

乳幼児から幼稚園・保育所の年齢までのお子さんの 口と生活習慣のチェックリスト

元気な口は、「美味しく食べて」「たくさんお話し」「大いに笑う」
ことができます。元気な口は、健康な身体と心の基本です。

さあ、お子さんの口と生活習慣の、健康チェックをしてみませんか。

食事に関して・・・

- ① 甘い菓子パンが食事になっている
- ② 味つけの濃いものを食べている
- ③ 栄養のバランスが悪い
- ④ ジュースで水分補給をしている
- ⑤ 食事とおやつを食べる時間が不規則である
- ⑥ 子どもたちで好きなときに好きなものを食べている
- ⑦ 食べる量にムラがある



生活習慣に関して・・・

- ⑧ 起きる時間や寝る時間が決まっていない
- ⑨ 毎日の歯みがき習慣がない
- ⑩ 眠る前に甘いものを飲む、食べる
- ⑪ 日中、大きな子どもたちと過ごすことが多い
- ⑫ ビデオやゲームをして過ごすことが多い
- ⑬ タバコの副流煙やお酒などに触れる機会が増えた
- ⑭ 夜泣きをしたり、歯ぎしりや食いしぼりをする
- ⑮ 指しゃぶりや爪かみをする
- ⑯ 母乳を飲みながら、または哺乳瓶を使いながら
眠ることが多い



チェックリストで「はい」と答えたところは、お子さんの健康に
注意が必要な項目です。裏面の解説を、ご覧下さい。

宮城県は、全国的にも、むし歯の非常に多い地域で、さらに悪く
なることが考えられます。口の健康と生活習慣を良い状態に保って、
子どもの健やかな成長を守ってあげましょう。



乳幼児の保護者の皆さんへ、口と生活習慣のチェックポイント

○食事に関して・・・

口と生活習慣のチェック・ポイント

①甘い菓子パンが食事になっている場合は、子どもたちが甘い食べ物に慣れてしまい、②味つけの濃いものを食べないと満足しなくなります。栄養面でも炭水化物が中心となり、③栄養のバランスが悪くなります。また、④ジュースで水分補給をする機会が増えることもあてでしょう。健康的な食生活に子どもたちを戻すには、味の濃い食べ物・甘い飲料を与えすぎないことが必要です。

また、⑤食事とおやつの時間が不規則な場合や、⑥子どもたちで好きなときに好きなものを食べている場合が多いと、おやつの食べ過ぎにつながり、食事を⑦食べる量にムラが出てしまいます。おやつのだらだら食いをしない規則正しい食生活は、生活にメリハリが付き、むし歯ができにくくなります。

○生活習慣に関して・・・

口と生活習慣のチェック・ポイント

毎日の生活リズムが変わって、⑧起きる時間や寝る時間が決まっていないと、⑨毎日の歯みがき習慣がおろそかになってしまいます。また、⑩眠る前に甘いものを飲む、食べることも、口が汚れたままで寝てしまい、むし歯ができやすくなります。規則正しい生活と食後の歯みがきをしっかり行いましょう。

また、⑪日中、大きな子どもたちと過ごすことが多い場合や⑫ビデオやゲームをして過ごすことが多い場合には、おやつの食べ方や遊びの時間の管理が難しくなります。また、同居者の出す⑬タバコの副流煙やお酒などに触れる機会が増えることにも注意しましょう。良い生活習慣を同居者全員でよく相談して、子どもの生活環境を守ってあげてください。

子どもは大人より敏感に周りの緊張やストレスを感じ取ります。子どもたちが多くのことを経験した場合、⑭夜泣きをしたり、歯ぎしりや食いしばりをしたり、⑮指しゃぶりや爪かみをする様になったり、幼児がえりをして自分でできることをやってもらいたがったりします。その場合には、子どもとよく遊んで安心させてあげてください。⑯眠る際に母乳を飲む場合には、子どもが眠ったら口の中に残った母乳を拭き取れば、むし歯の危険性が減ります。哺乳瓶に甘い飲み物を入れて使うと、むし歯に大変危険です。

一日一度、スキンシップの仕上げみがきをしませんか。やさしく声をかけて、一日の子どもの頑張りをほめてあげれば、子どもはみがいてくれる人の愛情を感じて、歯みがきの時間を楽しむことができます。仕上げみがきは、優しさ一杯の口と心のケアになります。

子どもの歯みがきポイント

子どもへの歯みがきは、子どもと親が1対1になる濃厚な時間です。お母さんもお父さんもお子さんとのスキンシップを楽しみましょう!

- お父さんが歯みがきに慣れるまではいっぺんに全部の歯をみがこうとせず、短い時間はみがきを回数を増やして行いましょう。
- 昼ごはんのあとは“口をきれいにするみがき方”寝る前は“じっくりと歯をピカピカにするみがき方”と、みがくポイントを決めるのも一つの方法です。



ハイ
きれいだよ

- お子さんを仰向けに寝かせて、頭をあぐらの中にはさみます。明るいとこらだと口の中がスミスミまで見えますよ。
- 歯ブラシは軽く歯にあて、毛先の弾力を生かして、全体を“やさしく”みがきましょう。



歯ブラシの持ち方はペンをもつように...



上唇の裏のひだ(上唇小帯)に歯ブラシがあたるとお子さんは痛がります。歯ブラシをもっていないほうの手でこのひだをガードしてあげましょう