歯科医師にご相談ください。

◇普段の様子◇

- ・硬い食べ物は苦手である
- ・無意識に、口をポカーンと開けていることが多い
- ・唇が厚ぼったく、ダランとしている

◇食べているときの様子◇

- ・一度にたくさんほおばり、よく噛まずに飲み込んでしまう
- ・食事の時、奥歯ではなく前の方の歯で食べている
- ・食べ物を飲み込むとき、舌の先がのぞいている
- ・口の中にある食べ物が口からよくこぼれる
- ・舌を出して、食べ物をむかえに行く



◇お口を使った遊びを取り入れよう◇

- ・唇をしっかり閉じる、頬をしっかりふくらます動きが大切です。

- 口でじゃんけん ●風車を吹いて回す
- コップに水を入れてストローでブクブク ●あっぴっぴ
- 風船をふくらます ●百面相 ●ぶくぶくうがい 等

5 手洗いについて

(1) なぜ手洗いが必要なの？

手には目に見えない“ばい菌やウイルス”がたくさんついています。

これらの病原体を十分に洗い落としておかないと、手についている病原体が口の中に入り、食中毒や感染症を引き起こす可能性があります。

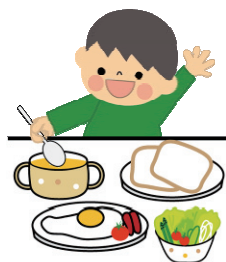
正しく手を洗うことで食中毒や感染症のリスクを減らすことができます。

(2) 手洗いのタイミング

病原体は、ドアノブや動物など、子どもたちが触れる様々な物についています。以下のタイミングなどで、子どもたちに繰り返し声を掛けていきましょう。

また、家庭でも忘れずに手洗いできるよう、園での取組を保護者にも伝えておきましょう。

- ① 食事の前
- ② おやつの前
- ③ トイレの後
- ④ 動物を触った後
- ⑤ 外遊びの後
- ⑥ 家に帰った時



(3) 正しい手の洗い方について

次ページの図を参考に実践してみましょう。



正しい手の洗い方



流水で目に見える汚れを落とす。



石けんを手にとってよく泡立てる。



手のひらをこすりあわせてよく洗う。



指の間を手を組むようにして洗う。



手の甲をもう片方の手のひらでもみ洗う。



親指をもう片方の手のひらで包んでねじり洗う。



指先と爪をもう片方の手のひらの上で洗う。



手首をつかんでまわし洗う。



流水でよくすすぐ。



きれいなタオルで水気をよく拭き取る。

手洗いの目安は
30秒です。

