



# 虫歯

# 予防 Day



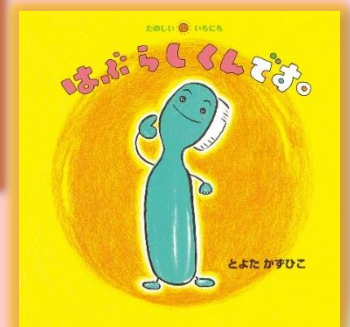
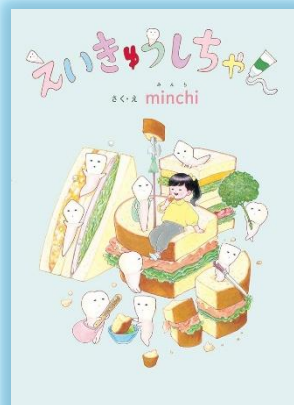
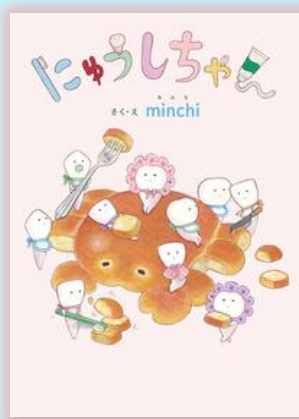
6月4日は『虫歯予防デー』です。歯は生きるために必要な『食べる』を担う、重要な身体の一部です。8020運動という、80歳で20本以上自分の歯を残しましょうという健康推進運動が行われており、2025年の調査では達成率が61.5%となっています。1989年の運動開始当初は約7%だったことから、大幅に向上しています。過去1年間に歯科の定期検診を受診した人の割合も63.8%となり、虫歯を治す歯科から**予防する歯科**へと意識が変わっています。キシリトールのイメージが強いフィンランドも、子どものころから歯の健康管理のために歯医者に通い、歯科衛生士さんが中心となって予防歯科に取り組んでいます。

まつむら第二歯科・松村歯科長岡診療所では、予防歯科の一環としてフッ素塗布を行っています。園でフッ素洗口をされているお子さまもいらっしゃると思います。歯医者さんのフッ素は、歯に直接塗布するため効果の持続時間が長く、予防効果も高くなっています。もちろんフッ素濃度はもし飲み込んでも大丈夫な濃度になっています。基本的にフッ素塗布はペッ！と唾を吐き出せるようになってからと言われています。

また、普段口にするお菓子でも虫歯予防ができます。先月からまつむら第二歯科で取り扱っているのが、チョコレートです！このチョコレートは砂糖不使用で、キシリトールの甘さでできています。試食してみたところ、食べる人によっては食べ終わった後に少しスースーする（ミントのような清涼感を感じる）人もいるようですが、味はチョコレートそのものです！糖尿病の人にも食べられるそうですので、せっかく食べるなら虫歯予防したい！という方はぜひお試しください♪

保育室、キッズルームでは歯に関する絵本を置いています。一部をご紹介しますので、ぜひお手に取ってお子さまと一緒にご覧ください。貸し出しも行っていますので、お家でもじっくり読みたいという方はぜひご利用ください。

ある女の子のところにやってきた乳歯・永久歯たちのお話。1本1本がかわいらしく描かれ、自分の歯への愛着が湧いてきますよ♡



楽しく歯磨きしたいなら、この2冊がおすすめ！しゅっしゅっ！とリズムに合わせて♪ハブラシなど、物を大切にする気持ちも一緒に育むことができますよ☆



## ご飯の時間

公立の保育園に保育士として勤めていた頃、給食の時間が楽しみで仕方ありませんでした。今でもときどき思い出し、給食の味が恋しくなるほど大好きな時間でした。しかし、私自身が子どもの頃（保育園・小学校・中学校）、私にとって給食の時間は“苦痛”と“恐怖”の時間になる日もありました。その理由は『食べるのが遅かったから』です。私が子どもの頃は、お皿に盛られた給食は完食するまで席を立つことができないか、どうしても食べられない場合は先生に許可をもらわなければ残すことができませんでした。好き嫌いが多かったこともありますが、なかなか皆と一緒にごちそうさまをすることができず、保育園のときは他の子がお昼寝を始めているのに一人保育室の中で給食と格闘していたということもありました。もちろん毎回遅かったわけではなく、ほとんどの日は皆と一緒に完食できていましたが、苦手な食べ物の日は『食べきれるかな…』『先生に言わないとかな…』という不安でいっぱいでした。食に対する不安は園や学校だけのことで、家ではなんの問題もなく食べられていたと思います。なぜなら嫌いなものは食べなくてよく、自分が食べられる量を自分でよそって食べられたからです。今思えば、元々小食だったのかもしれない。

保育士になり、子どもと給食を食べているとき、口にも入れたくない、口に入れても吐き出してしまう、たくさん量を食することができないというお子さまの姿に数多く出会ってきました。その度に私自身の子どもの頃の姿が重なり「食べたくないものもあるよね…」「好きなものだけ食べていたいよね…」と思ったことも多々ありました。それでも、いろいろな食材に触れてほしい、お子さまの成長と健康のために、ある程度の量は食べてほしいと思いながら、試行錯誤を繰り返し、食べてもらえたときも上手くいかなかったときもありました。その中で最も大切にしていたことは『食事の時間は楽しい時間！！』であるという意識を常に持ち、子どもたちにもそう感じてほしいと思っていたことです。遠足のお弁当が楽しみなように、毎日の給食（食事）の時間が楽しみであってほしいと思っていました。そのために意識したことは、**時間**と**量**です。食事に40分以上時間をかけると、消費カロリーが摂取カロリーを上回ってしまうと聞いたことがあり、長くても食事の時間は30分程度に収め、食べきれなくても切り上げるようにすることを心掛けました。切り上げるにしても、お皿いっぱいにご飯が残っている状態で残すことはあまり気持ちの良いものではありません。そこで、その子の食べられる量を把握し、できれば30分以内で食べきれる量をお皿に盛るようにしました。その前に食べきっていても『おかわり！』という楽しいイベントが待っていますので問題ありませんでした！嫌いなもの、苦手なものがあるときは、最初はお皿に盛らず、その子がおかわりをしたタイミングでこっそり盛り付けることもありました。食べられた！お皿ピカピカになった！という経験が積み重なることで、ご飯の時間は楽しい時間だという気持ちを育てていけたのではないかと思います。

ある参考書に“**食べ物子どもにとってモンスター！？**”とありました。子どもにとって初めて目にする食材は未知のもので、怖いものと感じているのかもしれないと。確かに、例えば外国の食文化に触れた時、見たことがない食べ物は口にするのも怖いものです。だから、手づかみで食材に触れること、何度も食卓に上がって何度も目にして見慣れること、大人が食べているのを見て「食べても大丈夫なんだ」と安心することなどが大切になってきます。

人間の生涯の食事回数は1日3食、80歳まで生きるとして

計 88,000 回！！せっかくなら楽しく美味しく過ごしたいですね♪

