



令和7年11月13日 東広島市立御園宇幼稚園 養護講師 大本 真祐子

頬をなでる風もだんだんと冷たくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃になりました。厚着をして登園する子供たちが増えてきました。防寒は大切ですが、日中園庭を走り回る子供たちは、大人が思っているよりも汗をかきます。上着で調節しすることをおすすめします。

園では引き続き、手洗いの呼びかけ、換気、手指消毒等を行い感染症の予防に努めていきます。

10月の保健指導

10月10日の目の愛護デーに合わせて、「目」について保健指導を行いました。目の周りの名前と役割について、テレビ、携帯ゲーム機、絵本と目の適切な距離について話をしました。

まゆげ

汗が目に入るのを防ぐ。

まつげ

ほこりを防ぐ。

まぶた

ほこりや乾燥を防ぐ。

なみだ

- ・酸素や栄養を運ぶ。
- ・目に入ったごみを洗い流す。



「いつも、テレビをもっと近くで見ているから気を付けよう！」と目で見ると適切な距離を意識していました。

食育指導

10月7日（火）に給食先生と「三色栄養」について話をしました。赤の栄養グループは「からだをつくるものになる」、黄の栄養グループは「エネルギーになる」、緑の栄養グループは「かぜを予防したり、おなかの調子を整えたりする」等の役割があることを伝えました。



栄養グループの話を真剣な表情で聞いていました。

4歳児ひかり組の栄養調べ当番が始まりました



4歳児ひかり組・5歳児そら組 歯科指導を実施しました

4歳児 ひかり組

ポテトチップスとスルメイカの噛み比べ



ポテトチップスとするめいかを噛み比べました。ポテトチップスはすぐに飲み込めたけど、スルメイカはしっかり噛まないで飲み込めませんでした。



「右と左の歯を使って食べ物が小さくなるまでしっかり噛んで食べることが大切だ。」と教えていただきました。

5歳児 そら組

6歳臼歯とみがき残しの多い場所を知る。

6歳臼歯は生えかけで柔らかく、他の歯より高さが低いので、歯ブラシが当たりにくく、むし歯になりやすいこと、歯ブラシをほっぺを引っ張りながら横から当てながらみがくと良いことを教えていただきました。



みがき残しの多い場所を歯型模型に塗りました。

11月5日(水) 歯の健康参観日

講演会 演題「イオン飲料の飲み方 よい所 わるい所」

講師 さくらファミリー歯科院長 乾 孝史 先生

講演の内容を紹介します。

イオン飲料（スポーツドリンク）は、脱水症状対策、熱中症予防など、体によい体にイメージがあります。しかし、スポーツドリンクには、飲みやすくするために大量の砂糖が含まれているため、水の代わりに飲んでいると歯が溶けてむし歯になる可能性があることを教えていただきました。



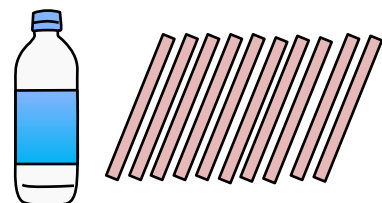
イオン飲料とは

- ・カリウム、ナトリウムなどの電解質（イオン）が入っている飲み物。
- ・塩分と糖分を水に溶かしたもの。

イオン飲料の欠点

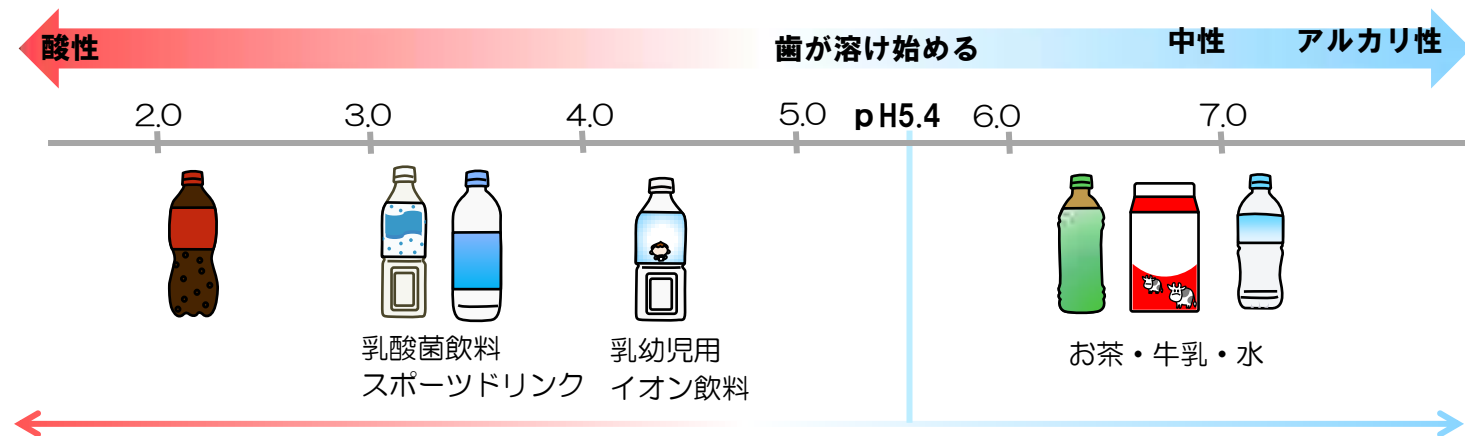
①糖分が多く含まれている

経口補水液は砂糖があまり含まれていないので、おいしくない。スポーツドリンクはおいしくするために大量の砂糖が含まれている。500ml のペットボトルにスティックシュガー約 10 本分が含まれている。数字にすると意外と多いことが分かる。



②酸性度が高く歯が溶ける

スポーツドリンクはpH（酸性・中性・アルカリ性のどの状態にあるかを示す数値のこと）が低いので、むし歯を悪化させたり、酸蝕歯になったりする可能性がある。通常は食べ物や飲み物を飲んで口の中が酸性になっても、唾液により薄まるので、むし歯になりにくいですが、頻繁に酸性のスポーツドリンクを飲んでいると、口の中がずっと酸性になり、歯が溶けてむし歯にもなりやすい環境になる。



スポーツドリンクと経口補水液のちがい

経口補水液は糖質よりも電解質が多く含まれているのに対して、スポーツドリンクは糖質の方が多く含まれている。ブドウ糖 1～2%とナトリウムを同時に摂取するとスムーズに吸収される。この濃度が高くて低くても吸収速度は低下する。経口補水液は、脱水時にはおいしく感じられるが、通常時はおいしく感じられないため、飲みすぎる心配はない。

イオン飲料から起こるむし歯に対する予防対策

- ・イオン飲料を水の代わりに飲まない。
- ・イオン飲料のペットボトルを持ち歩いていつも飲む習慣や、食事をしながらイオン飲料を飲む習慣を付けない。

乾先生からのメッセージ

食事を普段どおりに摂れていればイオンは足りています。そこにさらに糖質やイオンを足してしまうとかえってバランスが崩れてしまいます。イオン飲料は健康飲料ではなく清涼飲料水です。通常の水分補給は水やお茶にすることを勧めします。熱中症の心配がない運動では、麦茶や水 500ml に梅干しを 1 個加えるだけでも十分です。



保護者の方からの質問

Q：歯ぎしりについて

A：乳歯は柔らかくて滑りやすいので、子供の歯ぎしりは成長の一過程だと思ってよいです。歯ぎしりをしているからといって特に止めさせなくても大丈夫です。

Q：子供の歯にフロスを使用するうえで気を付けた方がよいことがあれば教えていただきたいです。

A：フロスは前後に引きながら使いましょう。糸のタイプとホルダーのついたタイプとありますが、ホルダータイプの方が使いやすいです。一回の仕上げみがきですべての歯にフロスをするのは大変なので一回ずつフロスをする場所を決めて使用するといいと思います。

Q：指しゃぶりによる影響と止めさせた方がよい時期について教えていただきたいです。

A：指しゃぶりを続けていると、上顎前突（出っ歯）、開咬（上下の前歯に隙間ができる）になる可能性があります。3歳頃から歯の生え代わりの始まる5歳くらいまでにやめさせるようにしましょう。やめさせる方法としては、指が口元に行かないように気をそらせる。寝る時に指をくわえてしまう場合は、手をつないで口に指を入れさせないようにすると良いと思います。

Q：フッ素は体に悪いと聞いたことがあります。

A：通常の使用量では中毒の心配はないです。現在はむし歯予防として知られているフッ素ですが、もともと自然界に存在するもので、食品やお茶などにも含まれています。例えば、乳幼児用の歯みがき粉 1 本分を飲み込んでしまったとしても体に害を及ぼさない程度のフッ素しか含まれていないので大丈夫です。

Q：無糖の炭酸飲料は歯に影響がありますか？

A：砂糖が入っていない炭酸水であれば、ほぼ影響はありません。ただし、市販のレモンが入っているものは歯が溶けやすくなるので注意が必要です。

Q：前歯に隙間があるがフロスを使う必要がありますか？

A：前歯の隙間は歯ブラシだけでも十分汚れは取れていると思います。

Q：歯みがき後に水分補給をすると、フッ素が流されてしまいますか？

A：フッ素使用後、30分以内に飲食をすると流されてしまいますが、それ以降であれば問題はありません。

Q：歯みがきをするときは泡タイプのフッ素を使用していますが、仕上げみがきの時にジェルタイプのフッ素を使用しても大丈夫ですか？また、フッ素濃度の違うものを使用しても大丈夫でしょうか？

A：泡タイプとジェルタイプの併用は問題ありません。フッ素濃度が違う歯みがき粉を使用しても大丈夫です。ジェルタイプは歯に密着をするので、唾液が減りむし歯リスクの高まる就寝前に使用することをお勧めします。

Q：永久歯が生えてきています。歯ブラシを当てようとすると、歯茎にも当たってしまいます。ブラッシングをした方がよいのでしょうか？

A：生えかけの永久歯のブラッシングはタフトブラシがおすすめです。部分用のブラシを使うことで歯茎も守ることができます。