

あおやぎちゃん通信

文京区青柳幼稚園

あおやぎ広場

令和5年6月13日

その1

幼稚園では、毎年、新学期が始まり6月まで園医による健康診断（内科・耳鼻科・眼科・歯科）を実施しています。歯科健診の際に、歯科の園医の先生から、口腔内の衛生を保つには鼻呼吸が大切であるという話を伺いました。

青柳幼稚園には看護師が在籍しています。6/4～6/10の「歯と口の健康週間」にちなみ、青柳幼稚園では、看護師が園児にうがいの仕方をお知らせし、昼食後に練習しました。



<あおやぎ広場にいらっしゃるみなさんへ>

乳歯が生えそろうのは、2歳半から3歳ぐらいの時期です。その頃は顎や舌を含め、口の周り全体の筋肉を使って一所懸命食べています。この時期にしっかりと食べる力を育てることが、その後の「お口の健康」につながります。では、そのために、そばにいる大人はどのようなことに気を付ければよいのでしょうか？

奥歯がまだ生えそっていないころは、うまくかんだり飲み込んだりできずに吐き出すこともあります。無理に飲み込ませようとすると「丸飲み」につながるため、柔らかく煮た野菜などを中心に、食べにくいものは少量ずつあげてください。

3歳を過ぎて、奥歯が生えそってきたら、噛む様子をよく観察し、食べやすいかたさに調整してあげてください。パリパリ・サクサクなど食感を楽しめる食べ物で噛む練習をすることも大切です。無理強いせず、少しでも食べられた時はほめてあげてくださいね。

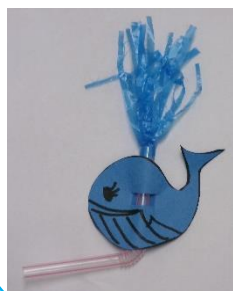
また、食事の際の姿勢も大切です。補助いすなどを使っていて足が浮いてしまう場合は、雑誌や牛乳パックを使って足台にできるとよいですね。



そして重要なのが、歯磨きの習慣です。小さいうちは口の中を触られることを嫌がるかもしれませんが、少しずつ習慣づけていきましょう。一人で磨けるようになって、寝る前の歯磨きの際は必ず仕上げ磨きをお願いします。

（乳歯がすべて永久歯に生え変わるまでの仕上げ磨きが推奨されるそうです）

ストロークジラの作り方



口の発達につながる遊びとして、ストローを使った簡単な手作りおもちゃをご紹介します。

- ① 紙（牛乳パックの裏などおすすめ）にクジラの絵を描く
- ② 曲がるストローを通せるように切り込みを入れる
- ③ 片方の先に梱包用ビニールテープなどをテープで貼り付ける

これを、テープの貼っていないほうからフーッと吹くと、クジラが潮吹きするように見えます。楽しみながらこの遊びを繰り返すうちに、口すぼめ呼吸ができるようになり鼻呼吸につながり、舌や口の筋肉が発達することで発音が明瞭になったりもします。

幼稚園での遊びや活動の中に、お子さんの発達や発育を促すための配慮がたくさんあります。あおやぎ広場（ひろば、キッズ等）でも、楽しみながら発達を促す遊びの紹介をしています。ぜひ、お子さんと、お家の方、そして、お友達やスタッフと一緒に、楽しく遊びましょう。お待ちしております。