

3 歯・口の健康を守る食生活と口腔ケア

●歯・口の健康を守るためには、正しい食習慣と適切な口腔ケアが不可欠です。幼児期に最も多い歯科疾患は“むし歯”ですが、むし歯予防のためにも食生活と口腔ケアの習慣をじょうずにつけていくことが重要となります。

●離乳期には、咀嚼のための基本的な動きが獲得されます。歯や口の発育に合わせて離乳を進めていくことが咀嚼力を育てます。「授乳・離乳の支援ガイド」にも歯の生え方に応じた咀嚼機能の発達の目安が示されています。また離乳期の味つけは薄味にして、早期から糖分の多い飲料などを与えないことが、子供の味覚形成の面でも、むし歯予防の面でも大切です。乳歯が生え始めたら、ガーゼ磨きや綿棒でのケアから始めて、機嫌のいい時には歯ブラシを使ったケアも少しずつ始めてブラシの感触に慣れさせましょう。

●1～2歳代は食事を中心に1日の生活リズムが確立されてくる時期です。規律性のある食生活とよいかむ習慣が身につくよう生活や食事環境を整えることが大切です。

授乳習慣が継続している小児にむし歯がみられやすくなる時期でもあります。とくに睡眠中は唾液がほとんど分泌されなくなるので、就寝前や夜間の授乳習慣はむし歯のリスクを高めます。

乳臼歯が萌出してきたら、歯ブラシによる清掃の必要性が高まります。むし歯の原因菌であるミュータンス菌も定着しやすくなる時期なので、朝晩の歯磨きを習慣化していきましょう。まだ親による歯磨きが中心ですが、家族皆で磨くことで子供自身が歯ブラシを口に入れる習慣をつけることも重要です。

●3歳を過ぎると通園などにより生活の規律性はつきやすくなりますが、友達が増えることで甘味物なども摂取する機会が増えやすくなります。糖分の多い菓子

類や飲料をひんぱんに摂取するとむし歯になりやすいので、間食の与え方に注意する必要があります。スポーツ飲料やジュース(野菜ジュースも含めて)を水がわりに与えることも控えたいものです。

かみごたえのある食品を食事に加えて、よくかんで唾液の分泌を高めることは、歯や口の健康維持にもつながります。乳歯が生え揃い、歯と歯の間や奥歯のかむ面にむし歯ができやすくなる時期なので、食後の歯磨きを習慣づけていきましょう。子供自身でも磨けるようになってくるので、子供のやる気を育てながら、親子で一緒に磨くとよいでしょう。子供が磨いた後は、親が仕上げ磨きをしてあげる必要があります。歯と歯の間のケアにはフロスや糸楊子の使用をお奨めします。



吉田 伊津美 (よしだ いづみ) 東京学芸大学総合教育科学系 幼児教育学分野 准教授

東京学芸大学教育学研究科修士課程修了後、福岡教育大学助手、講師、助教授を経て、2005年より現職。幼児期の運動について、保育所や幼稚園における調査を中心に、発達科学、保育環境など総合的な観点から研究を続けている。
専門は幼児教育、体育心理学

主な論文
「幼少年期の運動遊びの留意点」(2008『子どもと発達5(4)204-207』)
「体の育ちからみた幼稚園の役割」(2007『幼稚園じほう12-18』)
「動作の理解、指導内容の理解」(2005『体育の科学55(7)507-511』)
「Chronological Change in Preschool Children's Motor Ability Development in Japan from the 1960s to the 2000s」(2006『International Journal of Sports and Health Science』vol.4 49-56共著)

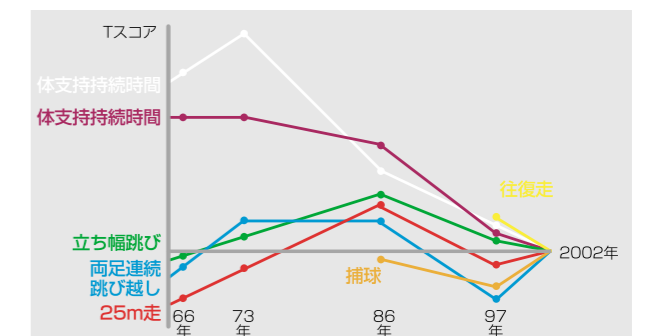
著書
「保育と幼児期の運動遊び」(2008 朝文書林 分担)
「演習 保育内容健康」(2008 建帛社 分担)

1 遊びの変化と運動能力の推移

子供の遊びが変わってきたという話は、ずいぶん前から聞かれています。遊び時間が減った、一緒に遊ぶ友達の数が減り一人での遊びが多くなった、戸外での遊びが少なくなり室内での遊びが中心になったなどです。1983年にファミコンが発売されて以来、ゲーム機は急激に普及し多くの子供が手にするようになりました。すでに25年以上経っているわけですから、現在乳幼児を持っている親や今後親になる人たちは、ゲームがあって当たり前という世代といえます。

子供の遊びが変わったことの影響は様々なところで指摘されますが、そのひとつに体や運動発達への影響があげられます。運動発達の客観的な指標として運動能力検査がありますが、国レベルでの調査は文部科学省が行う小学生以上を対象としたもので、幼児においては行われていません。そこで、幼児を対象とした唯一の全国規模での調査からその推移を見てみたいと思います。1966年から2008年にかけて6回行われていますが、2008年の結果はまだ出ていませんので、2002年までに行われた5回の推移をみてみましょう(図1)。この時代推移で明らかなのは1986年から1997年にかけてすべての種目で男女児ともに大きな低下がみられたということです。その後2002年にかけてはほぼ横ばいで推移しているのですが、これは小学生の年次推移と同様の傾向です。すなわち、運動能力低下の問題は小学生に限った話ではなく、すでに幼児期から始まっているといえるのです。

図1) 幼児の運動能力の時代推移(男児)(杉原52007)



(幼児の運動能力測定6種目の結果を2002年を基準にTスコアにし、示した。女児もほぼ同様の傾向。)

1 脳と心の発達メカニズム

2 豊かな人間性の基礎を培うために重要なこと

3 親・保護者への指導・支援のポイント

4 発達障害の理解と、療育に関するアドバイス

5 指導・支援に活用できるプログラム例

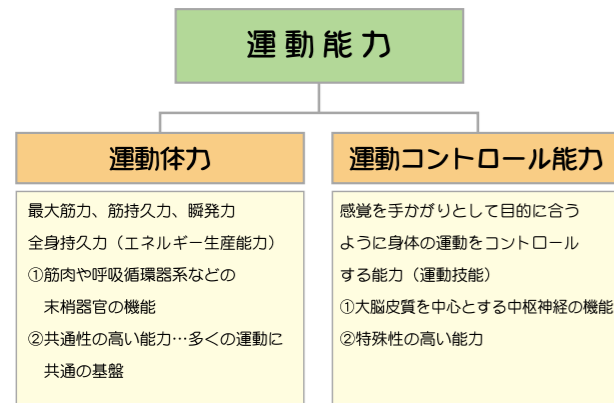
6 つながって、支える

2 乳幼児期の運動発達の特徴

乳幼児期の運動発達は、大人のそれとは違った特徴があります。低下が問題視されている運動能力は、大きく二つの側面で構成されています(図2)。一つは運動体力で、もう一つは運動コントロール能力です。神経系の発達が著しい時期である乳幼児期は、中枢神経系の機能である運動コントロール能力の敏感期、すなわち高まりやすい時期であるとされています。これに対し、運動体力は思春期以降がその敏感期とされています。つまり、体がある程度出来上がってからその運動体力を高めるのに適しているといえます。

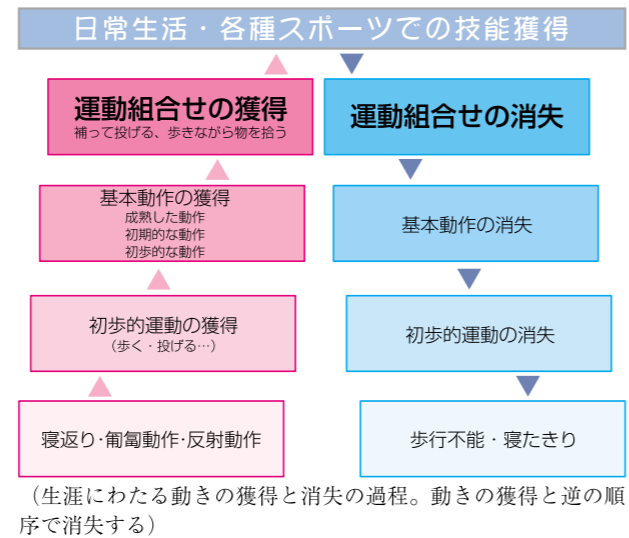
運動コントロール能力の敏感期である乳幼児期には、具体的にはふたつの運動発達の特徴をあげることができます。基本動作の習得と基本動作の洗練です。基本動作とは、走る、歩く、投げる、跳ぶ、などの人間が行う基本的な動作のことです。乳幼児期にはいろいろな種類の基本動作ができるようになることと、ひとつひとつの動きに無駄がなくなり安定性を増し、合理的な動きへと変容する過程が見られます。たとえば「歩く」という動きは1歳前後で始めるようになりますが、最初からすたすたスムーズに歩けるわけではありません。不安定で何度も転んだり、ぺたぺた足の裏全体を踏みつけるようなぎこちない歩き方をします。これが年長児にもなれば大人と同じようなパターンでの歩行ができるようになります。幼児期には大人と同じ位の80種以上の基本動作ができるとされています。動きは経験によって獲得され、洗練されていきます。したがって経験のない動きは獲得されません。

図2) 運動能力の構成(杉原2000改)



幼児期に獲得された基本動作は、小学生以降になると組み合わせられて実行されるようになります。たとえばサッカーのドリブルは「蹴る」と「走る」というふたつの基本動作の組み合わせです。ひとつひとつの基本動作が獲得されることで、それらが組み合わせられたより複雑な動きを行うことができ、巧みな身のこなしが可能になって生活の中やスポーツ場面でより高度な動きを実行するようになります。そして、その後はどうなるかというと、逆の順序で動きは崩壊していきます(図3)。

図3) 生涯における動作の変容モデル(中村2007改)



動きは運動やスポーツだけに必要なものではありません。人間が生きていく上で動きは欠かせないものです。動きを身につけやすい幼児期に多様な動きの経験をすることで、いろいろな種類の基本動作を身につけていくことが、生涯にわたって健康な生活を送ることができる体を作ることにもつながるのです。

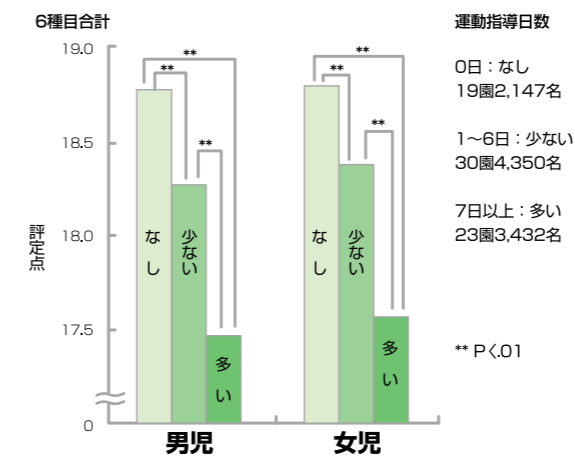
3 幼児期にふさわしい運動

幼児期は多様な動きを身につけるのに適した時期、身につけやすい時期ですが、それぞれの動きをひとつひとつトレーニングすればよいということではありません。幼児期にふさわしい経験は多様な動きを幅広く経験できる「遊び」であるといえます。

遊びは能動的で自由な活動です。自分のやり方で試行錯誤しながら行うことで子供なりのやり方で様々

な動きを経験していきます。限定したやり方や特定の方法を教え込むやり方は、子供の特徴を無視したやり方です。決められた単調なコースをマラソンするよりも、鬼遊びで時間的や空間的、力量的な変化が加わった走りの方が、子供のペースで多様な動きを経験しているだけでなく、何より楽しい「遊び」であるといえます。また、動きは繰り返すことで洗練されますが、繰り返して行うとは「遊びこむ」ということです。興味のあることは、子供は何度も何度も繰り返します。それこそが動きを洗練させていくのです(図4)。

図4) 幼児の運動能力と保育内の運動指導日数との関係(杉原2004より作成)



幼児の運動能力測定6種目の結果をそれぞれ5段階の評定点に換算し合計点とした。保育内に特定の運動指導を多くしている方が運動能力が低く、特別な運動指導をまったくしていない方が運動能力が高い。

4 生活スタイルの変容と 日常の身体活動の見直し

運動能力の低下や動きのぎこちなさは、生活スタイルの変容による日常生活の中での動きの変化も大きく関連していると考えられます。機械化や都市化などにより便利で快適な生活が可能になり、動くことが大幅に少なくなっています。自動車や自転車を当たり前のように利用しますが、それにより歩くことがなくなっています。階段はエレベータやエスカレータに変わり、ドアや水道も自動になったことで押したり引いたりひねる動きも行うことなく行為が遂行できるようになっています。

寝具がベッドになれば布団の上げ下げもなくなります。また立ち上がる際の動きもベッドやイスからの方が楽だと感じるのではないのでしょうか。長い廊下の拭き掃除やほうきでの落ち葉掃き、トイレの様式の変化など、少し前の日本の生活スタイルと比較すると、短期間の間に大幅な変化がみられています。便利で快適になることはありがたいことです。しかし、このような生活の中で失われていることがあることも気付く必要があります。



運動はスポーツクラブで行って普段は楽な生活を、と考えるのではなく、普段の生活を見直し日常生活の中で体を動かす習慣をつけることが大切であるといえます。マンションの9階に住んでいても毎日苦もなく階段を使っている2歳児がいます。大変だ、面倒くさいというのは大人の感覚です。その行為が当たり前のことになれば習慣になります。無理なことは続きません。習慣化した行動を毎日少しずつ積み重ねていくことが、健康な体の基礎を作っていくこととなります。

特に幼児は安全面の確保などから保護者と一緒に行動することがほとんどです。つまり、幼児の行動は保護者に依存しています。保護者が億劫がって静的な生活を行っていたのでは、子供も同様の行動パターンを示すことになるでしょう。それほど保護者の影響は大きいのです。

1 脳と心の発達メカニズム

2 豊かな人間性の基礎を 培うために重要なこと

3 親・保護者への 指導・支援のポイント

4 発達障害の理解と、 療育に関するアドバイス

5 指導・支援に活用できる プログラム例

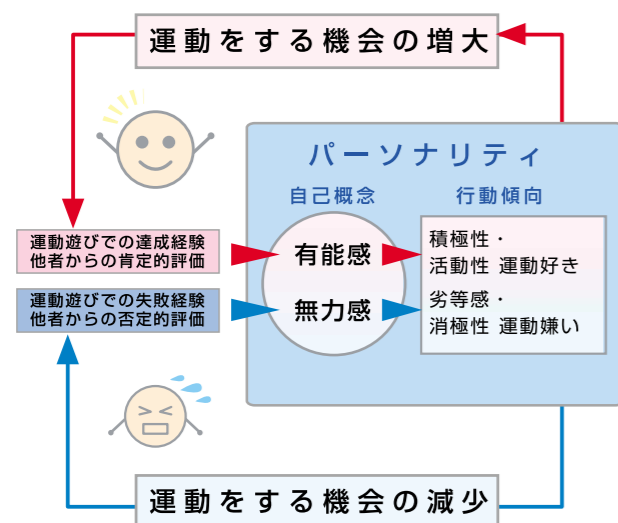
6 つながって、支える

5 運動遊びの中の学び (小学校との連続性)

運動遊びというと、小学校の体育科との関連や、将来的にはスポーツとのつながりを強くイメージすることでしょう。実際、小学校低学年の体育は「運動遊び」を扱っており、基本動作がその内容となっています。ですから、幼児期にいろいろな遊びの中で多様な動きを身につけていれば、少なくとも小学校での体育で、できなくて困るということはないはずです。

しかし、幼児期の運動遊びは小学校の体育とだけ関係していたり、スポーツ選手になるためだけに必要なのではなく、実は小学校のいろいろな教科の基礎にもなっているのです。例えば、4歳くらいにかけて仮定法(〇〇したら△△)が分かるようになると「タッチされたら鬼になる」などのルールが理解でき、このようなルールのある鬼遊びができるようになります(国語)。ゲームなどでは回数を数えたり、人数を調整したり、数唱や足し算引き算をしています(算数)。ぶらんこをこいでいる間に位置エネルギーや振り子を体感しています(理科)。また、上下や左右などの空間認知能力も体を使った遊びの中で育まれています。運動遊びというと、体の健康や運動との結びつきを考えがちですが、幼児期の運動遊びには知的な活動が随伴しており、将来的

図5) 運動経験と自己概念およびパーソナリティの関係についての模式図(杉原1990改)



には教科につながる様々な学びの基礎がたくさん埋め込まれているのです。指導者は、このような視点も視野に入れたかかわりを行っていく必要があります。

6 運動遊びと心の育ち

運動遊びは運動能力の低下と関連付けられますが、その点だけが強調されると単に運動能力を向上させるための方策がとられることになります。いわゆる技能向上の教え込みのやり方です。これが運動発達からみてふさわしくないことは先に述べましたが、運動遊びは心の発達、すなわち情緒や社会性、自己概念の形成とも大きく関係しているため、心の育ちからみてもふさわしいとはいえません。

運動遊びと心の発達との関係は、運動遊びをどのように行ったか、運動遊びにどうかかわったかによって大きく左右され、その影響はまったく異なってしまいます(図5)。幼児にとって運動行動は中心的で重要な位置を占めています。その運動行動で、「できたー!」、「やったー!」といった有能感を持った子は肯定的な自己概念を形成していきます。これに対し、だめだ、出来ないといった無力感を形成してしまった子は否定的な自己概念を形成してしまいます。肯定的な自己概念をもった子供は、行動傾向が積極的であるのに対し、否定的な自己概念をもった子は消極的になります。大人でも苦手だ、出来ないと思っているものに対して積極的にかかわろうという行動にはでないでしょう。このように運動遊びは子供の自己概念の形成との大きく関係しているのです。したがって、幼児期における運動指導は、単に運動遊びを行えばよいのではなく、一人ひとりの子供が有能感を持てるよう最大限の配慮がなされる必要があります。そして、生涯スポーツの観点からも運動遊びで無力感を形成してしまうことは避けなければなりません。

7 運動遊びと健康

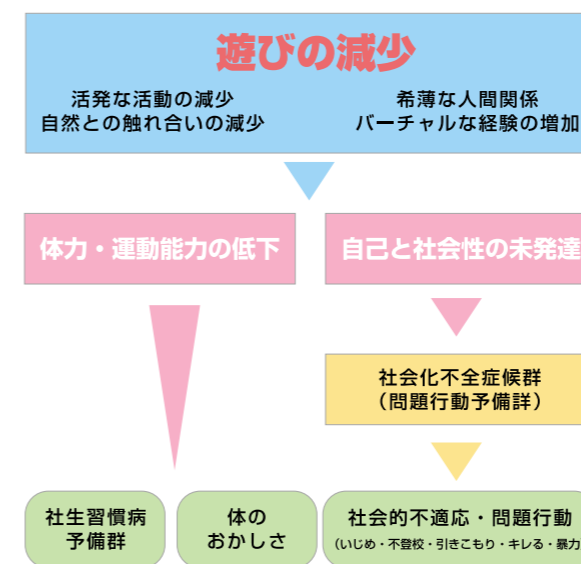
運動遊びは子供の育ちに多くの影響を与えていますが、その他にも体を動かさないことが人の体に様々

な弊害をもたらしています。

たとえば、人は汗をかいて体温を調節していますが、近年子供の体温調節機能が著しく低下していることが指摘されています。汗をかく汗腺(能動汗腺)は、生後3歳くらいまでの間に発達しますが、汗をかくという行為によって汗腺の量が決まってきます。現在では一世帯あたりのエアコンの普及率が200%を超えるといわれており、生まれた時から快適過ぎる環境の中で汗をかく機会がないだけでなく、体を使って遊ぶ中で汗をかく機会がないという子供も少なくありません。そのような環境で育った子供は汗腺が発達せず、暑くても汗をかけなくなっていきます。汗をかけないことにより、自律神経の乱れ、免疫力の低下、ホルモンバランスの崩れなどが起こり、体に不調をきたします。最近では11月下旬の晴れた日に、外遊びをした5歳児が熱中症になったという例もあります。

思いきり体を動かして遊ぶこと、動くことは、お腹がすいておいしく食事ができ、疲れてぐっすり眠るという規則正しい生活のリズムを形成することにもつながります。生涯にわたって健康な心と体で充実した生活を送るためにも、幼児期にしっかりと健康の土台をつくる必要があります。

図6) 現代の子供の現状(杉原2007)



(参考文献)

- ・杉原隆(1999)「パーソナリティの発達と運動」近藤充夫(編著)保育内容健康(第2版)建帛社 p46-54
- ・杉原隆(2000)「新版幼児の体育」建帛社
- ・杉原隆(2007)「幼児教育未来研究会資料」
- ・杉原隆・近藤充夫・吉田伊津美・森司朗(2007)「1960年代から2000年代に至る幼児の運動能力発達の時代変化」体育のかぐく57(1)69-73
- ・杉原隆・森司朗・吉田伊津美(2004)「幼児の運動能力の年次推移と運動能力発達に關与する環境要因の構造的分析」平成14~15年度文部科学省科学研究費補助金(基盤研究B)研究成果報告書(研究課題14380013)
- ・中村和彦(2007)「『運動組合せ』の発達とこれからの研究課題」子どもと発達発達5(2)101-104

