

## 歯のけがの対応法

### ころんだり、ぶついたりして歯が抜けてしまったら・・・

脱落歯が砂などで汚れている場合は水道水でさっと砂を落とし、抜けてしまった歯を牛乳に浸し、乾燥させないようにして、すぐに歯科医に受診しましょう。  
(30分以内に歯科を受診してください。時間が立てば立つほど元に戻る可能性が低くなります。牛乳がない場合はぬれたガーゼに包むなどして、歯を乾燥させないように工夫しましょう。)

### 外から見て歯に異常はないが、歯がぐらぐらしている場合は・・・

念のために歯科医院に受診しておいた方がよいでしょう。  
歯に対する外からの力のかかり具合や、その歯の下に育っている永久歯の様子によっては、けがをした歯だけでなく、後の永久歯にも影響が出る場合もあります。また、何日か後に歯の色に変化が起こる場合もあります。



# 乳幼児期の歯と口の健康づくり

## 保護者へのアドバイスのポイント -

### 0歳から2歳

週に1回は、保護者が子どもの口の中を観察する習慣をもちましょう。

歯が生えてきたら保護者が仕上げみがきをしてあげましょう。

1歳6か月頃からぶくぶくうがいの練習をしましょう

園における歯科健診では、十分な健診環境を確保することが難しいことがあります。乳歯は永久歯に比べ、むし歯になりやすく、また、進行も早いです。1歳6か月を過ぎたらかかりつけの歯医者さんをもつようにし、3～4ヶ月に1回は、歯科健診を受けるようにしましょう。

### 3歳

自分で歯みがきをする習慣を付けましょう。

食べたあとに歯みがきができないときはぶくぶくうがいをしましょう。

フッ化物配合歯磨剤を毎日使用することにより、歯の質をよくすることができます。ぶくぶくうがいができるようになったら、フッ化物配合歯磨剤を使いましょう。

保護者による仕上げみがきも必要です。

3～4ヶ月に1回は歯科健診を受けましょう。

### 4歳から5歳

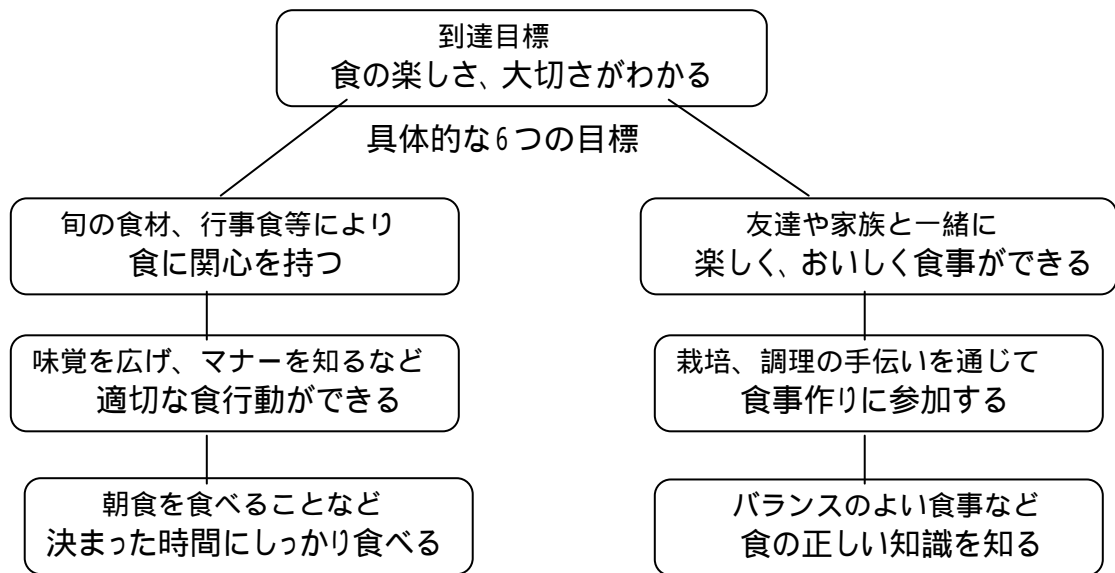
第1大臼歯が生えてくるのを見過ごさないようにしましょう。

第1大臼歯が生えてきたら、かかりつけの歯医者さんでフッ化物塗布や予防充填処置の相談をしましょう。

保護者は第1大臼歯のみがき方をマスターしましょう。子どもも第1大臼歯のみがき方を練習しましょう。

# 幼児期に育みたい食べる力

平成13年度から14年度にかけて、幼稚園と保育所・保健所などの関係者により、幼稚園と保育所への食育について検討した結果、期待する子どもの姿と具体的な目標、食育項目などを「未来を担う子どもたちの食育ガイドライン」としてまとめました。下の表は子どもの到達目標と具体的な6つの目標です。家庭での実体験が少ない傾向にあるため、さまざまな食品や料理、味覚など実物に触れたり味わうこと、食事を一緒にすることを通してコミュニケーション能力を育むこと、そして、QOLの向上のため、皆で楽しく食べること等を大切に考えました。



南多摩保健所「未来を担う子どもたちの食育ガイドライン」より

食育をすすめるためには

## 幼稚園保育所では

食育のあり方を検討して、園の目標や方法を「食育計画」としてまとめ、教育課程や保育計画の中に位置づけましょう。

食育のポイントは、調理、栽培等により、食品そのものの感触や匂いを体験する 様々な食品、料理を味わい味覚を広げる リズムのある食生活を体験する 「赤・黄・緑」の栄養バランスなどもわかりやすく伝える 友達や先生との会食により、会話と食事を楽しむ、などです。

家庭にも情報発信しましょう。

## 家庭では

まず、子どもが何を食べているか把握しましょう。

食育のポイントは、食事時のあいさつをする、配膳・調理の手伝い等食事作りに参加する、間食の時間を決めることなどですが、なんといっても家族と一緒に楽しく食べることを心がけましょう

## 地域では

行事食や郷土食に触れたり、地域の人々との会食など交流の機会を持ちましょう。

食に関わる関係者が、子どもの状況や望ましいあり方を共有するなど、連携して子どもの健やかな育成を図りましょう。

