

# 食べる力を育むために

～ お口を使った遊びのメニュー～

## 食べる力を育むために

～ お口を使った遊びのメニュー～

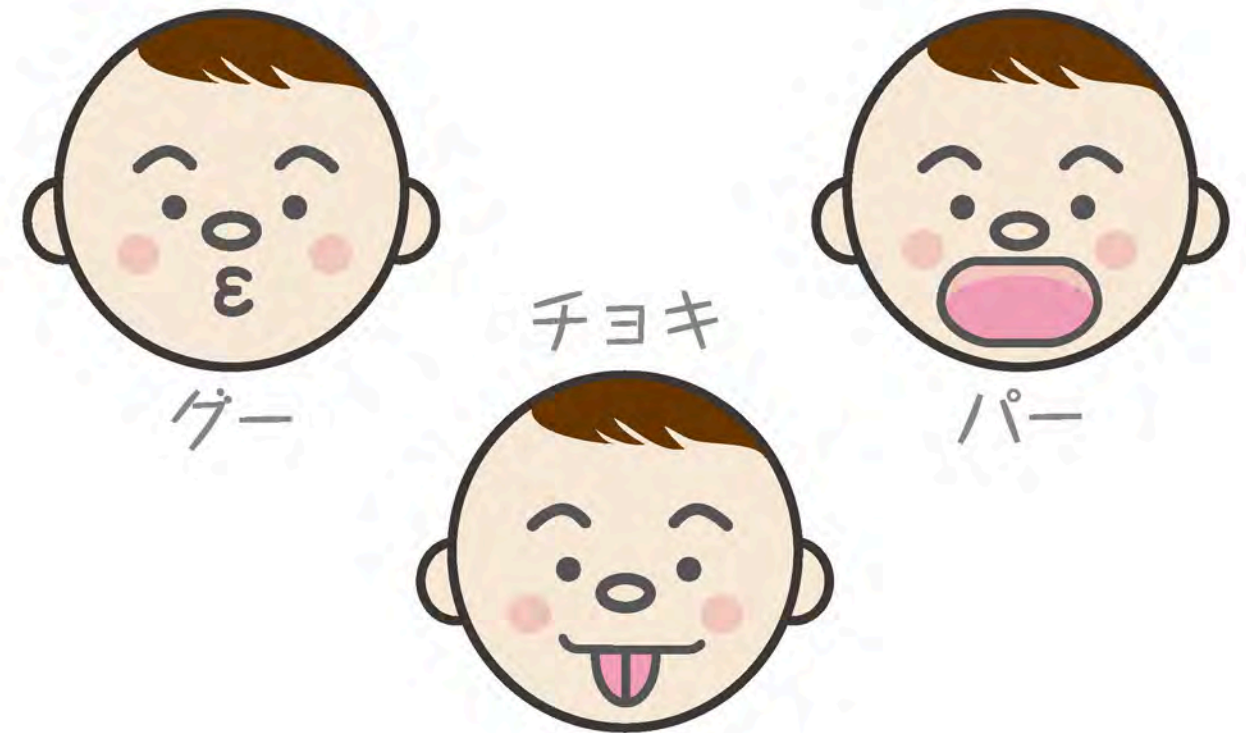
鳥取県健口食育プロジェクト事業



よ坊さん 鳥取県版

平成23年3月

鳥取県



平成23年3月

鳥取県

## はじめに

本県では、平成20年4月に策定した「健康づくり文化創造プラン」に基づき県民一人ひとりが生涯にわたって自分の歯でおいしく食べ、豊かな生活を送ることができるよう、<sup>ハチマルニイマル</sup>鳥取県8020運動を展開しているところです。

また、食生活、運動習慣等を原因とした生活習慣病の増加を防止し、食を通して健康寿命を延ばすためにも、その基盤となる食生活が健全に営まれることが望まれます。食べるための基礎である食べる器官の健やかな発達と口腔機能の保持のためにも、生涯を通じた「歯の健康づくり」は、ますます重要となっています。

「歯の健康づくり」については、平成元年に80歳で自分の歯を20本以上保つことを目標とした<sup>ハチマルニイマル</sup>「8020運動」が提唱されて以来、むし歯と歯周病の2大歯科疾患の改善に重点が置かれ、<sup>ハチマルニイマル</sup>乳幼児期や学齢期のむし歯の減少及び8020達成者の増加など着実にその成果を上げております。

<sup>ハチマルニイマル</sup>この8020運動に加え、平成21年には、厚生労働省で新たに一口30回以上噛むことを目標とした<sup>かみんぐサンマル</sup>「噛ミング30」のキャッチフレーズが提唱されました。本県においても歯の健康づくりによく噛むことの効能の観点を取り入れ、食べる力を育むことを目的として、「健口食育プロジェクト事業」により、本冊子を作成しました。

本冊子は、県福祉保健局が主体となりモデル園及び市町村、歯科関係者、言語聴覚士と協働で作成しており、子どもの健やかな成長の一助となるよう楽しみながら子どもの口腔機能<sup>そしゃく</sup>（咀嚼・<sup>えんげ</sup>嚥下及び呼吸、発声等）の発達を支援するためのお口を使った遊びの事例を紹介しています。広く県内の保育所・幼稚園等で御活用いただけることを期待しています。

未筆になりましたが、当事業に御参加くださいましたモデル園と御尽力くださいました多くの関係者の皆様に深く感謝申し上げます。

平成23年3月

鳥取県福祉保健部長 林 由紀子

# もくじ



- お口を使った遊びのメニューの使用について ..... 3
- 食べる時に使う口の周りの筋肉と飲み込みのしくみ ..... 4
- お口を使う遊びの効果 (1) ..... 5
- お口を使う遊びの効果 (2) ..... 6
- お口を使う遊びの効果 (3) ..... 7
- お口を使う遊びの効果 (4) ..... 8

## お口を使った遊びのメニュー

①ペロペロ遊び ..... 9	⑨くるくるストロー ..... 14
②あっちむいてホイ舌編 ..... 10	⑩くるくるうさぎ
③舌リレー	⑪ストロー射的やさん ..... 15
④顔じゃんけん ..... 11	⑫すごろくボトル
⑤しゃぼん玉 ..... 12	⑬ストローの魚釣り ..... 16
⑥風車ルーレット	⑭紙リレー
⑦むくむくおぼけ ..... 13	⑮昆布を長く噛む競争 ..... 17
⑧紙ふぶき絵本	⑯果物の種飛ばし ..... 18

- 健口体操むすんでひらいて ..... 19
- モデル園での様子(感想・工夫点など) ..... 20・21

## 参考資料

- さあ、歯をみがこう! ..... 22
- ブラッシングのコツ ..... 23
- 仕上げみがきのポイント ..... 24
- むし歯予防～フッ化物の利用を～ ..... 25

# お口を使った遊びのメニューの使用について

## 口腔のはたらき

一生自分の歯を守り

- かむ
- たべる
- はなす
- 笑う
- 歌う
- 呼吸する



県民の皆様が生涯にわたって「自分の歯でおいしく食べる」ことができるよう、幼児期から「食べる」ことの基盤となる歯・口の健康力を育む環境づくりを目指し、より健やかにより安全に食べるために大切な歯と口の健康づくりを支援することを目的としています。

## 食育推進の背景

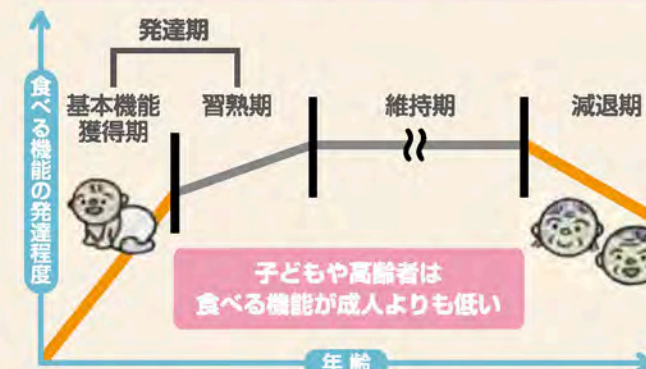
- 平成17年6月 食育基本法の制定
- 平成19年6月 歯科4団体による食育推進宣言
- 平成21年7月 噛ミング30(カミングサンマル)を厚生労働省が提唱

※歯科4団体  
日本歯科医師会、日本歯科医学会、  
日本学校歯科医会、日本歯科衛生士会

平成17年には食育基本法が制定され、平成21年には、「ひとくち30回以上かむこと」をすすめる噛ミング30をキャッチフレーズに歯科領域からの食べ方支援が望まれています。

健全な食生活が定着するためには、幼児期から健康な歯を保ち、よく噛める歯列や咬合を育むことに加えて、楽しく味わって食べることで五感(味覚・触覚・視覚・聴覚・嗅覚)を刺激し、子どもの感性を豊かに育む環境づくりが大切です。

## 食べる機能の発達・減退

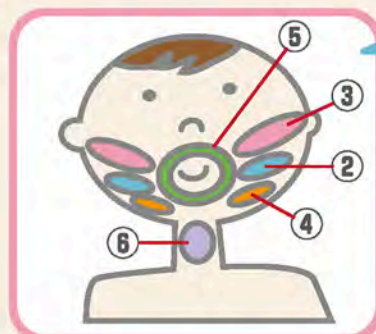


食べる機能には、発達の順番があり、大人と同じように食べることができるようになるためには、歯や顎の「形」の発達に加えて、頬や唇・舌等の筋肉の「動き」がバランスよく働きあって行われることが大切です。

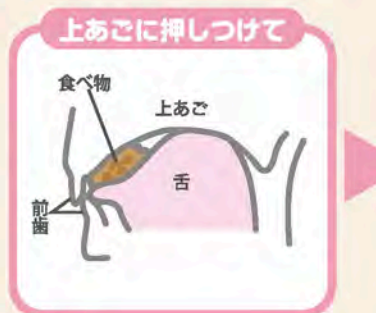
子ども達の健やかな成長のため、本冊子が各施設で指導される方々のお役にたてば幸いです。

## 食べる時に使う 口の周りの筋肉と飲み込みのしくみ

### 噛むときに使う筋肉



- ①側頭筋(そくとうきん)  
食べ物を噛むときに使う筋肉
- ②咬筋(こうきん)  
食べ物を噛むときに使う筋肉
- ③大頬骨筋(だいきょうこつきん)  
口角をあげる筋肉
- ④頬筋(きょうきん)  
口角を外側に引く筋肉
- ⑤口輪筋(こうりんきん)  
口の閉じ開けに使う筋肉
- ⑥顎舌骨筋(かくぜつこつきん)  
食べ物をのみ込む時に使う筋肉



## 口を使う遊び

### 唇を使う



### 舌を使う



### 口の周り全てを使う



## お口を使う遊びの効果(1)

### 舌をよく動かす



### 舌の動き



- だ液がたくさん出ます。
  - ・口の中を清潔に保つ。(食べかすを洗い流します。口が乾燥すると汚れやすくなり、口臭の原因になります。)
  - ・だ液がたくさんでると、食べ物を飲み込みやすくします。
  - ・だ液の中の酵素がでんぷんを消化します。
- 噛みやすいように食べ物を歯の上に運ぶ役割をします。
- 噛んで細くなった食べ物を舌でまとめ、飲み込む動きをします。
- いろいろな発音ができるようになり、発音がはっきりします。(タ・カ・ラ行)

## お口を使う遊びの効果(2)

### 唇の動き



唇の開閉、丸め、突き出しの運動



- 唇を閉じる筋肉が鍛えられることで食べこぼしを防ぎ、飲み込みや発音などの機能の発達をうながします。
- 口元がぎゅっと締まり、よだれが出にくくなります。
- しっかり飲み込めるようになり、食べ物が少々大きくても飲み込めます。
- すすること、ストローが上手に使えるようになります。
- 唇をつかって発音する言葉が上手にできます。(パ・バ・マ行)
- 楽器が吹けるようになります。
- 息をすったり吐いたり自由に出来ると、息とめが出来、うがいをしたり、水に顔がつけられるようになります。
- 顔の表情が作りやすくなり、表情が豊かになります。

## お口を使う遊びの効果(3)

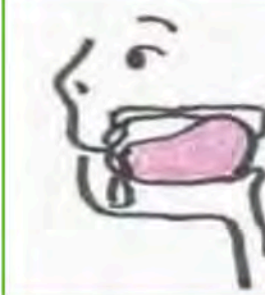
### 唇と舌の動き



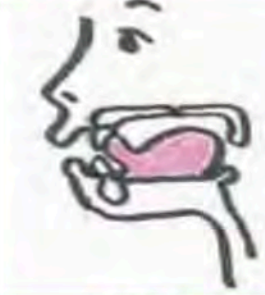
唇に力を入れる



舌の先に力を入れる



舌の奥に力を入れる



舌の先を  
しっかり上げる



### 食べるとき

唇で食べ物を取り  
込むときの動き

食べ物を押し  
つぶす時の動き

軟口蓋がもちあがり、  
食べ物が鼻へ  
流れないように  
ふさぐ動き

食べ物を舌の上に  
まとめ飲み込む  
ときの動き



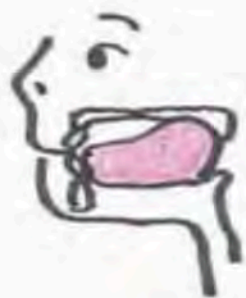
- パ行・タ行・カ行・ラ行の発音をすることで唇や舌を使う筋肉が鍛えられ、発音や、飲み込みなどの機能の発達をうながします。

## お口を使う遊びの効果(4)

### 呼吸の機能



息を吸ったり、吐いたりして  
息の調整ができるようになります。



必要なときに軟口蓋が  
もちあがり、息が鼻に  
もれない働き

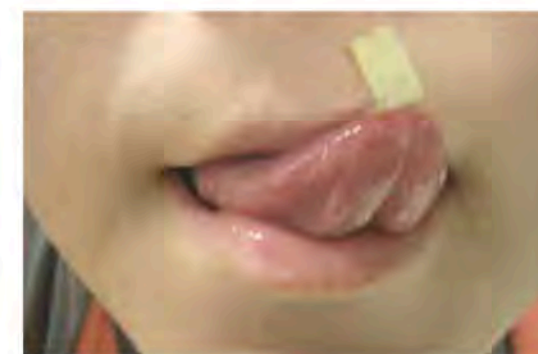


- 息をとめたり、はいたりできるようになります。
- 吹く、吸うができ、吹く強さの強弱の調整ができるようになる。
- 口を閉じて、噛むことができるようになります。(口鼻分離呼吸)
- 息をはける時間が長くなり、一度に話せる長さが長くなります。  
(早口ことばや歌、風船をふくらます等の遊びがあります)
- 段々、長い時間走れるようになります。
- 息継ぎが上手になります。(歌、水泳、走る等)

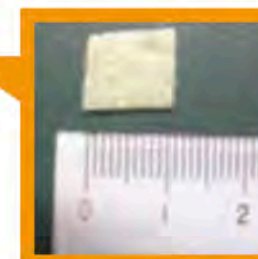


## お口を使った遊びのメニュー ①ペロペロ遊び

小さくちぎったウエハースやジャム、クリームなどを歯の裏や唇に付け、  
舌だけでとってみよう！顎を動かさないように気をつけよう。



厚さは1～2ミリ



### モデル園より

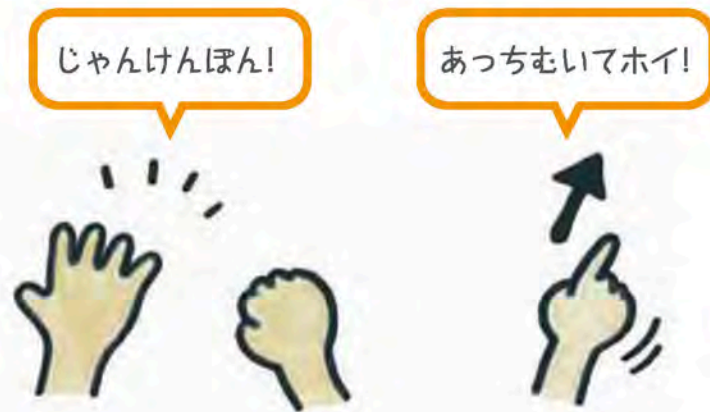
園でのおやつがケーキの時、  
クリームを舌でとって遊びました。

### 舌を動かして取れるかな？他にこんなものでも試してみてね！

- チョコ、はちみつ、ポテトチップス、のり、ごはん粒など  
(歯の裏や唇につけて)
- ソフトクリーム、ペロペロキャンディー  
(舌の先でなめてみよう)
- マーブルチョコ  
(舌を使って、表面のザラザラ感の変化を感じてみよう)



お口を使った遊びのメニュー ②あっちむいてホイ舌編



舌を上下左右に動かします。

モデル図より

顔じゃんけんと組み合わせるとかなり悪戦苦闘！  
同時に判断力もきたえられるかな？

お口を使った遊びのメニュー ③舌リレー

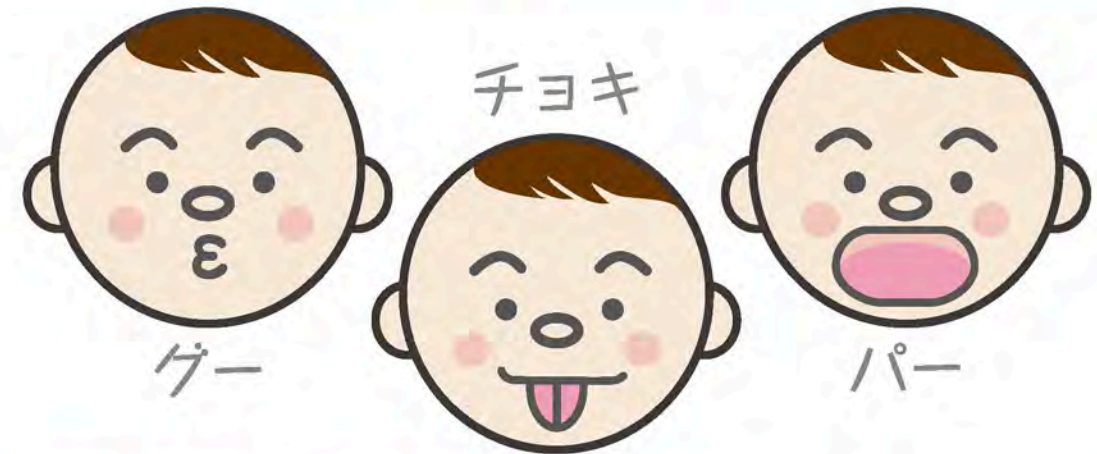


他には・・・  
ばった、らった、  
たった etc

遊び方

- ◆2チーム以上
- ◆2つの音の組み合わせの課題を出す (例：かった)
- ◆端の人から言葉を5回繰り返し言い、次の人の肩をたたく。早く最後の人までまわったら勝ち。

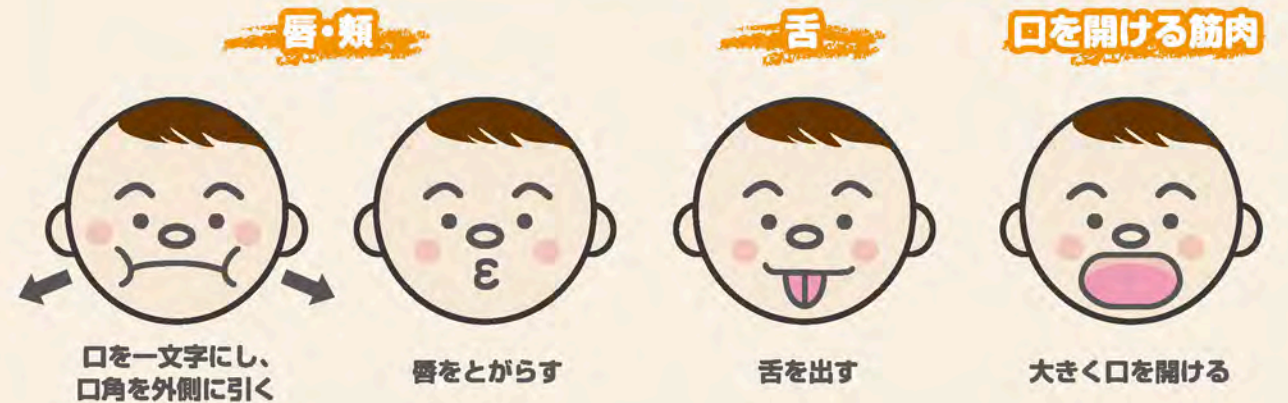
お口を使った遊びのメニュー ④顔じゃんけん



モデル図より

簡単な遊びで、低年齢児でも実施でき、集会などで一緒に遊ぶことができました。

顔のいろんなところを動かします



アレンジ

できる人は、チョキのとき舌でなめる場所をかえる。  
パーは勢いよく「パッ」と息をはく。

顔のいろんなところを動かすことになるので、表情が豊かになります。  
食べる時には、唇を閉じる筋肉が鍛えられることで、食べこぼしを防ぎ、舌の動きがスムーズになることは、上手な飲み込みにもつながります。

## ⑤しゃぼん玉



### 同じねらいの遊び

- 風船をふくらます
- 巻き笛
- ラッパ

簡単にできたら  
レベルアップだよ！  
次は、大きいしゃぼん玉や  
小さいしゃぼん玉を作ってみよう！  
ストローの太さを  
変えてみてもいいかも！

## ⑥風車ルーレット

風車を吹き、止まったところ(持つ棒のところ)で勝負。



### アレンジ

風車までの距離を変えてみよう！

## ⑦むくむくおばけ



### アレンジ

- ストローを長くする
- 袋を大きくする
- ストローの太さを変える

### モデル園より

ストローを吹いて膨らませたら  
今度は吸って袋をぺちゃんこに  
して遊びました。

### 作り方と遊び方



### モデル園では

ストローを使った遊びでは、チームごとに対戦すると飽きることなく、毎回白熱しました。

## ⑧紙ふぶき絵本



### 遊び方

- ①箱の上に絵本を入れておく
- ②その上に紙ふぶきをおき、絵本が見えないようにする。
- ③ストローで紙ふぶきを飛ばして中の絵をあてる。



### 同じねらいの遊び

- 吹きながし
- 水の上の船を吹いて進める。



## ⑨くるくるストロー



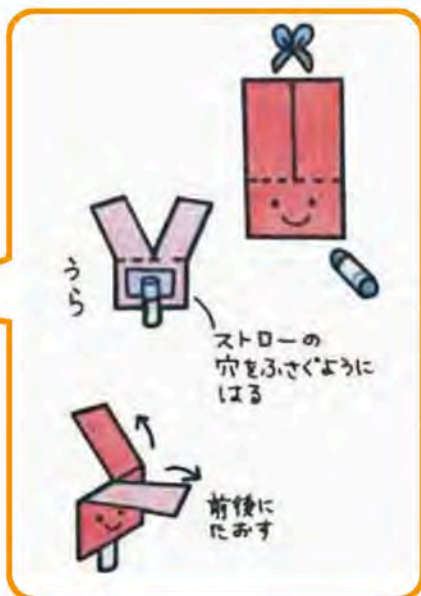
### 遊び方

- ①ストローをかるく吹いてみる
- ②羽根がくるくる回りながら浮かび上がる
- ③強く吹いたり、長く吹いたりして遊ぼう

### アレンジ

- 細いストローをつないで長くするか竹ひごを使うなどしてどこまであがるかやってみよう。
- 羽を複数いれてみる。(色を変えて何種類かつくるときれい)

## ⑩くるくるうさぎ



### 遊び方

- ①くるくるうさぎを力いっぱい吹く。
- ②飛び上がったうさぎ(うさぎの耳をイメージしたプロペラ)がきれいにくるくる回って落ちる。

### モデル園より

力いっぱい吹いて、ウサギがとぶ高さを競いました。

## ⑪ストロー射的やさん

### ●ポイント●

的を正確に狙うことで、目と手の協調を促します。  
息がもれないようストローをしっかりくわえて吹きましょう。



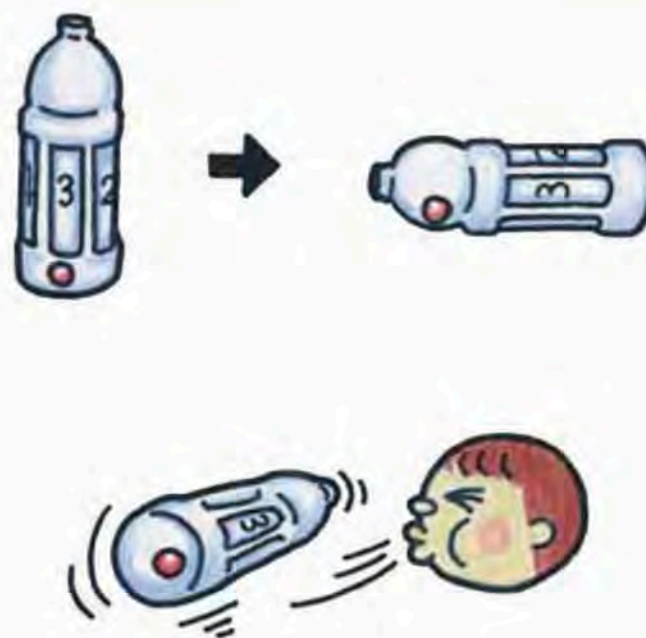
### 遊び方

- ①当たると倒れる的を机に並べる。
- ②離れたところの床に線を引き、そこからストローロケットを吹いて的をねらう。

### モデル園でのアレンジ

円の的(点数入り)をホワイトボードに書き、そこに吹き矢をあてて、点数を競っています。

## ⑫すごろくボトル



### ●材料

ホワイトボード、マジック(ホワイトボード用)、ペットボトル(500mlリットル、六角形のもの:各面に裏側から見て正しい方向になるように数字を記載しておく。中にビー玉を1つ入れておく) × 人数分

### ●遊び方

- ①参加者をAチームとBチームの2チームに分ける。
- ②あらかじめホワイトボードにすごろくの模様を書いておく(30コマほど進んでゴールになるように設定する)。
- ③司会者の合図とともに、参加者全員10秒間ペットボトルを吹いてもらう。
- ④制限時間終了時点で、ビー玉が止まった位置の点数をチーム毎に集計し、その分だけ司会者がコマを進める。
- ⑤速くゴールにたどり着いたチームの勝ちとする。

はじめは小さいもの、軽いものでもOK!

お口を使った遊びのメニュー ⑬ ストロウの魚釣り



●材料

色紙、はさみ、ストロー

●遊び方

- ①色紙で魚の形をたくさん切り抜く。(大小20~30)
- ②ストローで息を吸いながら魚を釣る。
- ③チームに分かれて競争しても楽しい。

アレンジ

- 紙の厚さを変えると難易度UP!

モデル図より

最初は、息を長く吸い続けることが難しいけど、コツをつかめばできるようになりました。

お口を使った遊びのメニュー ⑭ 紙リレー

●ねらい●

息のコントロールが上手になります。



●材料

ストロー (人数分)、  
薄い紙 (チーム数)

●遊び方

- ①あらかじめ2チーム以上に分け、それぞれのチームは横に並んで座ってもらう。そして、紙を置く場所として円形の障地を全員の目の前に設定しておく。
- ②合図とともに、右側の人からストローで吸ってもらい、次の人の目の前の障地内に置く。それを繰り返す。
- ③早く最後の人まで到達したチームの勝ちとする。

お口を使った遊びのメニュー ⑮ 昆布を長く噛む競争

●ポイント●

噛む回数を決めて、徐々に増やしましょう。  
しっかり噛んで、早食い、丸飲み、食べすぎを防ぎましょう。  
しっかり噛むことは肥満予防にもなります。



●応用●

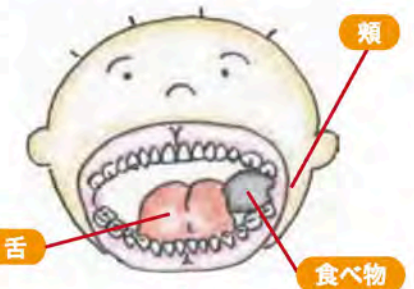
せんべいなど



咀嚼(かむとき) … 歯、唇、舌、頬などを使います

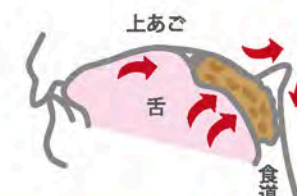
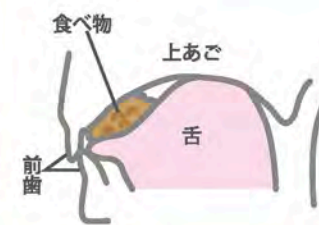
手で食べ物を口に運びます。

前歯でかみきり、歯でよくかみくだき、  
だ液とよく混ぜ合わせます。



噛む時に舌や頬、顎を使い食べ物が歯の上にくるよう協調して動かします。  
舌は、だ液と混ぜた食べ物を飲み込みやすい形にまとめます。

飲み込むとき … 舌、頬、軟口蓋などを使います



舌が前から後ろへと動き、食べ物をのどに送ります。その時、軟口蓋が上がり、食べ物が鼻へ流れないようにふさいでいます。

# 16 果物の種飛ばし

## ●ポイント●

種をとばすだけでなく、実と種を口の中で分けるのも大事。  
 きれいに分けられるかな？  
 硬さや大きさの違う様々な食品をゆっくりたべる経験をしよう。  
 (噛むことや発音、表情表出の促進に)



### モデル園では

給食で出た柿の種飛ばし競争をしました。柿の種は飛ばしやすかったです。

### 唇の動きと息の調整、軟口蓋の挙上



唇の開閉、丸め、突き出しの運動



息を吸ったり、吐いたりして息の調整ができるようになります。



必要なときに軟口蓋がもちあがり、息が鼻にもれない働き

唇を閉じる筋肉が鍛えられることで食べこぼしを防ぎ、飲み込みや発音などの機能の発達をうながします。

けん 健

こう 口

たい 体

そう 操

むすんでひらいて ~口唇・舌体操~

楽しく食べるための準備体操です。この体操をすることで、お口の機能が高まり、だ液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて飲み込みやすくなります。お顔の表情もいきいきしてきます。無理しないように行いましょう。



お口のたいそう  
いち・にい・さん



むすんで



ひらいて



ベロだして



むすんで



また ひらいて



ベロだして



そのベロ はなに



ベロを 右に



ベロを 左に



ベロをグルグルまわします

おいしく楽しく  
食べましょう



(参考) 社団法人日本歯科衛生士会「健口体操」

## モデル園での様子(感想・工夫点など)



遊びの種類	園児の様子・各園の工夫点など
①ペロペロ遊び	<ul style="list-style-type: none"> <li>●園でのおやつがケーキの時にクリームを舌でとって遊びました。</li> </ul>
②あっちむいてホイ舌編	<ul style="list-style-type: none"> <li>●舌を上下左右に動かすことで、口・舌の筋肉が鍛えられていることを子どもたちと共に共感しています。</li> <li>●顔じゃんけんと組み合わせるとかなり悪戦苦闘！同時に判断力も鍛えられるかな？</li> <li>●友だち同士でゲーム感覚で楽しそうに取り組んでいます。勝ち抜き戦をしたりして子どもが興味を持てるようにしました。</li> </ul>
③舌リレー	<ul style="list-style-type: none"> <li>●「かった」以外に「ばった」、「らった」、「たった」「カスタネット」というのもやってみました。</li> <li>●リレーではなく保育士が発音をし、それと同じように発音してみました。(パッ・パッ・パッ、タッ・タッ・タッ、カッ・カッ・カッ、ラッ・ラッ・ラッなど)</li> <li>●「か」が「た」になってしまう園児もいました。</li> </ul>
④顔じゃんけん	<ul style="list-style-type: none"> <li>●簡単な遊びで低年齢児でも実施でき、集会などで(年中児以外でも)一緒に遊ぶことができました。</li> <li>●じゃんけんをする時やちょっとした待ち時間にでき、楽しんでいます。また、じゃんけん大会などをして楽しみたいと思います。</li> <li>●子ども同士や保育士を相手に何回でも楽しめます。時々トーナメント方式を取り入れてしています。</li> <li>●自由遊びの時、自分たちで喜んで遊んでいる姿が見られます。</li> <li>●一つ一つの表情をゆっくり大きくするようにしました。(口を開ける、閉じる、舌を出す。)</li> </ul>
⑤しゃぼん玉	<ul style="list-style-type: none"> <li>●簡単にできたら次は大きいしゃぼん玉や小さいしゃぼん玉を作ってみました。</li> <li>●ストローの太さを変えても良いかも。(細いストロー、先を広げるなど)</li> </ul>
⑦むくむくおばけ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●むくむくお餅として、ゴム手袋をお餅に見立てて「おもちのうた」にあわせて楽しく取り組みました。参観日や誕生会などに保護者や他の子ども達に披露しました。</li> <li>●紙コップをおばけのお家に見立てて、ゆっくり吹くとお化けがゆっくり出てくる様子を楽しんでいます。いつでも遊べるよう個人ケースを用意し、紙コップの底が湿気で破れやすいため補強しました。</li> <li>●ゴム手袋の代わりに傘袋にうさぎの絵を描いて行いました。</li> <li>●ストローを吹いて膨らませたら今度は吸って袋をぺちゃんこにしてみました。これがなかなか難しいようでした。</li> </ul>
⑨くるくるストロー	<ul style="list-style-type: none"> <li>●竹ひごで長さをつくり、羽根がどれだけ高く上がるか競争しました。</li> <li>●羽根がまわらないことがある。羽根をねじることと、羽根にうまく息が当たるように作成することが必要。</li> <li>●友達同士で教えあう姿がありました。「息をゆっくり、そしてから強く」</li> </ul>

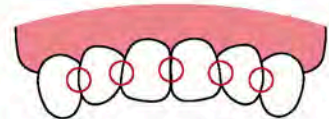
⑩くるくるうさぎ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●力いっぱい吹いて、ウサギがとぶ高さを競いました。とても高く飛ばず園児もいました。</li> </ul>
⑪ストロー射的やさん	<ul style="list-style-type: none"> <li>●3グループに分かれてリレー方式で紙コップでつくった的にストローを吹く息だけで的をたおして遊びました。(立つ位置には、テープでラインを表示)</li> <li>●立つ位置はテープでラインを引き、一人3回～5回ずつ吹き矢をふき、倒れた的の点数で競い合いました。園児はどうやったらか当たるのか、どのくらいの息で吹けばいいの自分で考えながら真剣に遊んでいました。</li> <li>●円的(点数入り)をホワイトボードに書き、そこに吹き矢を当てて、点数を競う。円の外ははずれで、点数なし。3～5回程度吹いて、個人で競いあいました。チームでやってもおもしろいかも。</li> </ul>
⑬ストローの魚つり	<ul style="list-style-type: none"> <li>●小さな魚を紙でつくり、釣り上げました。ただの紙切れより形があるほうが、園児たちの気持ちが楽しいものになったようです。慣れてきたらいろんな大きさの魚に挑戦していました。</li> <li>●慣れてくると息の吸い方もコツを覚えて運ぶ距離が長くても皆ができるようになりました。自分たちで距離を広げて遊ぶようになりました。</li> <li>●吸うとくっついて、吹くと離れるのが楽しく、全て釣れたら子ども達自身でまた魚をばらまいて、繰り返し遊べるようにしました。</li> <li>●二組に分かれてリレー形式で遊ぶと盛り上がりました。吸う力が弱く吸えない子は、ストローを短くして遊びました。魚は大小準備しました。</li> </ul>
⑭紙リレー	<ul style="list-style-type: none"> <li>●何グループかに分けてストロー魚つりで使った魚をリレーし、競争しました。最初はすぐに落ちたり、息が続かなかつたので、運ぶ距離を短くしました。</li> </ul>
⑮昆布を長く噛む競争	<ul style="list-style-type: none"> <li>●競争はしなかったが、おやつのでかいものを食べてもらいました。味わって食べてもらい、食材をあてたり、どんな味が言い合ったり食育とつながることができました。</li> </ul>
⑯果物の種飛ばし	<ul style="list-style-type: none"> <li>●種をふいて飛ばすことは難しく、すぐに真下に落ちてしまいました。1メートルくらい飛ばす園児もいました。</li> <li>●給食で柿の種をゲットすると飛ばしたり、家に持ち帰ってしようとする園児もいました。</li> </ul>
健口体操	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健口体操の絵を保育士が描き、ホワイトボードに張り、それを見ながら園児たちは口を動かす。歌は保育士が歌っています。</li> <li>●慣れてきたら園児が交代で歌を歌い他の園児は体操をしました。</li> <li>●1回目は通して行い、2回目はしっかり動かすとか、ゆっくり、速くなど速度を変えて行ってみる。反対回しや舌を思いっきり出すように促したりしている。</li> <li>●毎日行うにつれて、皆が舌がよく動くようになりました。</li> <li>●外で遊びながら友達と歌いながら楽しそうに行っている姿がありました。</li> </ul>
その他遊びの考案	<p>発音練習(あいうえお表を使って)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ひらがなのあいうえお表を使ってあいうえおの発音をし、口の動きを意識させて行いました。「あかさたな」「いきしちに」はそれぞれ口の動きが同じ。どれが一番口が開いていたか、口が閉まっていたかなど。)園児たちは大きな声を出し、口をしっかりと開けたり、閉じたりしながら元気よく発音していました。</li> </ul>

# さあ、歯をみがこう!

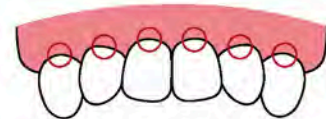


## ●1歳6か月～2歳の頃

①上の歯の歯と歯の間や、歯ぐきの境目は、むし歯になりやすいので特に注意しましょう。



歯と歯のあいだ



歯と歯ぐきのさかい目

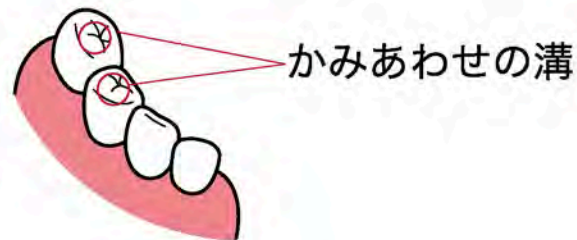
②2歳になると両手でコップを持てるようになり、ブクブクうがいができるようになるので練習してみましょう。



## ●3歳～5歳の頃

①歯みがきの習慣をつけましょう。  
食後やおやつの後、食べた後磨く習慣をつけましょう。

②奥歯もしっかり磨きましょう。  
奥歯のかみ合わせの溝は複雑でむし歯になりやすいのでしっかりと磨きましょう。



かみあわせの溝

③仕上げ磨きを1日1回は必ず行いましょう。

④歯垢を染め出し、きれいに磨けたかチェックしてみましょう。

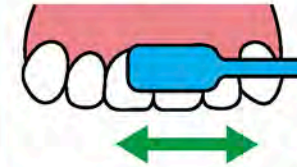
# ブラッシングのコツ



## 毎日の歯みがき チェック!

### 1 上の前歯(おもて)

毛先を歯にあて、  
小さくこきざみに。



歯ブラシの  
つま先・かかと・  
わきを利用

歯ならびがわるい  
ところは、歯ブラシを  
たてにして、1本ずつ。

### 2 前歯のうら



歯ブラシを  
たてにして、1本ずつ。

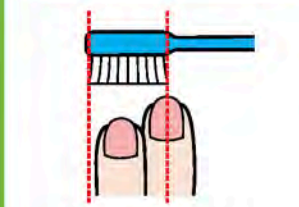
### 4 奥歯のうら



直角にあてるのが  
むずかしい場合は、  
ななめにつこむ。

### 歯ブラシの

★大きさは?



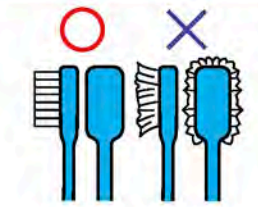
小さめの歯ブラシ  
(自分の手のゆび1本半くらい)

★もちかたは?



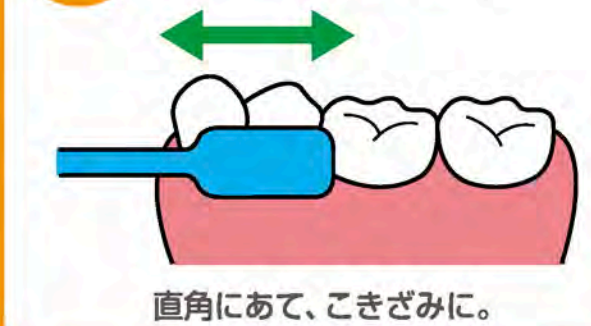
えんぴつもちで  
やさしくみがこうね

★こうかんは?



ぎょうぎのわるい  
歯ブラシはダメ!!

### 3 奥歯のおもて



直角にあて、こきざみに。

### 5 奥歯のかみあわせ



やや強めに、かきだす。

# 仕上げ みがきの

# ポイント

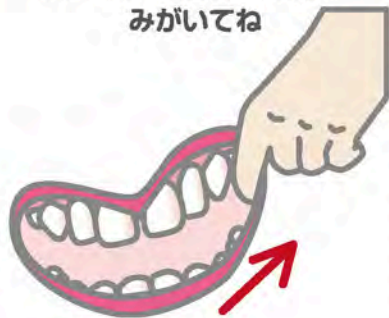
## 歯ブラシの持ち方



鉛筆を持つように  
軽く持ちます

強くしないで  
やさしくね！

唇のはしから指を入れて  
頬を広げて奥歯の外側を  
みがいてね



子どもの頭が動かないように、  
かゝるく股ではさみます



上の歯をみがく時は  
上の唇を指で持ち上げてね



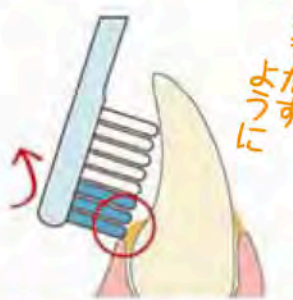
このスジ(小帯)に  
あたるといいのです



前歯は歯ブラシを  
たてにしてみがきます



かきだす  
よついで



●上手にできたら、たくさんほめてあげましょう

●「仕上げみがき用」と「子ども用」歯ブラシが2本あればいいですね

# むし歯予防 ～フッ化物の利用を～



フッ化の利用には色々な方法があります。

＊様々な方法を組み合わせて利用しましょう。

## フッ化物歯面塗布

**対象年齢** 生え始めが特に効果的です。乳歯の場合は、萌出後の早い時期から、永久歯の場合は、前歯または第一大臼歯が萌出する頃から定期的に塗布しましょう。  
成人・高齢者の場合は、歯の根の部分のむし歯予防に効果的です。

**実施頻度** 少なくとも年2回、出来れば年3～4回実施しましょう。  
定期健診に併せて塗布してもらいましょう。

**実施場所** 歯科医院・各市町村 等



## フッ化物洗口

**対象年齢** 4歳から開始し、中学卒業時まで継続実施することにより、特に永久歯のむし歯予防に大きな効果を発揮します。  
もちろん、それ以降の青年や成人、高齢者にも効果的です。

**実施頻度** 週5回法、週1回法があります。

**実施場所** 保育園・幼稚園・小学校・中学校・家庭 等



ミラノール®

子どもから大人まで  
フッ化物利用で  
むし歯予防

## フッ化物配合歯磨剤 フッ化物溶液スプレー フッ化物ジェル

**対象年齢** 吐き出しができる3歳頃から全年齢層で使用できます。  
吐き出しの出来ない低年齢児等には、泡状のフッ化物配合歯磨剤やスプレータイプの液体歯磨剤を使用するとよいでしょう。

**実施頻度** 吐き出しができる3歳から6歳未満では、1日2回、6歳以上では1日2回以上フッ化物配合歯磨剤による歯磨きをすすめます。

**実施場所** 家庭 等

### Point

#### 就寝前が効果的!

就寝前にフッ化物配合歯磨剤を使用すると、昼間の使用よりも唾液中のフッ化物濃度は4倍高い状態で睡眠中ずっと保たれるため、むし歯予防に有効です。



## ●年齢に応じたフッ化物の利用方法●

場 面	出生		保育園			小学校						中学校			高等学校			成人～高齢者													
	家庭	(歳)	家庭	幼稚園	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	～	60	～	80	～	
保 育 園																															
幼 稚 園																															
学 校																															
歯 科 医 院																															
各 市 町 村																															
家 庭	吐き出しができる																														
	低年齢児用F <sup>-</sup> うがいができる																														

## 参考文献

- 口の体操グループゲーム集  
著：大塚裕一、宮本恵美(2004年12月)金原出版
- じょうずに食べる食べさせる  
著：山崎祥子(2005年11月)芽ばえ社
- 新・言語指導の遊びと教具  
著：柚木夔(1993年8月)株式会社学習研究社
- 食べる機能の障害  
編著：金子芳洋  
著：向井美恵・尾本和彦(1987年6月)医歯薬出版
- あかちゃんは口で考える  
著：田賀ミイ子(2007年12月)富士房インターナショナル
- 子どものころとからだ元気アップ!健康12ヶ月  
著：中村和彦、鈴木叔子、野村昇子(2006年4月)日本標準
- 年齢別0～5歳5分でできるてづくりおもちゃ100倍楽しむ本  
作者：木村研(2008年3月)いかだ社

## 食べる力を育むために ～ お口を使った遊びのメニュー ～

平成23年3月発行  
発行：鳥取県福祉保健部健康政策課

〒680-8570 鳥取県鳥取市東町一丁目220番地  
電話番号 0857-26-7202  
メールアドレス kenkouseisaku@pref.tottori.jp  
ホームページ <http://www.pref.tottori.lg.jp/dd.aspx?menuid=3232>