

お子様と  
ご家族におくる

7歳児

# ポプラ通信

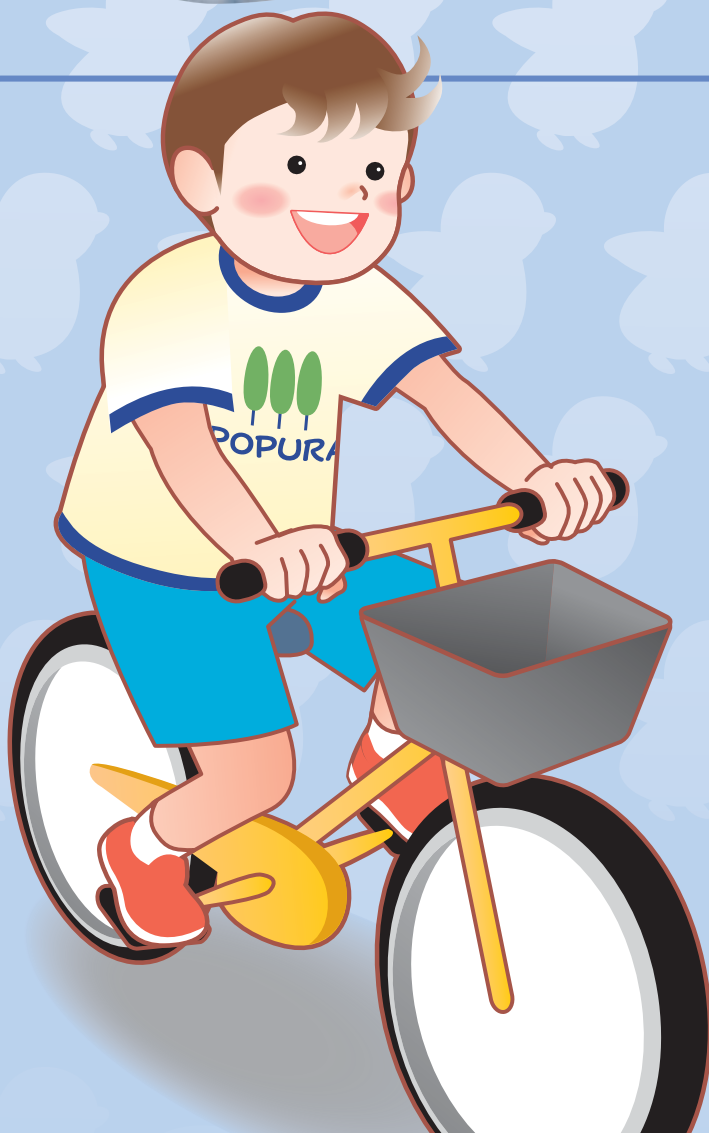
ご意見・ご感想など  
ございましたら  
お寄せ下さい。

E-mail:  
kodomo@cehs.hokudai.ac.jp

## ご挨拶



北海道大学  
環境健康科学研究教育センター  
研究代表者 岸 玲子



平素より北海道大学環境健康科学研究教育センターの調査研究にご協力いただきまして、ありがとうございます。

近年、子ども達を取り巻く生活環境は大きく変化しております。環境が子ども達へどのような影響を及ぼしているのか、中でも健康への影響は心配されるところです。

当センターでは環境化学物質(ダイオキシン類、PCB類、水銀など)や栄養や住まいの環境が子ども達の健康にどのような影響を与えるかをアレルギーや神経行動発達などを追跡する形で調査しております。お子様とご家族の皆様により良い健康とその環境づくりに役立つことを願って、研究を進めております。

さて、お子様は7歳を迎えられ、乳歯が永久歯に生え変わっていく時期と思います。食べ物を噛むことは消化を助け、口のみならず全身の健康な発育を助けます。生え変わる永久歯はこれからお子様と一生のおつきあいにあります。ご家庭ではお母様がチェックをなさりながら、お子様と歯みがきの練習をしていらっしゃると思います。

今回のポプラ通信は、そんなお母様の参考になればと思い、「子どもの歯みがき」を特集いたしました。日頃の歯みがきの参考になれば幸いです。

今後とも、本調査にご理解ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

## CONTENTS

**特集** 子どもの歯みがき 保健師 勝又 万里子

Oh!yatsu.....「ネギ入りパンケーキ」

親子でアロマ.....「ティートリー」

Fresh! Fish Hokkaido.....「エビ」「カニ」

親子でたのしむ絵本!.....「エルマーのぼうけん」  
「あおい目のこねこ」

7歳ごろは乳歯から永久歯へと“歯の交換期”を迎える大切な時期です。永久歯はこれから一生使用するとともに大切な歯であり、12歳ごろまでに28本生えそろういます。しかし、この時期は歯が抜けたり生えたりで歯並びがデコボコしていて、歯みがきが難しい時期です。今回はお子様の大切な歯を健康に保つためのポイントをご紹介します。



### 歯みがきのポイント

毎日の歯みがきで大切なのは**みがく回数**と、特に**みがく順番**と**みがき方**です。

○**みがく順番** 「グルリ1周」方式で行いましょう。

- ① 下の歯の裏側→上の歯の裏側
- ② 上の歯の表側→下の歯の表側
- ③ 奥歯のかみ合わせ部分のミゾ

…の順番で、グルリとひと続きになるようにみがきます。この順番はあくまでも目安ですので、お子様が自分でみがきやすいコースを決めておくとよいでしょう。

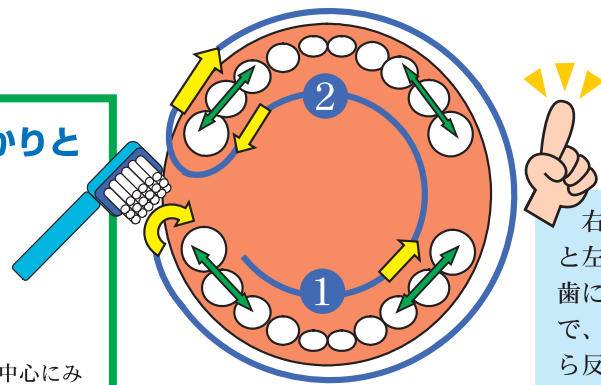
○**みがき方**

乳歯と永久歯と一緒に生えているため、高さも違えばすき間もあって、それだけでもみがき残しができやすくなります。歯ブラシで強くこすると歯ぐきにふれて痛く感じやすいので、歯ブラシの毛先をやさしく当てて「軽く小刻みにブラッシング」します。ゴシゴシではなく、プルプルと歯ブラシで歯の1本ずつを「円を描くように」やさしくみがきましょう。

### ③ 奥歯のミゾとその奥は最後にしっかりと

口の一番奥に生えてくる**6歳臼歯**は、完全に生えるまでに1年近くかかります。それまでは手前の歯よりも低い位置にあるため、普通にブラッシングしていたのでは毛先が届きません。

※歯ブラシを口の真横から入れて、かみ合わせの面を中心にみがきましょう。

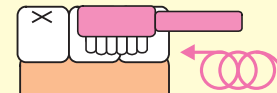


右の歯が虫歯になると左の同じところも虫歯になることが多いので、1本虫歯になったら反対側の歯にも注意しましょう！

### しっかりみがきたいところ

#### ○歯と歯の間

歯ブラシの毛先が歯と歯の間に届かないため、虫歯になりやすいです。歯ブラシを直角に当てて、ブラシの毛先でプルプル小刻みにゆらすとみがきやすくなります。



#### ○歯と歯ぐきの境目

歯と歯ぐきの間には少し段差があり、みがき残しになりやすいです。歯の表面に歯ブラシを45度に当てて小刻みにブラッシングしましょう。



#### ○歯の抜けたところ

歯が抜けてすき間ができているので、歯ブラシをタテやナナメにして毛先が歯に当たっているか、鏡で確かめながらみがきましょう。



### 歯みがき粉のポイント

**Point1** 歯みがき粉はつけすぎを防ぐため、ごはん粒くらいを歯ブラシですくうようにつけましょう。



**Point2** 歯ブラシに歯みがき粉をつけたら、歯ブラシをぬらさず口の中へ。ぬらしてしまうと、口の中で歯みがき粉が泡立って味が広がり、「みがいた気分」になってしまうので気を付けましょう。

### お母様がする仕上げみがき

鉛筆が使えるようになったら、一人で歯みがきをさせる時期ですが、小学校低学年くらいまではお母さんが仕上げみがきをしてあげましょう。

#### Point1

歯みがき粉はフッ素入りが効果的です。フッ素は歯へのミネラルの補給を促し、健康な状態に修復(再石灰化)する働きがあります。また、フッ素で再石灰化した歯は酸に強くなるため、虫歯になりにくくなります。

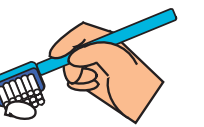
#### Point2

ひざの上にお子様の頭をのせておお向けにし、歯ブラシを持っていないほうの手であごを固定するとみがきやすくなります。寝かせみがきを嫌がるようでしたら、前に立たせて後ろからのぞきこむような姿勢でみがくという方法もあります。



#### Point3

歯ブラシはペンを持つような「ベングリップもち」がいいでしょう。お子様の歯は小さいので、手首を小刻みにやわらかく軽く動かしながら、歯ブラシの先端で1本1本みがいていきます。



### お子様のひとりみがき

#### Point1

まず口の中を鏡でよく見て、自分の歯の形や歯並びを知りましょう。歯ブラシが届きにくいところは、みがき残しが多いので特に意識して1本1本ていねいにみがくようにしましょう。

#### Point2

1日1回はていねいに歯みがきをすることが大切です。夜寝る前は特に時間をかけて念入りにみがきましょう。寝ているときは唾液の分泌が少ないため、歯が増えやすくなります。しっかりみがいておくと、歯垢がたまりにくくなります。

#### Point3

続けることが大切です。立ったままみがくの嫌がるなら、椅子に座って、テレビを見ながら…など工夫してみてください。

参考文献 田賀ミイ子「あかちゃんは口で考える」 2007 富山県国際ナショナル 日本臨床矯正歯科医会「キスの歯並び\*すくすくスクール」 2005 小学館スクウェア

# Oh!yatsu

お子様と一緒に作れる簡単な“おやつ”をご紹介します

## ネギ入りパンケーキ

本間 裕子

ネギは子どもの嫌いな野菜のひとつです。ネギの辛味成分は加熱すると甘味になり、細かく刻んで生地に入れると、ホットケーキミックスの甘さも加わり食べやすくなります。



Point Memo

- お好み焼きの粉や、いろいろな粉を使って生地の変化も楽しんでみてください。
- お好みで卵を加える場合は、水の量を少なめにしてください。
- 水を牛乳に変えたり、スキムミルクを水で溶いたものを使うとカルシウム量がアップします。
- あまり使わないネギの緑部分も刻んで使しましょう。

### 材料 (約12cm×2枚分)

- ホットケーキミックス・・・100g
  - 水・・・70～80cc
  - 長ネギ・・・7～8cm  
または小ネギ3本を刻んだもの  
桜えび(大きければ刻む)  
・・・大さじ1
  - ゴマ・・・大さじ1
- 栄養価(1/6量 1切れ分)  
エネルギー79kcal、たんぱく質2.3g、  
脂質2.0g、カルシウム61.9mg、鉄分  
0.4mg

### 作り方

- ①ホットケーキミックスの粉に水・ネギ・桜えび・ゴマを入れて混ぜます。
- ②フライパン、またはホットプレートで熱し、①の1/2量を流し入れます。
- ③表面に空気気泡のはじけるようになったら、裏返して2～3分焼きます。
- ④お好みのソース(マヨネーズ・ケチャップ・お好み焼きソースなど)をつけてお召し上がりください。



# 親子でアロマ

● ティートリー ● IFA アロマセラピスト 荒木 敦子  
アロマセラピーで使用する精油の種類をご紹介します。

ラベンダーと並んで最も多く用いられる、オーストラリアが原産の精油<sup>※</sup>です。原住民であるアボリジニの人たちがお茶として利用する高木の葉っぱから得られます。オーストラリアではとても一般的で、ドラッグストアではティートリー精油の大瓶はもちろん、ティートリーシャンプー、ティートリー歯みがき粉など、沢山のティートリーグッズが売られています。ティートリーの雑菌の増殖を抑える作用については科学的にも研究されています。スツとする樟脳(しょうのう)のにおいが混じった木の香りで、「古いタンスを思いだすにおい」という人もいます。



※精油とはアロマセラピーで用いる、植物の芳香成分を集めたエキスです。

一般名: ティートリー  
学名: *Melaleuca alternifolia*  
科名: フトモモ科  
抽出部位: 葉 抽出方法: 水蒸気蒸留法  
主成分: テルピネン-4-オール、γ-テルピネン、1,8-シネオール  
特徴: 雑菌(細菌、カビ、ウイルス)の増殖を抑える作用がある精油です。風邪の予防やひきはじめの体調管理、免疫力を高めるのに有効といわれています。

### お子様への使い方

- 精製水50mlに精油5滴を加え、スプレーボトルに入れて軽く振り混ぜます。手洗いの後や、軽い喉の痛みには胸に吹きかけて。
- 雑巾がけの時にバケツに1滴加えたり、洗濯時の最後のすすぎで3滴ほど洗濯槽に入れてOK。

### 注意事項

- ここで紹介するアロマセラピーは治療ではありません。ご自分やご家族の健康管理としての利用にとどめ、不安がある場合は必ず医師の指導を受けてください。
- 精油を購入する際は、学名とロット番号が書かれているものを選んでください。

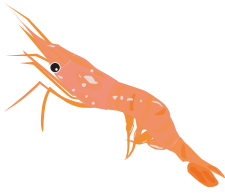
【参考図書】妊娠・出産・育児のためのアロマセラピー(池田書店)



# Fresh! Fish Hokkaido

北海道ではカニ、エビなどの甲殻類の漁獲量も日本一です。身は脂肪分が少なく、たんぱく質が多く、うま味のもとであるアミノ酸も豊富です。鮮やかな赤い色はアスタキサンチン(カロテンの仲間)で、料理に使うと食卓に彩りをそえてくれます。

宮下 ちひろ



## エビ

旬: 北海シマエビ 6～8月、10～11月

北海シマエビは漁船に白い三枚帆をはって、風にまかせてのんびりと網を引いて獲ります。これは打瀬網(うたせあみ)漁といって、北海道の夏の風物詩になっています。エビの殻やしっぽにはキチン(便秘や冷え症に効果あり)やカルシウムが多く含まれています。桜えびはかきあげにしたり、細かくしてお好み焼きに入れたりして、まるごと食べることができるのでおすすめです。



## カニ

旬: 毛ガニ 3～7月

カニは基本的に冷たい海水中でプランクトンを食べて生息するので、北海道では色々なカニが獲れます。毛ガニのみそにはコラーゲンと脂質が豊富に含まれています。タラバガニの身はしっかりしていて弾力があり、刺し身でもゆでもおいしくいただけます。ズワイガニの身は甘くてやわらかく、チャーハンやカニ玉にすると味が引き立ちます。

### キチンってなんだろう

カニ、エビなどの殻に含まれている成分で、動物性の食物繊維です。人の免疫力(雑菌やウイルスに対抗する力)や自然に病気を治す力を高めたり、腸内環境を良くしたり、冷え性に対して効果があると考えられています。

## 親子でたのしむ絵本!

今回はストーリーを楽しめる冒険の絵本を紹介します。ワクワク、ドキドキ、早く続きが知りたくなるような物語。お子さんの想像をふくらませて、主人公と一緒に冒険の世界へ連れて行ってあげましょう。

岡田 恵美子



### 「エルマーのぼうけん」

文・絵/ルース・スタイルス・ガネット  
訳/渡辺茂男  
福音館書店 本体価格1,200円

ある雨の日、エルマーは野良猫からかわいそうな竜の子どもの話を聞き、竜を助け出す冒険が始まります。エルマーの知恵と勇気で、ぐんぐん盛り上がる楽しい冒険物語。黄色と空色のしま模様、真っ赤な角と目の竜をはじめ、自然や動物の美しい色彩が目前に広がります。



### 「あおい目のこねこ」

作/エゴン・マラーセン 訳/瀬田貞二  
福音館書店 本体価格1,200円

あおい目のこねこは、夢のねずみの国を探す旅に出ます。他の猫たちは、あおい目のこねこをバカにしてまともに取り合ってくれません。そんな偏見や旅の苦難の中、こねこは前向きに歩いていきます。そんなこねこの姿をみてまわりの猫も変わって行って…。自分を信じて生きる勇気をあたえてくれる一冊です。

### 住所変更のご連絡のお願い

下記連絡先に書かれておりますFAXまたはe-mailのいずれかご都合のよい方法にてご連絡ください。またその際には**出産された病院名、お母様のお名前、お母様の生年月日、調査ID、新住所、新電話番号**をお伝え(明記)くださいますようお願いいたします。

\*お知らせいただいた個人情報は本研究以外の目的に使用することはございません。

■発行元: 北海道大学 環境健康科学研究教育センター  
■発行責任者: 岸 玲子  
■発行年月日: 平成20年10月初版発行/平成27年3月1日修正版発行  
■連絡先: 〒060-0812 札幌市北区北12条西7丁目  
TEL 011-706-4749 FAX 011-706-4725  
e-mail: kodomo@cehs.hokudai.ac.jp

【研究運営メンバー】荒木敦子、池野多美子、佐々木成子、宮下ちひろ、伊藤佐智子、Houman Goudarzi、小林澄貴、西原進吉、湊屋街子、山崎圭子、アインバマイゆふ、小林祥子、三浦りゅう、田村菜穂美、加藤幸子、木原真由美、田中薫、平場円香、松岡寛、若杉さおか、阿部香苗

当センターのホームページでは、研究グループの紹介や当センター業績をご覧頂けます。

<http://www.cehs.hokudai.ac.jp/hiroba/>  
<http://www.cehs.hokudai.ac.jp/hokkaidostudy/>

### 研究メンバー紹介

