

おやつについて勉強しよう（大型）

ねらい

- 1、マグネットの特徴を利用したカードを通して、
どのようなおやつがむし歯になりやすいおやつか学習する。
- 2、噛み応えのあるおやつの選択、流し食べの警鐘、
飲み物と食べ物の組み合わせ等の学習をする。



おやつカード





歯のマークの裏にマグネットが張り付けてあり、
下図の左右のグループでS・N極を分けている。

サンドイッチ ・ 焼き芋 ・ おにぎり
焼きそば ・ 小魚 ・ トースト ・ チーズ
お好み焼き ・ 枝豆 ・ クラッカー
せんべい ・ トウモロコシ ・ リンゴ
トマト ・ 柿 ・ お茶 ・ 水

チョコレート ・ ラムネ ・ グミ ・ アメ
アイスクリーム ・ キャラメル ・ ガム
ケーキ ・ まんじゅう ・ 乳酸菌飲料
ジュース ・ スポーツドリンク

注) おやつカードの「ガム」は砂糖が入っている「ガム」を表しています。
キシリトール配合のガムではありません。

歯のカード

| | | |
|---|---|--|
| <p>1枚のカードの表裏に、きれいな歯とむし歯の歯イラストがついている。 中にマグネットが仕込んである。 上表の左のおやつにはきれいな歯が、右のおやつにはむし歯の歯が張り付くようになっている。 園児や児童とやりとりをしながら、学習をする。</p> | <p>きれいな歯</p>  | <p>むし歯の歯</p>  |
|---|---|--|

注) 正解の「歯のカード」が張り付く時はパチッと音がするくらい張り付きます

※おやつカードは、指導時間・季節・保護者の有り無しに合わせて演者がふさわしい物をセレクトする。全てのカードを出す必要はない。

※保護者同伴の場合には、保護者に向けてのアドバイスも忘れない。

※終わりに、おやつについてのまとめをする。

- ・砂糖を多く含んだものは控える。
(おやつは第4の食事ととらえ、不足した栄養を補う意味がある)
- ・ダラダラ食べをしない。食事の直前におやつを食べない。
(ダラダラ食べは齲蝕のリスクを上げるだけでなく、3回の食事に影響が出る。規則正しい生活リズムが作りにくい)
- ・夕食後は甘い物の飲み食いは控え、水かお茶にしておく 等

参考) キシリトール

口腔内の菌はキシリトールを利用して酸を作る事は出来ません。
また、再石灰化の促進効果もあるので、齲蝕予防効果がある甘味料です。
以下の事には注意しましょう。

- ・キシリトールであっても不規則摂取すれば甘味嗜好になる。
- ・日常的に砂糖食品を利用し、たまにキシリトールを利用するのでは効果の期待が出来ない。
- ・キシリトールを利用すればセルフケアが不必要になるのではない。

おやつについて勉強しよう（小型）



少人数の指導用にボードタイプの小型媒体です。
おやつのカードは名刺サイズの半分の大きさです。
(カード裏にマグネットがついています)
おやつの種類は大型の媒体と同じです。



カードを張り付ける事の出来る
2種類のボードがあります。
園児、児童がおやつを選んで貼る
ことが出来ます。



選んだおやつが正しいかどう
かのチェッカーです。
三角のタイプで、底辺にマグ
ネットが仕込んであります。
ボード上のカードに近づけて、引き
合うかどうかでチェックします。



机の上にカードを置いてチェッカーを近づけると、マグネ
ットの力で吸いついてきます。
反対に間違えるとチェッカーから離れていきます。



大型の媒体と同じように、参加型
の楽しい媒体です。

楽しかっただけで終わらない
ように、まとめが大切になりま
す。

保護者が一緒のときは、保護者へ
の指導も大切になります。