

幼児向けパネルシアターについて

パネルシアターとは、パネル布やネル布を貼った板に（衛生士会では既成のものが用意してあります）Pペーパーと呼ばれる不織布に絵を描いたものを、パネル板に貼ったりはがしたりしながらお話をするものです

演じるときの注意

- ・パネル板の横に立つ
紙芝居のときもそうですが、自分の立ち位置が見ている子どもの邪魔になることがあります
左右端の子供もちゃんとパネルシアターが見えているか確認しましょう
- ・絵人形はパネル板に押さえつけない
普通に置くだけで貼りつきます
- ・パネル板に貼った絵人形は、お話の中で動かす必要のあるとき以外はさわりません
セリフのたびに持ったり、動かす必要はありません
- ・見ている子どもたちのほうを向いてお話しする
絵人形やパネル板のほうばかり見ては、子どもたちとのやり取りが楽しめません
子どもたちの表情を見ながら演じましょう
- ・絵人形はていねいに扱う
場面転換など急ぐ場合も雑に扱わないようにしましょう
お話が終わった後も、ていねいにはがすよう心がけましょう

演じる前・後の注意

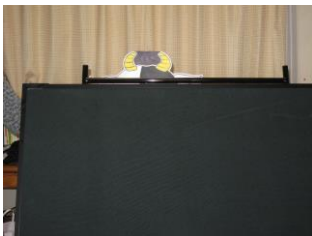
- ・パネル板が正しく組んでいるか確認しましょう。
演じるときに不意に倒れると危険です
- ・絵人形を出す順番に重ね、パネル板の後ろ側（パネルが多い場合別に机などを用意しましょう）に置く。仕掛けのあるものはセットしておきましょう
- ・演じ終わったら、パネルの枚数を確認しましょう
小さいパーツもあります、しわになるとパネルにつかなくなります。注意してください

シナリオについて

幼児向けのシナリオは少々固い口調書いてあります。会場の雰囲気に応じて口調は工夫しましょう

みんな何を食べてる？

～大切な「6歳臼歯」～



皆さん、こんにちは。私は歯科衛生士の〇〇といいます。
今日は皆さんの大切なお口の話をしに来ました。よろしくお願いします。

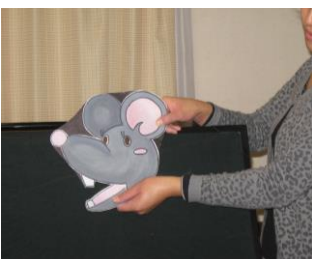
あれ、何か出てきたね。
これは何かな？



そうだね、これは牛です。
じゃあ、牛は何を食べるか知っていますか。



そう、草を食べます。
しかも、牛は舌で草を絡めながらお口の中に入れて、
奥歯でこのように（下顎を動かして臼磨運動をして見せる）
しっかり噛んで食べます。



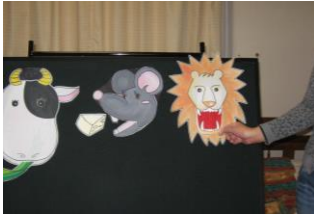
じゃあ、これは何かな？
そう、ねずみだね。
ねずみは何を食べるか知っていますか？
そう、チーズだね。



ねずみは、強い前歯を使って、チーズをこのように
（下顎を出来るだけ高速で上下運動をして見せる）

ねずみの前歯はどんどん伸びてきて、いつも何かをかじってないと
伸び過ぎてしまうよ。

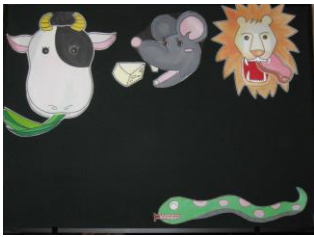
以下同様に次々と動物を出していく



ライオンは何を食べるか知っていますか？



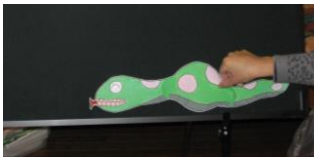
そう、ライオンはお肉を食べますね。
ライオンの牙はとっても大きくて
しっかり、お肉を捕まえて（下顎を動かして、肉を捕まえる動作をする）
食べます。



蛇が出てきました。
蛇が卵を食べるよ



こんな大きな卵だけど・・・
「ゴックン」



わあ～～
蛇はそのまま飲み込んでお腹が大きくなりました。
蛇の歯は餌が逃げないように捕まえておくだけで、噛み潰す仕事はしません。



牛は草を奥歯で、鼠は前歯でチーズを食べて、ライオンは牙を使うのが上手
だけど
何でも上手に食べる事ができる、生き物がいるとすごいよね。いるかな？



そう、私たちは前歯も奥歯も、そして少し小さいけど犬歯という牙に似た歯
も使って
色んな物を食べる事ができるすごい歯を持ってるんです。



ここに、みんなも大好きなホットドッグがあるね。
「ガブッ」（ホットドッグの全形を前に、半分のものを後ろに重ねて持ち、人
に噛み切らせた後、半分のホットドッグを見せる）



「モグモグ」「ゴックン」 「ああおいしかった」

そう、前歯でかじって、奥歯でもぐもぐ、色んな所を使う事が出来るすごい歯
です。

こんなすごいみんなの歯もご飯が食べられなくなる事があります。
 何だと思いませんか？そうなんです。むし歯になると大変です。
 じゃあ、私たちのお口を見てみましょう

(といいながら、パネルを一掃し乳歯列を張る)



これが子どもの歯です。(前歯、犬歯、臼歯の説明をしてもよい)
 もう、みんなの中には大人の歯が生えてきた人もいますね。
 どこかな？
 そう、前歯が抜けて大人の歯がはえてきていますね。
 それだけではなく、「王様の歯」という大切な大人の歯がはえてきます。



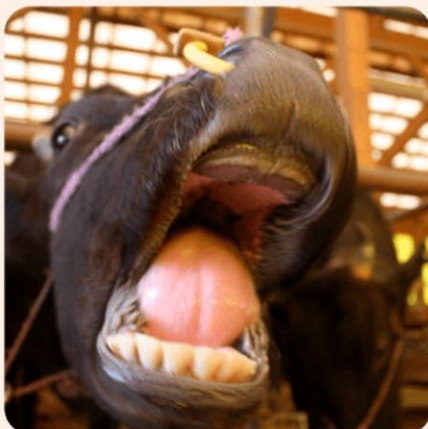
子どもの歯の後ろから、少しずつ、少しずつ出てきます。
 どうして「王様の歯」と言うか知っていますか？
 この歯は、大人の歯の中で一番大きくて、一番力持ちのだからです。
 でも、困ったこともあります。
 子どもの歯の後ろから生えてくるので、なかなかきちんと磨けません
 なので、これから一緒に歯磨きの練習をしましょう。



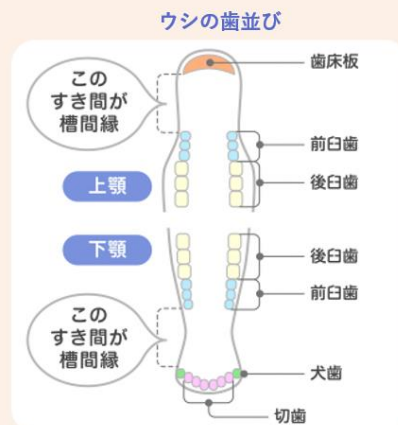
さあここに2本の歯ブラシがあります。
 1本は毛先がまっすぐなもの、1本は毛先が開いているもの
 みんなの歯ブラシはどっちですか？
 う〜ん いろんな歯ブラシがありますね
 じゃあどちらの歯ブラシが綺麗に磨けるのでしょうか？
 (二択クイズにして子どもに手を挙げさせてもよい)
 そうですね、毛先が開くと上手に磨けません。
 毛先が開いたら新しい歯ブラシにしてもらいましょう

夜のはみがきの後は、おうちの人に仕上げ磨きをしてもらいましょう
 (時間があれば機能を考えたうがいの練習をしてもよい)

牛の前歯は下顎だけにある



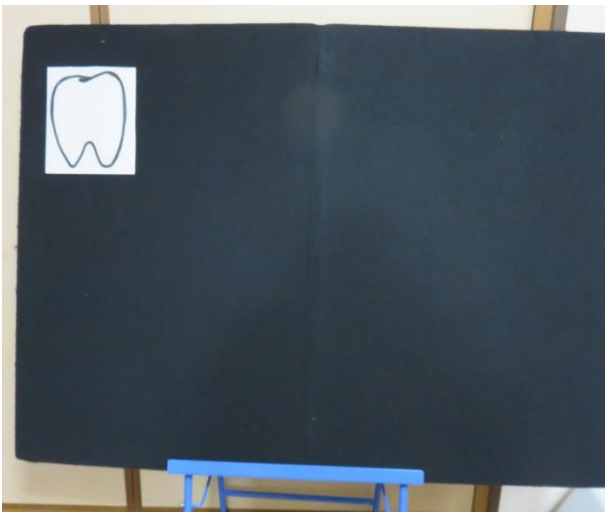
写真提供：「田中畜産の牛飼い記録」より



日本歯科医師会 「歯の学校」より

手品で楽しくパネルシアター

～甘いおやつとむし歯の関係～



ブラッシングと歯科治療の大切さに注目し、簡単な手品も交えた楽しいパネルシアターです。

これは何の絵でしょう？そうですね「歯」がいくつあるかみんなで数えていきましょう。

「1つ」「2つ」・・・

——張る前に5枚重ねた歯の裏表を見せる、どちらの面もきれいな歯が出るようにする——



5つのきれいな歯がありますね。

ではこれを1つにまとめておきますね。

——5枚を1つにまとめておく——



これは何でしょう

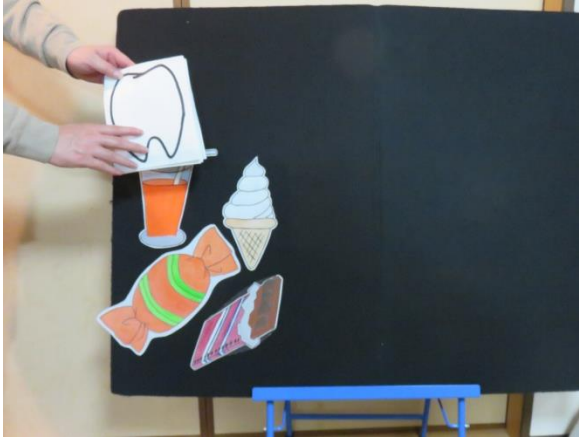
——と言いながらジュース、アイス、アメ、チョコレートをつまんでいく、——

好きな人？甘いおやつばかりですね。

ここに・・・

——と言いながら歯を出す——

甘い物を貼った後に歯を剥がしても良い



——甘いおやつをそばまで歯を持っていきポンと歯をたたく——



——プラークが付着している歯の絵を貼っていく——

あれ～～

歯に何かついているよ～～

なんだかヌルヌルしているねえ。

中に何かいるみたい。

——と言いながら手に取って歯の中から菌を出す。プラークの少ない歯から菌を出して貼っていく——



バイキンが甘い物を食べて、歯にヌルヌルのバイキンの家を作ったみたい

ど～する？みんなの歯にヌルヌルの所はないかな？舌で歯を触ってみて。どう？

——残り2枚のむし歯になった絵を貼りながら——



こっちはどうかな？

うわあ～～むし歯になってる。

こっちも中に何かいるみたい。

——と言いながら小さいむし歯から手に取って菌を出し、驚きながら歯と菌を貼る——



こっちはどうだろう

——と言いながら、歯のポケットから出ている糸を引きながら、連なった菌を少しずつ出していく——

バイキンが砂糖を食べてヌルヌルを作ったり、むし歯を作ったりしたんだね、みんなどうしたらいいかな？

歯みがき？そうだねやってみようか



——歯ブラシを手にして動かしながら、プラークの少ない歯から磨いていく。

磨きながら菌を剥がす。剥がし終わったら、歯の絵を何回か縦回転させながら、きれいな紙面を貼る——

歯みがきでヌルヌルが取れてきれいになったよ、こっちはどうかな？

——プラークが多い歯も同様にする——



きれいになったね、ああよかった。

歯みがきはとても大切だね、バイキンのヌルヌルは歯ブラシでやっつけることが出来るね、じゃあむし歯はどうだろう？磨いてみるよ

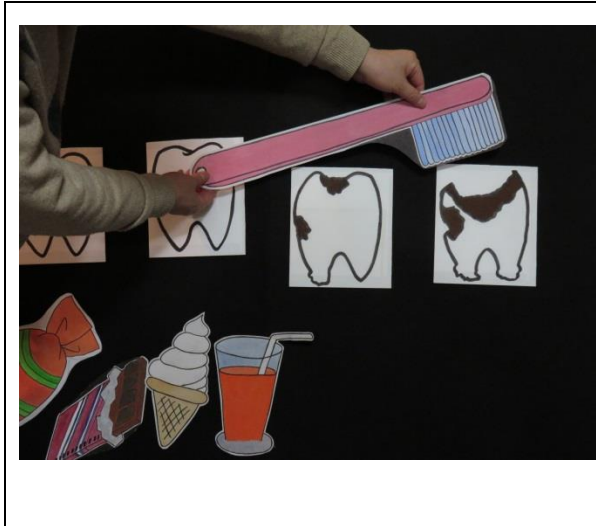


——小さいむし歯の方から歯ブラシを動かして菌を剥がしていく。剥がし終わったら、歯の絵を何回か縦回転させるが、むし歯の絵の面を貼る。

もう一度磨いてみせるが、再度むし歯の絵の面を貼る——

むし歯治らないねえ。こっちはどうかな？

——大きいむし歯も同様にする——



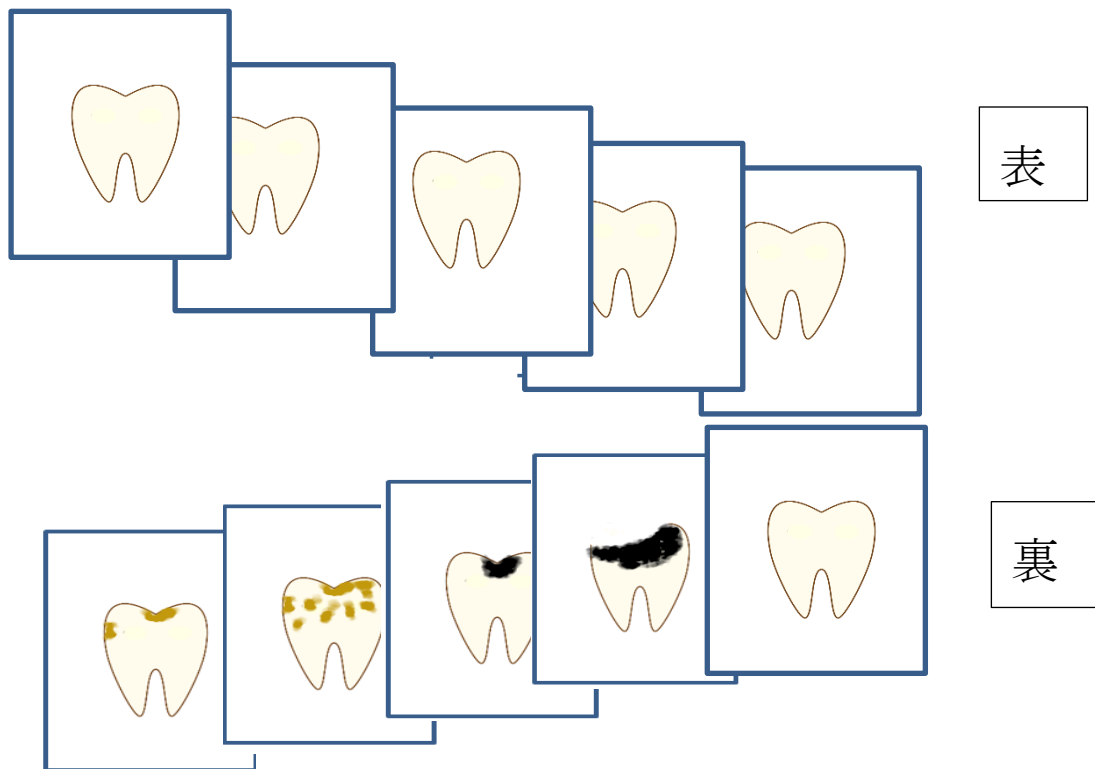
むし歯は歯磨きでは治らないねえ。
 みんな、どうしたらいい？むし歯はどうすれば治るかなあ？

そうだね、歯医者さんに行かないとなおらないね。むし歯のある人いますか？その人は歯医者さんに行って治してもらいましょう。

それと、むし歯にならないようにはどうすればいいかな？

歯みがきだね、じゃあこれから歯磨きの練習を始めましょう。

パネルシアターの動物バージョンで、人間の歯は何でも食べることが出来るすばらしい歯だと学んでから、この手品バージョンを入れてもよい、ブラッシングの実習前の使用も可能。
 また、支援学校等の歯科受診勧奨も可能



手品のポイント

歯のカードは上図の様に並べると、始め裏表見せてもきれいな歯しか見えません。
 甘いおやつのあるところで「ポン」とした後は、左のカードからボードに貼ります。
 5枚目は貼りません。

令和5年度 1201 運動推進事業研修会配付資料

(一社)岡山県歯科衛生士会地域連携歯科保健部



配信期間：令和5年8月13日～8月31日

動画内容

- ・パネルシアターについての説明
- ・パネルシアターを使った指導例
 - ①あいうべ体操
 - ②フッ素について
 - ③おやつについて
 - ④咀嚼と姿勢
 - ⑤カイスの輪

パネルシアターとは

パネルシアターとは、パネル布やパネル布を貼った板にPペーパーと呼ばれる不織布に絵を描いたものを、パネル板（衛生士会では既成のものが用意してあります）に貼ったりはがしたりしながらお話をするものです

演じる前の注意

- ・パネル板が正しく組めているか確認しましょう。
演じるときに不意に倒れると危険です
- ・絵人形を出す順番に重ね、パネル板の後ろ側に置く
仕掛けのあるものはセットしておきましょう
(パーツが多い場合、別に机などを用意しましょう)



演じるときの注意

- ①パネル板の横に立つ
紙芝居のときもそうですが、自分の立ち位置が見ている子どもの邪魔になることがあります
左右端の子どもちゃんとパネルシアターが見えているか確認しましょう。
- ②絵人形はパネル板に押さえつけない
普通に置くだけで貼りつきます
- ③パネル板の絵人形は、必要時以外はさわりません
セリフのたびに持ったり、動かす必要はありません
- ④見ている子どもたちの方を向いてお話しする
絵人形やパネル板のほうばかり見ていては、子どもたちとのやり取りが楽しめません
子どもたちの表情を見ながら演じましょう
- ⑤絵人形はていねいに扱う
場面転換など急ぐ場合も雑に扱わないようにしましょう
お話が終わった後も、ていねいにはがすよう心がけましょう

演じ終わった時の注意

パーツの枚数を確認しましょう。小さいパーツもあります。シワになるとパネル板につかなくなりま
す。注意して下さい。シワになったパーツや紛失したパーツがありましたら、担当までご連絡くださ
い。

配布資料について

パネルシアターの説明文は少々固い口調で書いてあります。自分の言葉にして、会場の雰囲気に応じて
楽しくお話してください。

あいうべ体操

口の周りの筋肉を整え舌の位置を正常にする事で口呼吸から鼻呼吸にする体操です。

舌を鍛える事で誤嚥防止・唾液の分泌アップだけでなく、インフルエンザなどの感染症予防になると言われています。

口を閉じるための集団学習には

① 給食時など正しく食べる指導をする。②運動訓練をする③良い姿勢の確認などの方法があります。

運動訓練の中であいうべ体操は、四つの反復運動で覚えやすく、園児や小学校低学年にも導入しやすい体操です。




事前に確認しておきましょう。

園や学校で既に『「あいうべ体操」を導入している。』『参考資料を配付したことがある。』等のアプローチがあれば事前にどのような内容か確認しておきましょう。(当日でも大丈夫です)

既に知っている園や学校ではより指導がしやすいです。

資料と同じ話し方をする必要はありません。説明資料は動画の言葉をそのまま写していません。

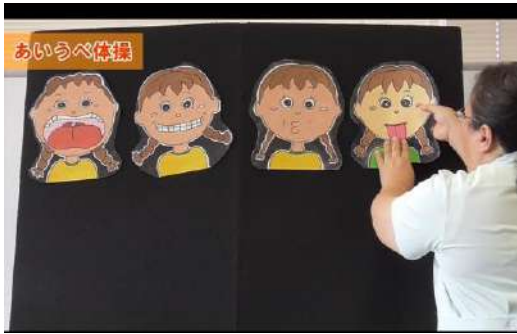
自分の言葉で話してください。その方が相手によく伝わります。

	<p>お口の体操をしたことがありますか？ 今日はお口の体操を皆さんとします。 (保護者が同席の場合、お口の体操がなぜ必要なのか？説明を入れてください) この体操はとても簡単な体操です。 4つの体操を繰り返す体操で、元気なお口を作る体操です。</p>
	<p>最初は「あー」です。 お口の絵をよく見てください。 まん丸に大きく開けています。 (「あー」場合、上下の動きだけを意識するのではなく、横にも大きく開くことで頬を後に引く動きもプラスされます) 子どもが出来ているかどうか確認しながらパーツを貼ります。</p>
	<p>次は「いー」です。 しっかりとお口を横に引っ張って見ましょう。 ニコニコの顔をしてみてください。そこからもっと横にお口を引っ張れますか？そうですね、上手に出来ています。 (「ニコニコの顔から横に引っ張りましょう」と説明したのは口角が下がったまま「への字」にならない様にしてもらうためです。 伝え方は、自分でアレンジしてください。園によって、児によって動きが悪い場合もあります。様子を見ながら指導してください。少しずつ動くようになります。褒めてあげましょう)</p>



3番目は少し難しくなってきます。「うー」です。
見てください。お口が、とがっています。出来ますか？

(術者も「うー」の顔を作ってしっかり子どもに見せてください。恥ずかしがらずに頑張りましょう。「うー」が苦手な子どもは思った以上にいます。会場をしっかりと確認しながら話しをしてください。)



最後は「べー」です。

(動画では舌を出した状態のパーツを子どもに見せていますが、舌は口唇から伸ばして出すことが出来ます。舌を出して見せると楽しい演出が出来ます)

ペロをしっかり出して、顎まで伸ばせるかな？お口から外にペロを出してね。

(口唇から舌尖部も出ない子どももいます。しっかりと確認しながら話しを進めて行きましょう)

(パーツを貼る時、今回の動画では少しねじれて貼ってしまいました。分かりやすくするためにパーツは綺麗に、この場合あいうべの顔は一直線に並ぶ方がいいですね(反省))

では、続けて出来るかな？最初から一緒にしてみましよう。

「あー」大きく開けてますか？

「いー」横に引っ張ってください。

「うー」お口をとがらせましよう。

「べー」そうですね。「あいうえ」と言っていないですか？「べー」ですよ。(あいうべ体操を考案した今井先生は1セット5秒程度の速さを推奨しています)



では、言葉を貼っていきますね。読めるかな？

「あー」「いー」「うー」「べー」

この体操名前があります。

「あいうべ体操」と言います。覚えやすいですね。

(数回練習すると出来なかった動作も少しずつ上手になります)



この体操を1日10回から始めましよう。そして、増やして行って30回できるといいですね。お友達と一緒にしてもいいし、お家ででもいいです。

ゆっくり丁寧にしましよう。

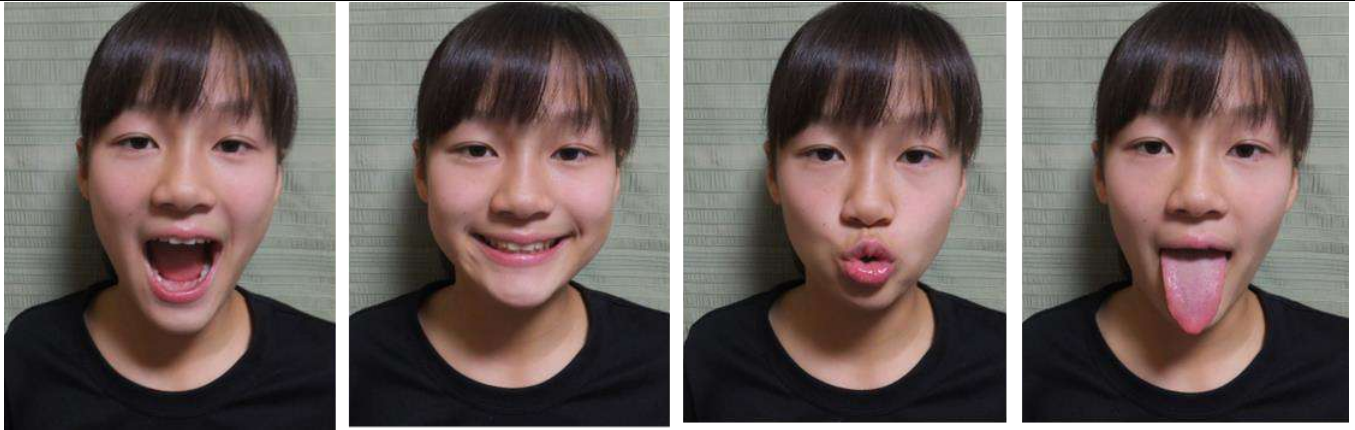
歌に合わせてするのもいいですね。「キラキラ星」の歌を知っていますか？「キラキラ光る・・・」という歌ですね。その歌で「あ、あ、い、い、う、う、べー」と歌ってみましよう。それに合わすと続けやすいです。

まとめとして、各動作のポイントの復習をしてください。

顎が痛い場合は「いー」「うー」をしましよう。



（「あいうべ体操」を「キラキラ星で」歌って見てください。子どものよく知っている歌なので、子どもは歌ってくれます。アカペラで歌えると楽しく指導が出来ます。テンポは配信動画よりゆっくりの方が動作の確認が出来ます）
 （歌については絶対しなければいけない指導ではありません 楽しく指導するための1例です。
 他の方法として、数人の子どもが前に出てみんなに見えるように「あいうべ体操」をしてもらう方法もあります。）



岡山県歯科衛生士会の指導媒体：「あいうべカード」A3の大きさです。
 表が顔全体・裏が口元のアップになっています。



岡山県歯科衛生士会指導媒体：「あいうべカード」リングに通して1枚1枚めくることが出来、裏にポイントが書いてあります。名刺サイズの大きさです。



岡山県歯科衛生士会指導媒体：
 本会オリジナルの「あいうべ体操」の歌です。

フッ素について

むし歯予防の意識が高くなり、フッ素をむし歯予防に利用する家庭も増えてきました。

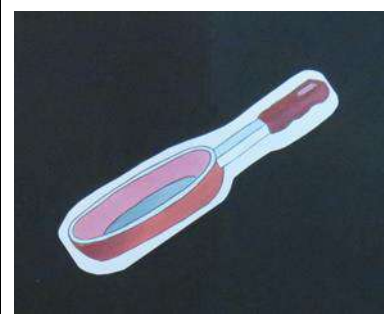
「フッ素コーティング」という保護者もありますが、歯科で扱うフッ素はフッ素化合物（フッ化ナトリウムの水溶液）です、これは「ふっ素樹脂」ではありません。

「フッ素樹脂コーティング」と呼ぶのに適切な範囲は、フッ素樹脂の共通した特性（耐熱性、難付着性、滑り性、耐薬品性）を発現しているフッ素樹脂塗料系と変性フッ素樹脂塗料系と考えます。

ふっ素コート（フッ素コート、フッソコート）、フッ素加工（フッ素加工、フッソ加工）といった表現は、幅広く使用されており、内容を紛らわしくしています。「フッ素コート」という言葉を使用し、誤解を発生させることも少なくありませんので、十分注意して下さい。

資料と同じ話し方をする必要はありません。説明資料は動画の言葉をそのまま写していません。

自分の言葉で話してください。その方が相手によく伝わります。



皆さん、「フッ素」と聞くとフライパンなどの調理器具を連想しませんか？

むし歯予防に使用する「フッ素」はフライパンに使用する物とは違うのです。

今日はむし歯予防の「フッ素」についてお話しします。



ここに、2つの歯があります。

強そうな歯と弱そうな歯ですね。

皆さんはどちらの歯がいいですか？

そうですね、強い歯がいいですね。何でも食べることが出来ます。

実は生えたばかりの歯は、まだ強い歯ではありません。弱い歯なのです。

（カイスの輪のパネルシアターのパーツに竹と筍のイラストがあるので、それを使って分かりやすく説明しても良い）



お口の中のあるものが、長い時間をかけて歯を強くするのです。

（と言いながら唾液を貼っていく）

なんだと思いますか？皆さんのお口の中にもあるものですよ。

そうです。唾液です。

唾液は歯が固く強くなるのを助けてくれるのです。



まだやわらかい歯の時に甘い物ばかりダラダラ食べていると、お口の中のばい菌が歯垢というネバネバの物を作って歯にくっついてしまいます。歯垢は歯につくだけではなく、酸を出して歯を少しずつ溶かしていくのです。

（と言いながら、プラークを張り付ける）

せっかく唾液が歯を強くしても、歯磨きもせず甘い物ばかり食べていると、歯垢の出す酸で歯が溶かされていきます。



これが続いてしまうと、弱い歯はすぐにむし歯になってしまいます。

(弱い歯のパーツをむし歯になった歯のパーツに貼り替える)

生えたばかりの弱い歯の時からむし歯予防をしっかりとしましょう。
唾液だけでなく。フッ素の力を借りるのもいい事です。



(フッ素を貼りながら)

フッ素は食べ物や飲み物の中、例えばお茶や野菜、肉にもにも微量に含まれている物質です。

そのフッ素はむし歯予防に効果があるとされています。

どのような効果があるのか説明をします。



フッ素は

歯の質を丈夫にしてくれます。特に生えたての歯には有効です。

唾液が歯を2年から3年かけて強く固くしてくれますが、フッ素を利用すると固くなるのが早くなるのでむし歯予防に効果があります。

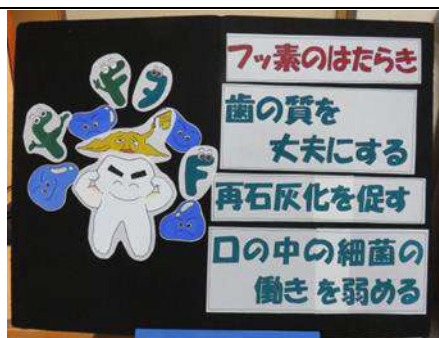
また、お口の中では「脱灰」といって歯垢が酸を出して歯が溶ける事と、「再石灰化」と言ってお口の中のカルシウムやミネラル成分が歯にくっつき元に戻す事が繰り返されています。フッ素には再石灰化を促す効果があります。

そして、お口の中の細菌の働きを弱める働きもあります。



ただし、フッ素を塗れば絶対にむし歯にならないという物ではありません。

定期的にフッ素を利用してむし歯の予防効果は40点アップとされています。フッ素だけに頼るのではなく、毎日の歯磨きや上手なおやつを食べ方を心がける等にも注意してください。



フッ素の利用の仕方には、

- ・ 歯科医院で定期的に塗布してもらう方法
- ・ 歯磨き粉の中にフッ素が入っている物を利用する方法
- ・ フッ素の入ったうがい液を歯科医院で購入する方法

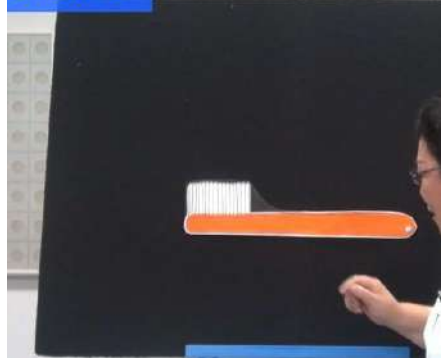
があります。どの方法が合っているかは歯科医院で相談するのが望ましいです。

～動画ではフッ素塗布は3～6カ月毎が望ましいこと、歯磨材は年齢によって適切な量や濃度がある事、フッ素うがい液はうがい液が出来るようになってからが望ましい等説明をしています～

フッ素配合歯磨材について

歯磨き粉はどの位使っていますか？
お勧めの量があるのを散っていますか？

量について



ここに歯ブラシがあります。どの位歯磨き粉を付けますか？
(どの位付けるか手を挙げてもらうのもよい)
フッ素の入った歯磨き粉は、「どの位付けたらいいよ」というお勧めの量があります。
保護者の方、是非参考にしてください。

フッ素について



大人向けのフッ素配合歯磨材のうち、高濃度配合 1450ppm は子どもには高濃度過ぎることを説明してください。

小児歯科学会は生えたばかりの歯でも 1000ppm の濃度を推奨している、しかし、市販品では濃度が確認できない物が多く分かりづらいので、掛かりつけ歯科医院に尋ね安全でフッ素の効果が期待できる歯磨材を勧めてもらえるように伝えてください。

歯磨材の取り扱いにも保護者の注意が必要。
決まった量が付けられない場合は保護者が付ける。
チューブから直接食べようとする子どももいるので、そのような恐れのある子どもの場合は手の届かないところに保管するように伝えて下さい。
配付資料「フッ化物配合歯磨材の推奨される利用方法について」を参考にしてください。

注) 長文になりますので、伝える内容をまとめて書いています。
ご自分の言葉にして説明ください。

フッ素について



歯磨き粉の量は2才までの場合、このくらいです(歯磨材の量を貼る)
1~2ミリ程度を仕上げ磨き用の歯ブラシにつけて使用しましょう。
米粒くらいです。うがいが出来なくても使用して大丈夫です。
歯みがきの後に清潔な布やティッシュなどで拭き取っても構いません。

おやつについて



▲▲先生は1時に1個食べました。そして、2時に1個食べました。3時にもまたまた1個食べました。

○○先生は3時に全部食べました。▲▲先生はちょっとずつ、ちょっとずつ食べました。どちらかの食べ方がとってもむし歯になりやすい困った食べ方です。みんな考えてみてください。どっちだと思いますか？

○○先生だと思う人？（はい） ▲▲先生だと思う人（はい）

おやつについて



どっちでしょうかね？

むし歯になりやすい困った食べ方をしているのは・・・・・・・・

▲▲先生です。

ここから少しお勉強しますね。

飴を1個でも食べると、食べた後お口の中では「むしばい菌」が元気に動きます。その時間は「アンパンマンのテレビが始まって終わるくらいの時間です。20分位です。困った時間ですね。

これが○○先生の時は、まとめて1回だから「むしばい菌」が元気な時間はアンパンマンのテレビ1回分です。

でも、▲▲先生の時は、1回2回3回、3回分の長い時間「むしばい菌」がお口の中で元気です。

だから、このようにダラダラ何回もおやつを食べる人はむし歯になりやすいのです。

おやつについて



例えばお家に帰ってすぐ「ジュース」を飲んで、ご飯の前に「チョコ」を食べて、お風呂の後に「アイス」食べる人いませんか？

このような食べ方はむし歯になりやすい食べ方です。

おやつは時間を決めて食べましょう。幼稚園から帰ったらおやつは1回にしましょう。

（幼稚園ではお弁当を食べた後、おやつは帰宅して家庭で食べます。

この場合「おやつは1回」と指導します。

保育園では、通常おやつは2回（午前1回・午後1回）出ます。ですので、帰宅してもおやつの必要はありません。

中には延長保育で6時以降も保育園にいる場合、3回目のおやつが出ます（内容は食事のような物。捕食です）

保育園の場合、休日のおやつの回数の話しにするのもよい方法です。

「いつもは保育園でおやつを食べるから、帰ったらご飯をしっかり食べましょう。お休みの日はおやつの時間を決めて、ダラダラ食べないようにしましょう。だいたい保育園のおやつの時間と同じがいいですね」と説明すればいいと思います。

「晩ご飯を食べた後は、おやつは食べません。喉が渴いたらジュースでなく、水かお茶にしましょう」と付け加えるのもお勧めです。

お勧めのおやつを季節にあわせて、伝えてください。）

咀嚼と姿勢

1201 運動推進事業では咀嚼についてパワーポイントにお話を入れています。園などでも保護者が同席の場合などには必要な話しになりますので、パネルシアターでも媒体として作成しました。

説明文章はパワーポイントでの資料を付けています。

この咀嚼については岡山県の HP 保健医療部 > 健康推進課 > 歯科保健に関する情報に「かみかみ支援カード」として掲載されています。

姿勢については、正しい姿勢についてだけでなく、子どもの場合特に机の高さや椅子の高さを考える事が大切なので資料にくわえました。参考資料も別付けています。

資料と同じ話し方をする必要はありません。説明資料は動画の言葉をそのまま写していません。

自分の言葉で話してください。その方が相手によく伝わります。

ここでの説明文は「かみかみ支援カード」の引用を入れています。配信動画は、これを元に話しを膨らませてお伝えしています。

	<p>「咀嚼とは」 食べ物には、かたい・軟らかい、熱い・冷たい、大きい・小さいなどの違いがあります。 目で見て、お箸で触って、その食べ物を口に入れて噛むことで、食べ物の状態が脳に伝わります。</p>
	<p>「ごっくんと飲み込み、食道へ」 例えば、「バナナはやわらかいから、そんなに強くかまなくてもいいよ」という情報が、脳からあごの筋肉に伝えられます。そして、唾液を出すよう指令もします。 噛めば噛むほど、食べ物は唾液と混ざり、だんだん小さく、やわらかくなっていきます。食べ物は、飲み込みやすくなり、食道を通りやすくなっています。</p>

	<p>ここでクイズです 歯があれば、何でも食べる事が出来るでしょうか？</p>
--	---



「協力し合って咀嚼する」

よく噛んで食べるためには、歯、あごの骨、あごの関節、あごを動かす筋肉、口のまわりの筋肉、頬、舌、唇などが協力して働く必要があります。

しっかりと噛んで食べる習慣を身につけましょう。



なので、正解は×ですね。食べる時は
お口の周りがたくさん協力して噛むのです。

皆さんよく噛んで食べていますか？「よく噛んで食べなさい」と言われたことはありませんか？

よく噛むことはどんないい事があるのでしょうか？



◆その1 かめばかむほど◆

「歯・骨・関節・筋肉が強くなる」

よく噛むことは、わたしたちのからだにとって、どんないいことがあるのでしょうか。みんなで考えてみましょう。



◆その2 かめばかむほど◆

「唾液がたくさん出る」

だえきの大切さ

- ① しょうかを助けるだけでなく、歯の健康にとっても大事！
だえきの量は1日およそ1リットル。
- ② 歯の表面のよごれやばい菌を洗い流してむし歯を予防！
- ③ だえきは、むし歯になりかけた歯（初期むし歯と言います）を、もとにもどすはたらきがあります！

出典：厚生労働省「小学生健康診断ガイドブック」

「唾液の大切さ」

- ① 消化を助けるだけでなく、歯の健康にとっても大事！
唾液の量は1日およそ1リットル。
- ② 歯の表面の汚れやバイ菌を洗い流してむし歯を予防！
- ③ 唾液は、むし歯になりかけた歯（初期むし歯と言います）を、元にもどす働きがあります！

◆ その3 かめばかむほど ◆

しっかりかむことで消化しやすくする



出典：厚生労働省「小学生健康診断ガイドブック」

◆その3 かめばかむほど◆

「しっかり噛むことで消化しやすくする」

◆ その4 かめばかむほど ◆

歯や歯のまわりのほね、きんにくが強くなると
歯をくいしばる力が強くなる。



出典：厚生労働省「小学生健康診断ガイドブック」

◆その4 かめばかむほど◆

「歯や歯のまわりの骨、筋肉が強くなると、歯をくいしばる力が強くなる。」

噛む強さが左右で違うと、体の力も左右のバランスがとれなくなることがあります。スポーツ選手は、歯を大切にしています。歯をしっかりかみあわせることによって、全力が出せます。

◆ その5 かめばかむほど ◆

のうのはたらきが活発になる。

早ね・早起き・朝ごはん
しっかりかんで朝ごはん



出典：厚生労働省「小学生健康診断ガイドブック」

◆その5 かめばかむほど◆

「脳の働きが活発になる。」

しっかり噛むと、脳の血液の循環がよくなります。脳に流れる血液には、栄養や酸素が十分含まれています。脳の働きを活発にするには、栄養や酸素が大切です。脳が活発になると、記憶力がアップします。朝ごはんをよく噛んで食べると、眠気がさめ、心が安定して学習能力も高まるということがわかっています。

噛む力がしっかり発揮できるために、正しい姿勢も大切です。

正しい姿勢とはどのような所に注意すれば良いでしょうか？



「食べるときの正しい姿勢」

食べる時の正しい姿勢を考えてみましょう。

上手に食べる姿勢とは、どんな姿勢でしょうか。みんなで考えてみましょう。

①上半身を真っ直ぐにして、頭をやや前に傾けた姿勢にします。

②ひじの関節が直角になるようにします。

③ひざの関節が直角になるようにします。

④足底がしっかり床につくようにします。

足が床に届かない場合は、台をおいてその上に足を置きましょう。お腹とテーブルの間には、握りこぶし位の隙間をあけておきます。

※1

座り方をもう少し詳しく説明します。

上記の説明に付け加えて話してもいいですし。

以下だけを単独で説明する事も出来ます。

座り方とテーブルや椅子の高さについての話しです。

この話は保護者向けになります。 参考資料を付けていますのでそちらも確認ください。

咀嚼と姿勢



(学校では正しい座り方を合い言葉の様に伝えている所もあります。事前に聞いておくことも大切です。)

正しい座り方を、**※1**の説明を参考に伝えてください。

背もたれは1時的に休憩するときに使う物で、ずっと寄りかかる物ではありません。食事中も背もたれに持たれないで背中をまっすぐに、腰を立てて座りましょう。

咀嚼と姿勢



左は、座面の前の方に座るので、腰が寝ています。とても食べにくい姿勢です。

右は猫背になっています。同様に食べにくいですし、左も右も口がポカンと開きやすい姿勢です。

配付資料を参考にしてください

テーブルの高さや椅子の高さも食べる時に大切です。

咀嚼と姿勢



正しいテーブルの高さは、座ってまっすぐ食器を持ったときに腕と肘が直角になる高さです。
食べる動作がスムーズに行えます。

咀嚼と姿勢



テーブルがかなり高くなると、スムーズな操作が行えないだけでなく、食べにくいです。
この場合、椅子の高さを調整します。椅子の座面を安定した台等に乗せて高くします。これが整った後、足の裏が床に届かなかったら、足台を用意します。

咀嚼と姿勢



テーブルが低すぎると、足は前に投げ出さなくてはなりません。上体も、前屈みになり、食べにくくなります。
テーブルの高さが変更できれば良いのですが、かなり低い場合は、正座をすることも検討の一つです。

自宅の食卓も是非確認してみましょう。

カイスの輪

むし歯予防と言うと、歯みがき1択で考える保護者もいます。う蝕予防の基本的な話しをカイスの輪を使って説明します。保護者同席の場合に向いています。


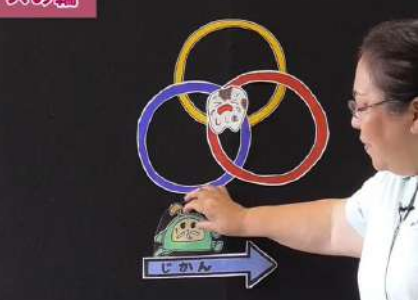
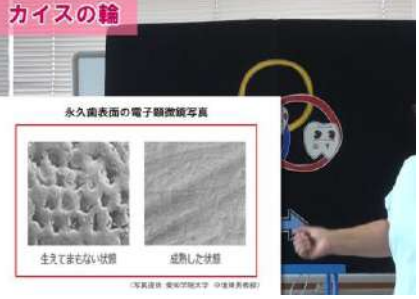

パーツが多いので、事前に順序よく整理しておきましょう。小さいパーツも多いので、子どもが気になって前に寄ってくるかも知れません。

話しの前に約束するのも大切です。「ちゃんと座って聞きましょう」「聞くときの正しい姿勢をしましょう（三角座りでも大丈夫です）」何度も前に来る子どもがいる場合は先生に協力をお願いします。

私たちが一番にする事は、パーツを目立つ位置に置かないこと触れない場所に置くことです。必要ならテーブルを用意してもらいましょう。

資料と同じ話し方をする必要はありません。説明資料は動画の言葉をそのまま写していません。

自分の言葉で話してください。その方が相手によく伝わります。

 <p>カイスの輪</p>	<p>歯みがきを頑張ったのにむし歯になったと言う話を聞く事があります。子どもの場合歯みがきだけではむし歯予防は難しいと思ってください。むし歯になるには色々な条件が重ね合わさってなるのです。主に三つの原因があるとされています。</p>
 <p>カイスの輪</p>	<p>3つの原因が重なって、重なった時間が長ければ長いほど、むし歯になりやすいのです。</p>
 <p>カイスの輪</p> <p>永久歯表面の電子顕微鏡写真</p> <p>生えてまもない乳歯 成熟した乳歯</p>	<p>1つは歯の質です。子どもの場合は歯の質がとても弱いとされています。歯の固さは体の中で一番固く外側のエナメル質は水晶くらいの固さです。しかし、生えたばかりの子どもの歯はかなり柔らかいです。なので、むし歯になりやすいのです。2～3年かけて唾液が固くしてくれます。</p>
 <p>カイスの輪</p>	<p>例えば竹の子は生えたばかりの時はとても柔らかく食べる事が出来ますが、成長して竹になると固くなってしまいます。それと同じように生えたばかりの歯はとても柔らかいので注意が必要です。(乳歯は永久歯に比べてエナメル質の厚さも半分なので、一旦う蝕になると進行が早い) (やわらかい歯質の説明に続いてフッ素の話しを付け加えてもいいですし、カイスの話の後にフッ素についてのパネルシアターを加えてもいいです)</p>

歯の輪



次にむし菌菌があります。お口の中には色々な菌がたくさんいます。300～400種類の菌がいると言われてはいますが、その中にむし菌の原因になる菌もいます。

その菌が甘い物を食べて歯垢を作ります。その歯垢は歯に付着します。同時に酸を出して歯を溶かしてむし菌を作っていきます。

この歯垢を取るのが歯ブラシです。仕上げ磨きの歯ブラシの大きさは、毛の部分が前歯2本分位の物が操作しやすく使いやすいです。

子どもが仕上げ用のブラシを使うと、持つ部分がかなり長く危険です。子どもは、子ども専用のグリップが太めで短くブラシの部分が大きめな物をお勧めします。低年齢の子どもの場合、喉を突かないようにストッパーが付いた物をお勧めします。

毛先を使って軽い力で仕上げ磨きをしてあげましょう。

(時間があれば仕上げ磨きのポイントや、う蝕の好発部位を説明してもよい)

ジュースの輪



三つめの輪ですが、先ほど少し話した、砂糖です。むし菌菌は砂糖を取り込んで歯垢を作ります。表面にヌルヌルした歯垢が付着するのですが、そこから酸を出します。酸を出して少しずつ歯を溶かしていきます。砂糖の多い食べ物を頻回に食べていると、どんなに歯みがきをしても歯垢ができていきます。しかも年齢的に歯が柔らかいので、むし菌になりやすいです。

図の輪は同じ大きさですが、子どもの場合砂糖の輪は大きいと思ってください。甘い物を控えることが大切です。

特に甘い飲み物が大好きで困ると言う話をよく聞きます。ジュースは特別な時に飲める飲み物だと思って下さい。喉が渴いたら水分補給は水かお茶です。特に夕食後にジュースは飲まない事をお勧めします。(スポーツドリンクも砂糖が多い飲み物です)

ジュースを飲むときはペットボトルのまま渡さないようにしましょう。500ml1本でコップ4杯程度あります。コップに注いで渡しましょう。

そして、いくらお母さんが甘い物に気をつけても家族の協力がないと成功しません。家族で協力してむし菌予防を進めて行きましょう。

おやつは第4の食事です。3回の食事です足りない物を補うような物にしましょう。

控えたいおやつは結構知っていても、どのようなおやつがいいか？レパトリーが少ない保護者もいます。時間があればプラスしてあげましょう。

「あいうべ体操」^{たいそう}で筋力アップ^{きんりよく}

あ～

い～

う～

べ～



くち おお 口を大きく「あ～」「い～」「う～」「べ～」と動か^{うご}します。

こえ ちい ほう 声は小さい方がい^いです。

まず、10回^{かい}チャレンジしましょう。

すこ ぶ かい 少しずつ増やして30回^{かい}できるかな？

アゴが痛^{いた}むときは「い～」「う～」だけでも大丈夫^{だいじょうぶ}。

- ・口輪筋の力を強め、唇を閉じて呼吸することで口の中の乾燥を防ぎます。
- ・舌の力を強くし、舌をお口の中で正しい位置に安定させます。
- ・インフルエンザなどの予防にもつながります