

# 静私の たより



- 平成24年度定時総会報告
- 理事長・設置者・園長合同研修会報告
- 震災避難家族の支援グループ「アナナス」の活動
- 特集『輝く子どもの未来づくり』（後編）/前橋 明
- 絵本を見る目/フレーベル館
- 街ぶらり/西部地区のレポート
- 健康随想（第2回）  
子どもの歯・虫歯の話/齋藤滋子



NO.165  
2012⑦  
SUMMER

社団法人静岡県私立幼稚園振興協会の第59回定時総会が、5月30日(水)ホテルセンチュリー静岡で132名の会員が出席し、静岡県文化・観光部長下山晃司様・同部文化学術局長影山武司様・私学振興課長木塚直人様をお迎えして盛大に開催されました。

総会は、相田芳久理事長の子ども達を守り育てる固い決意をこめた挨拶で始まりました。

引き続き、春の叙勲受章者が紹介された後、教育振興に多大な功績を残されている方々への表彰に移り、県文化・観光部長下山様からは私立学校教育振興功勞知事表彰状が、また相田理事長からは理事長・設置者、園長永年勤続表彰状が授与されると、受賞者の功績に会場から盛大な拍手が送られました。

この後、県知事のお祝辞を下山様が代読され、総会は議事に入りました。

議長となった相田理事長の進行で議事は進み、第1号議案の「平成23年度事業報告及び収支決算」、第2号議案の「役員選任について」が原案どおり満場一致で可決されました。この役員選任により、平成24年度、25年度の新しい役員体制が動き出すこととなります。

■相田芳久理事長の挨拶

「こども子育て新システム」の審議が始まっている中、営利を目的とする「株式会社」の参入などについて全日私幼連の場で議論に参加しておりますが、新システムは、家庭教育を軽ん



また、永年にわたる私立幼稚園教育の発展への御尽力並びにその御功績により、栄えある叙勲の榮に浴された大友八重子先生をはじめ、表彰を受けられました皆様方には、心からお祝い申し上げますとともに、引き続き、なお一層の御活躍を御期待申し上げます。

■川勝平太静岡県知事の祝辞

社団法人静岡県私立幼稚園振興協会第59回定時総会の開催に当たり、一言お祝いを申し上げます。

本日、多数の皆様の御出席のもと、このように盛大に総会が開催されますことを、心からお慶び申し上げます。本県の私立幼稚園が、今日のように発展を遂げましたのも、私立幼稚園振興協会の役員の皆様をはじめ、多くの関係の皆様方が、私立幼稚園の振興に注いでこられた情熱とたゆまぬ御努力の賜物と、ここに深く敬意を表するとともに、心から感謝申し上げます。

じ、ポリシーを欠くものであり、保護者の不安が膨らんでおります。本協会としては、家庭教育に不幸な結果を招かないよう、プランを現場に示し、じっくり腰を据えて議論すべきものと考えており、全日私幼連とタイアップして会員、保護者の不安の声を国に届けるようにしてまいります。

また、公益法人制度改革に伴う新法人への円滑な移行のため、県教委と調整を行い、今年度中には新法人に移行できるよう、作業を進めます。

大切な子ども達の質の高い教育環境構築とその助成体系の確立、「こどもがみんななか」の社会の実現のため、役員一同力を合わせて精一杯がんばってまいります。

躍を御期待申し上げます。さて、本県では、富国・有徳の理想郷『ふじのくに』づくりの基本理念の下、「生んでよし・育ててよし・学んでよし・働いてよし」を基本目標に、心と体の調和のとれた人間形成の基礎を築くための教育環境の整備を進めてまいります。

現在、私立幼稚園には、県内の幼稚園児のうち3分の2に当たる4万人余が通われており、その園児に対する豊かな人間性や個性を育む、私学ならではの特色ある教育は、まさに『ふじのくに』づくりに大きく寄与していただいているものと、大変心強く思っているところであります。

皆様方には、建学の精神に基づき、自主、独立の精神を大いに発揮していただき、我が国の未来を担う、創造的で個性豊かな人材の育成に向けて、今後とも一層の御尽力をお願い申し上げます。

また、皆様御案内のとおり、本県では平成25年の富士山の世界文化遺産登録を目指し、「富士山世界文化遺産両県県民会議」を立ち上げるなど、幅広い国民運動の展開に向けて取り組んでおりますが、私立幼稚園の皆様におかれましても、引き続き積極的な御支援をお願いいたします。

県といたしましては、私立幼稚園が、県民の大きな期待や社会の多様な要請に応えながら質の高い幼児教育を展開できますよう、引き続き、私立幼稚園教育の振興施策の充実に努めてまいります。

結びに当たり、社団法人静岡県私立幼稚園振興協会並びに各私立幼稚園の益々の御発展と、御出席の皆様方の御健勝、御活躍を祈念いたしましたして、お祝いの言葉といたします。

■平成24年度

春の叙勲 瑞宝双光章受章者

元日本文教幼稚園園長 大友八重子

私立学校教育振興功勞

知事表彰受賞者

学校法人大雄学園理事長 伊藤正見

静岡平和幼稚園園長 杉山京子

学校法人頭陀寺学園理事長 鈴木重道

学校法人蒲原学園理事長 田邊朝子

学校法人長橋学園理事長 長橋昌徳

学校法人昭英学園理事長 増田昭夫

学校法人宮つ子学園理事長 渡邊太郎

永年勤続表彰受賞者

(理事長・設置者、園長)

●勤続50年以上

学校法人城北学園理事長 坪井てい

学校法人蛸塚幼稚園理事長 加藤鍼夫

●勤続40年以上

学校法人井沢学園理事長 井澤昭

●勤続30年以上

めぐみ幼稚園園長 山田典子

てるみ幼稚園園長 柿野敏和

●勤続10年以上

学校法人川口学園理事長 川口盈明



# 今こそ私立幼稚園の

## 底力を発揮しよう

(社)静岡県私立幼稚園振興協会

理事長

相田 芳久



去る5月末の本振興協会理事会において、昨年度に引き続き今年2年間の理事長職をお引き受けることになりました。理事長職を拝命して以来今日までの4年間、皆さんのご理解、ご支援をいただきながら私なりに精一杯務めてまいりましたが、時々に対応を振り返るとアプローチが甘かったと反省する点もあり、歯がゆさも感じています。しかしながら振興協会内の各委員会活動においては、各委員長をはじめ委員の先生方の献身的なご努力と共に、各事業にご参加いただいた先生方の積極的な学びの姿勢に支えられ、それぞれに当初の目的以上の成果を挙げることができたと感じております。ご理解とご協力、本当にありがとうございます。

さて、私たち私立幼稚園はこの2年間、「子ども・子育て新システム」構築に向けての政府の動きに翻弄されてきました。『子どもの最善の利益を守る』というシステムの本当の目的が何故か『総合こども園』という手段・ハードのみに特化され、本質論なき制度改革に向けて爆走する政府への対応に追われ続けてきたのです。本来まづ論議されるべき教育の質の向上や環境の質の担保などはワーキング会合や公開討議においても話し合われる場すらなく、唯々行き場のない乳児をどう施設に押し込むかという議論に終始している様子に、この国の将来は一体どうなるのだろうかと情けなく感じました。

働く女性の社会進出や保育養護施設の充実を非難するつもりなど毛頭ありません。むしろ社会の流れは確実にそこに向けて動いています。実際、県下ほとんどの私立幼稚園が預かり保育を実施し、就労保護者の支援も行っています。しかし、人格の基礎が培われる大切なこの時期に、子どもをその最大の理解者である親から積極的に長時間引き離すことが本当に我が国に求められている教育の理想像なのかを問い直さねばなりません。何事にも節度が求められるのでは

ないでしょうか。0歳児の時から11時間、12時間を施設で過ごすことをすべての幼児教育施設に広めようとする現政府の姿勢が異常だと思わないほうがおかしいのだからと思います。

このシステムは教育基本法に規定された家庭教育を軽んじている点や必然的に親の就労時間に応じた給付額になっていること、ワー

クライフバランスは無視して益々長時間保育拡大に拍車がかかることや国家戦略としての幼児教育の在り方が不在であること等、私立幼稚園に通うご家庭にとっては大変なデメリット、差別につながるものであり、私たちは断固としてこの状況に対して意見発信をしていかなければなりません。

この号がお手元に渡る頃には法案審議にも一定の答えが出ているはずですが、法案の行方によっては各園の今後や振興協会の将来に大きな変化が生じる可能性もありますので、皆さんも他人事と思わずにどうかこの動きに関心を持ってください。そして私立幼稚園として何ができるのかを先輩や同僚と議論してほしいと思います。その中から自分たちの園がめざす幼児教育の姿がしっかりと見えてくるのではないのでしょうか。

私立幼稚園は今まで現場と研修をタイアップさせて真摯に内容向上を図ってきましたし、今後もその基本姿勢は変わりません。自ら積極的に学ぶ教師集団に保護者、地域の信頼が寄せられ、その園の存在価値が益々高まっています。

今後も研修活動を柱として、その教育資産や人的パワーを地域のために大いに発信しながら私立幼稚園の底力を発揮してまいります。また、昨年より全県下への浸透を図っている『おやこんぼ』事業もその形式や展開方法に先入観を持たず、各園・地区のオリジナリティを活かしながら私立幼稚園の意気・願いを今以上に大いに示してほしいと思います。子どもは社会の宝、子どもは私たちの夢。だからこそ家族の絆をさらに強めるためにこのおやこんぼ事業が定着し、それによって本当に『こどもがまんなか』の社会が実現されることを願い、本年も子どもやご家族のために共にがんばってまいります。

平成24年度  
三役・常置委員長・地区長の御紹介

●三役

理事長 相田芳久

焼津豊田

副理事長 千葉二道

八坂

森俊彦

河輪

田中邦昌

みのる

常務理事 大石和正

静岡聖光

●常置委員長

企画政策委員長 小林直樹

富士中央

研修委員長 宮下友美恵

静岡豊田

広報委員長 座光寺明

龍の子

経営委員長 五藤泰弘

島田中央

地域向上委員長 藤田道信

藤田

●地区長

駿豆 山本 環

しらゆり

沼津 武田義正

耕雲寺

富士 後藤正章

須津

富士宮 足立二教

リーチエル

清水 千葉二道

八坂

静岡 宮下友美恵

静岡豊田

焼津 金原順一

三和

藤枝 鈴木舜光

稲葉

島田 榛南 五藤泰弘

島田中央

遠州 白井祐子

入出しらゆり

浜松 松下知弘

青葉

委員長抱負を語る

企画・政策委員会

委員長 小林直樹



今期の企画政策委員会では、前に迫った新法人への円滑な移行や新システムへの対応など、各委員会間の連携が今まで以上に重要な時であることを十分に踏まえて進めていきます。まず、新法人への移行に関しては特別委員会において、前身のプロジェクトからの中間報告を引き継ぎ、組織や事業の見直しに取り組んできましたが、その成果を受けとめながら各委員会間の事業調整を的確に、効率よく進めていくための役割を担っていきます。また、県内私立幼稚園・公立幼稚園・私立保育園の3団体からなる幼児保育研究会に当委員会も参画し、新システムに対する国・県・市町の動向に関し、積極的に団体間で情報交換、相互連携

を図っていききたいと思えます。さらに昨年立ち上げた幼保一体化対策検討部会においては、引き続き研究をすすめながら今後の私立幼稚園のあり方を幅広く模索していきます。これら諸事業を展開していく中で、各委員会がその役割を切り分けつつも共に歩調をあわせて取り組んでいくために各委員長が集い、三役の諸先生方のお考えを伺いながら取り組んで参ります。よろしくお願ひします。

研修委員会

委員長 宮下友美恵



平成24年度の研修委員会が16名の委員でスタートしました。教員のスキルアップのためによりよい研修会を企画・運営したいと委員全員はりきっております。

今年度も経験年数や役付に応じた基本研修を始め、専門研修、特別研修等、様々な研修を計画しています。平成24、25年度の全日私幼の教育研究課題は「広く、深く、

ていねいに保育の質を考える」です。本県の研修も時に多面的に、時に焦点化しながら、今幼稚園教育に求められる保育の質についてじっくりと考える研修会にしたいと思っております。そこで、今年度は、同じ教員を対象に3回シリーズで研修を行う「園内研修講座」や「保育の質の向上をめざした学校評価研修会」を新たに企画しました。また、従来の研修会も、参加される先生方がより主体的に自分の保育について考えることができるよう工夫するつもりです。プロジェクトは、これまでの「遊び再発見プロジェクト」を充実・発展した形で研究する「遊びの充実研究プロジェクト」と、子どもの学びの連続性を踏まえた上で真の幼小連携について研究する「幼小連携研究プロジェクト」を立ち上げました。

幼保一体化の動きのなかで、保育者の資質向上をめざした研修の重要性は今まで以上に高まっています。長い歴史の中で培われてきた幼稚園教育の力をさらに確かなものとしていくためにも、研修委員全員で精一杯取り組んでいきたいと思っております。

広報委員会・HPP小委員会

委員長 座光寺明

若いお母さんで子育てに悩んでいる方が、たくさんいらっしゃいます。



「子どもが言うことをきかない」「泣きやまない」など、誰にも相談できず、「自分はダメな母親だ」と自身を責めたり、落ち込んだりしています。そんな方々に子育てのヒントを与え、「子育ての楽しさ」を知らせるのが「私立幼稚園の新たな役割なのでは」と感じます。

今年より幼稚園振興協会ホームページをリニューアルしました。各園のページを自園で更新できるシステムになり、最新の園情報や在園児父母だけでなく、未就園児父母にも提供できるようにしました。また各地区「子育てフェア」などの情報も随時提供することにより、多くの親子が参加可能になります。

「静私幼だより」では、活動報告だけでなく、タイムリーな情報提供や地域巡り「街ぶらり」を掲載し、多くの方に楽しんでもらえればと考えています。もちろん教職員が保育指導の参考となる特集ページも著名な先生方に執筆いただく予定です。

私立幼稚園にとって今の課題の

一つである求人についても、教員養成校との連携を一層強化し、学生が希望する園や現代学生気質を分析して資料提供できたらと考えます。また、一部地区で開始している就職のための「幼稚園ガイド」なども「静私幼だより」やホームページでも紹介していきます。特徴ある保育を展開している私立幼稚園の魅力を様々な媒体を使って発信していきます。

### 経営委員会・IT小委員会

委員長 五藤泰弘



引き続き経営委員会並びにIT小委員会を担当させて頂く事になりました。よろしくお願い致します。さて、今期の経営委員会では、トップマネージメントを担う経営者等の更なる資質向上を支援する為、理事長・設置者・園長研修会を通じてこれからの幼稚園のあり方や地域に果たす役割などについて教育・経営に関する研修の場を提供していきます。

さらに、将来のリーダーとして活躍が期待される若い人材を対象に、次世代育成の研修に力を入れて展開してまいります。また、IT小委員会では、事務担当者を対象に学校法人会計セミナー、財務会計システム・給与システムセミナーの開催、そしてパワーポイント等を中心としたITセミナーの開催を予定し、さらにクラス担任を対象としたIT研修も予定しております。

学校評価につきましては、評価項目の見直しを含め、各園独自の自己評価が行われるよう検討するとともに、効果的な学校関係者評価の実施について検討し、情報提供してまいりたいと考えます。

### 地域向上委員会・地震及び安全管理小委員会

委員長 藤田道信



政府の不透明な改革路線が進んでいます。子ども子育て新システムはいつたいたいなるのか不安がさ

きだちます。しかし私達は日々、目の前の子ども達とその家庭・地域の中にあつて、本当の意味の社会の幸せを守るため力強く歩んでいます。どんな場面がこようとも期待される私達の使命を全うするだけです。

幼児教育の振興と実践、子育て支援機能の充実と情報の発信・家庭や地域との絆・小学校以降の教育への連結、危機管理のあり方など、既に本協会は長年の実績を積み重ねています。まさしく私立幼稚園が地域の幼児教育並びに子育ての先覚者である証であります。

そこで地域向上委員会は初志貫徹、幼児教育の目的である、心身ともに健全な子どもの育成を御旗に、ますます幼児教育環境・家庭教育環境・子育て環境の健全性と充実を目指して諸事業を展開していきます。

また同委員会下部組織である地震及び安全管理小委員会では近年の想定外の災害や事故、新型の疾病や環境問題、社会モラルにいたるまで、その危機管理の拡大は困難を極めます。よってそれらの情報を収集精査し発信しながら、各園の危機管理力の向上に貢献していきたいと思ひます。

様々な事業において、皆様には多くのご理解とご協力をお願いします。事があろうかと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。

# 研修会報告

平成22年5月30日(水) ホテルセンチュリー静岡において県内全域の私立幼稚園から168名が出席し第45回理事長・設置者、園長等合同研修会が開催されました。

第59回定時総会に続いて行われた今回の研修会は、保護者と向き合う教職員の気持を小野田講師から、園の目標設定と特色ある園づくりを山下講師から、それぞれ大変参考となる左記のようなテーマの講義を受けました。

## 研修1

### 『モンスターペアレント論を超えて〜保護者と向き合う気持ちと職員の共同性』

講師／小野田正利氏

(大阪大学大学院教授)

赤を基調とした派手なブレザーで登場、既製服の派手さでは満足できなくなり、カーテン生地を使って仕立てているとのこと。地声の大きさは格別で、パネルを駆使して講演が始まりました。

「娘の年度末の成績評価が間違っているのではないかと自宅に電話をしてきた母

親と、30分話しても収まらず、その子どもの学校での活躍の話をする、子どもとのコミュニケーションがうまく取れなくて不安になっていた、そんな裏返しのような例を挙げ、激しいクレームへの対応は70パーセントの力で受けとめ、保護者をモンスターと決め付けてはいけなさと話されました。

子どもの噛みつき事件はその前段階に問題があり、噛みついた子が、過去に突つかれたり、ちよっかいされたことが真の原因だった例を挙げ、さまざまな事件には「それぞれに背景があるので、保健所、警察、弁護士などの専門家の助言を大いに活用し、子どものために何が出来るか園の先生のグループで力を合わせて解決しましょう」と話されました。

「違法行為、不当要求」となる事案は前さばきが悪いのが原因であること、保護者の怒りの着火地点と爆発地点が違うことがあるが、過去の問題が尾を引いている場合があることなどを説明されました。

「幼稚園には『白い丸いテーブル』は有りますか。テーブルには鉛玉が入っている籠はありますか」と話され、同僚に話すこと



によって悩みの解決が出来ること、エラーを重ねない努力をすること、園が出来ること、出来ないことが有ることを自覚し、先生同士の向き合う気持ちと共同性が大切であることを説明されました。

## 研修2

### 『園長のリーダーシップ』

講師／山下文氏

(高知県教育委員会)

幼保支援課専門企画員)

まず園長が子育て環境の変化と社会状況の変化から今の子どもたちの現状を知り、時代を超えて受け継ぐものと、時代の変化とともに変えていく必要があるものを見極めていく、しなやかな対応力が必要であると話されました。

その上で、外部環境と内部環境を充分に分析して、目標とそれを達成するための短期と中長期の戦略を立て、実現の方法・手段を明確にし、計画的に特色ある園づくりを行うこと、園全体が目標を共通認

識し、全職員が役割を自覚すること、教職員が互いに切磋琢磨しながら能力を磨きあい、パートナーシップを重視して園経営に参加することの必要性を説かれました。

さらに、幼稚園を取り巻く環境分析の方策を4つ示して説明されました。第1に保護者・地域住民・教職員等から、今園に何が期待されているか、園に何が出来るのかを、第2に園の強み、弱みを、第3は園を取り巻く外部要因が支援的に働く場合と、阻害的に働く場合を、第4に子ども達や保護者、地域住民等の満足度を分析し振り返ることが、「特色ある園づくり」と「問題解決策」につながるかと話されました。

経営ビジョンを持つことで、園が保護者、地域住民、関係機関等の支援と協力を得ることができ、教職員が意欲と使命感を持ち、一体的に取り組めるようになります。最後に、園長は教育者としての使命感により、経営の責任者としての自覚を持ち、目標を達成するために何をしなければならぬかを教職員全員に浸透させることと、目標達成のため頑張る職員を評価することが大切だと話されて講演を閉じました。



# 震災避難家族の支援活動をしています

東日本大震災により静岡県内に避難してきた子どもたちとその家族のためのサポーターグループ活動（アナナス）について

静岡大学教育学部・准教授

小林朋子

静岡大学では、東日本大震災により県内に引越してこられた子どもたちや保護者の皆様を対象にした「アナナス」というグループ活動を、2011年5月から行っており、今年度もこの活動を継続的に行っていくたいと考え、3ヶ月に一度、引き続き開催することになりました。これまでの活動では、2歳から中学生までの子どもたちと、その保護者が参加してくださいました。参加した子どもたちは、子どもグループに入って外遊びや料理など毎月違った



活動を通して、大学生のお兄さんやお姉さん、子どもたち同士で楽しく交流をしています。

（夏は、お父さん・お母さんのためにカレーを作ったりバーベキューをしたりしました）

（クリスマス会もやりました）

芸術の秋ということで、みんなですノードームを作りました

（大学生のお姉さんが本格的な音楽を演奏してくれたり、みんなで楽器で演奏しました）

保護者の方は臨床心理士が入った保護者グループで、集まった保護者同士で震災後からの生活の様子や、東北の地元の情報交換など、和気あいあいと話をして過ごしています（個別でのお話も可能です）。

毎回、新しく参加して下さる家族や、この活動を毎回楽しみに参加してくださっているご家族もいらっしやいます。

東北から静岡県に避難されてきて、「最近、東北でのごがなかなか話せない」、「静岡で同じ苦労をした方たちと会って話したい」、「子どもの様子が心配…」など、多くのお話を保護者の方から伺いました。また、子どもが新しく入った学校や保育園・幼稚園ではがんばって過ごしている



けれども、家に帰るとぐずぐずしてしまふなどの子どもたちの様々な変化についてもお話を伺っています。そうした場合にも、アナナスで臨床心理士から保護者の方にアドバイスさせていただきます。保護者の方のみの参加も可能です（子どものみの参加はできません）。

県内の私立幼稚園に避難されてきているご家庭がありましたら、ぜひ先生方にもアナナスに関する情報提供のご協力を頂けたらと思っております。そのため、随時、アナナス開催の案内通知を送らせていただきますので、該当するご家庭への配布をどうぞよろしく願います。

今年度は、アナナスは4回の開催を予定しています。時間は毎回、13

時から15時で、静岡大学教育学部附属教育実践総合センターで行います。

- 第12回（春の会）  
2012年5月27日（日）
- 第13回（夏の会）  
2012年8月26日（日）
- 第14回（秋の会）  
2012年11月25日（日）
- 第15回（冬の会）  
2013年2月24日（日）

詳しい活動の様子は、静岡大学教育学部小林朋子研究室ブログ「ある日のコバ研」にて紹介しておりますのでご参照ください。

<http://kobaken-shizuoka.cocolog-nifty.com/blog/>



# 近年の 幼児の睡眠のとり方と 良好な睡眠とは

朝の状態の良い幼児の睡眠について

起床時の「自律起床」、「朝の機嫌」状況と朝の「疲労スコア」から、「自律起床を行っている」、「朝の機嫌がよい」、「疲労症状の訴えがない」の3項目を満たしている幼児は17,309名(3歳児4,013名、4歳児6,430名、5歳児5,452名、6歳児1,414名)と、調査対象児54,903名の中から31%が該当していました。

その**良好群**の就寝時刻、睡眠時間、起床時刻を年齢別にみると、平均就寝時刻は3歳児で午後8時58分±45分、4歳児で午後8時55分±41分、5歳児で午後8時59分±38分、6歳児で午後9時1分±36分と、各年齢群とも、ほぼ午後9時前に就寝していました。平均睡眠時間は、3歳児で9時間57分±44分、4歳児で9時間59分±40分、5歳児で9時間56分±37分、6歳児は9時間53分±35分と、各年齢で10時間程度の睡眠をとっていました。平均起床時刻は、

3歳児で午前6時55分±31分、4歳児で午前6時59分±30分、5歳児で午前6時58分±30分、6歳児は午前6時58分±29分と、多少の幅はありますが、ほぼ午前7時前には起床していました。

また、「自律した起床ができない」、「朝の機嫌が悪い」、「疲労症状の訴えがある」の3項目に該当した朝の状態の悪い**非良好群**の幼児は、1.1%の621名(3歳児27名、4歳児94名、5歳児273名、6歳児218名)でした。年齢別に、就寝時刻、睡眠時間、起床時刻をみると、就寝時刻は遅く、短時間睡眠、起床時刻の遅さがみられました。(図1)

**良好群**…「自律起床を行っている」、「朝の機嫌がよい」、「疲労症状の訴えがない」の3項目を満たしている幼児  
**非良好群**…「自律した起床ができない」、「朝の機嫌が悪い」、「疲労症状の訴えがある」の3項目の朝の状態の悪い幼児

(図1) 起床時の状態別にみた幼児の睡眠状況 (良好群・非良好群)



早稲田大学 教授 / 医学博士  
**前橋 明**

倉敷市立短期大学教授、米国ミズーリー大学客員研究員、米国バーモント大学客員教授を経て、現在、早稲田大学人間科学学術院教授。

【社会的活動】

インターナショナルすこやかキッズ支援ネットワーク代表、日本幼児体育学会会長、日本食育学術会議会頭、日本幼少児健康教育学会副会長、日本レジャー・レクリエーション学会常任理事

【受賞】

1992年 米国ミズーリー州カンサスシティ名誉市民賞受賞  
1998年 日本保育学会研究奨励賞受賞  
2002年 日本幼少児健康教育学会功労賞受賞  
2008年 日本幼少児健康教育学会優秀論文賞受賞  
2008年 日本保育園保健学会保育保健賞受賞

## 良好な睡眠についての考察

これまでの睡眠の研究から、幼児期では、①睡眠は昼夜リズムと同調し、昼寝(午睡)が少なくなり、夜に連続した長い眠りが出現する、②ノンレム睡眠が先行し、レム睡眠が後続する睡眠単位が確立する、③深いノンレム睡眠が出現することが明らかになっていきます。そのため、幼児期には、まだノンレム睡眠の深さが浅く、脳の十分な休養がとれていないため、成人より長時間の睡眠が必要です。

さらに、2008年の「子どもの生活白書」によりまずと、中途覚醒(夜の睡眠中の目覚め)は、3歳児では約3割、6歳児でも約2割にみられ、幼児期は睡眠の発達過程にあり、良好な睡眠が必要な時期であると考えられます。しかしながら、子どもの生活の夜型化は進み、今日では、約4割の幼児が午後10時以降に就寝しており、幼児期に必要とされる10時間以上の睡眠時間をとる幼児は約半数しかおらず、9時間30分未満の短時間の睡眠しかとれない幼児は約2割もみられます。

このような睡眠(遅寝・短時間睡眠)をとる幼児について、私は「生体リズムが後方に移行し、ホルモンの分泌リズムや量が乱れ、十分な睡眠がとれない。そして、日中の活動時にも、ネガティブな影響を及ぼし、疲労感が高まるとともに、集中力が低下し、無気力になりやすくなる」と警鐘を鳴らしてきました。幼児期において良好な睡眠をとることは、重要なことと言えますので、良好な睡眠についての保護者啓発の根拠を明確にするため、調査を続け、幼児期の良好な睡眠についての検討を行いました。

成人では、寿命をもとに適切な睡眠時間の研究が行われていますが、幼児期には多くのデータに支えられない適切な指標がありません。そこで、睡眠により脳が

十分な休養をとり、活性化した状態を観察するために、朝の起床の状態を指標として、良好な睡眠時間および就寝時刻、起床時刻を求めてみました。

指標とした「自律起床」は、自律した起床をすることで十分な睡眠時間を確保したとし、幼児期における必要な睡眠時間の推定のために用いました。また、睡眠により活動中に働いた大脳機能がノンレム睡眠とレム睡眠により、十分に休養して活性化していれば、朝の機嫌もよく、疲労に関する症状の訴えがないと考え、「起床時の機嫌」と「疲労症状の訴え」を指標としました。

各指標を用いることの妥当性について、就寝時刻および睡眠時間と起床時刻の関連を統計的にみました。その結果、自律起床の状態の5段階の回答別の就寝時刻、睡眠時間は、自律起床ができるほど就寝時刻が早くなり、睡眠時間が長くなるのが統計的に明らかになりました。また、「朝の機嫌の状態」でも、5段階の回答別の就寝時刻、睡眠時間は、朝の機嫌がよいほど、就寝時刻が早くなり、睡眠時間が長くなりました。さらに、朝の疲労症状の有無より、疲労症状が「ない」群は「ある」群に比べ、統計的に睡眠時間は長く、起床時刻も早いことがわかりました。このことから、私が用いた3つの指標は、幼児の睡眠の状態と関連しており、睡眠の状態を評価する指標として有効であることを再確認しました。

## まとめ

起床時の「自律起床」「朝の機嫌」状況、および、「朝の疲労スコア」から、「自律起床を行っている」、「朝の機嫌がよい」、「疲労症状の訴えがない」の3項目を満たしている幼児は、全体の31.5%にあたる17,309名が該当し、良好な睡眠をとっているものと推定しま

した。その幼児の就寝時刻、睡眠時間、起床時刻をみたところ、就寝時刻はすべての年齢で午後9時頃には就寝し、また、睡眠時間もほぼ10時間程度の睡眠をとり、午前7時には起床していました。

このように、3歳から6歳の良好な睡眠ができていた幼児は、午後9時には就寝していましたが、幼児期の睡眠は午後9時を目安として幼児を寝かしていくことをお勧めします。また、幼児の睡眠は、保護者の育児姿勢によるところが大きいため、保護者のご理解とご協力が必要不可欠です。また、睡眠時間の推計値が、各年齢とも10時間程度でしたが、これまで幼児期には10時間の睡眠が必要とされていたのと同様な時間を示し、今回求めた値の信頼性が示されたと考えます。つまり、午後9時前の就寝、10時間程度の睡眠の結果が、午前7時前の良好な状態での起床につながっていることがわかりました。

また、午前7時前の起床は、通園時刻までの着替え、洗顔や歯磨き、朝食摂取、排便などをゆとりをもって行うためにも必要であると思われると思います。対象とした朝の状態の悪い幼児と比較しますと、就寝時刻が約1時間早く、睡眠時間は30〜40分程度長く、起床時刻も20分程度早いことがわかりました。両グループの幼児の生活時間を比較しますと、睡眠時間はわずか30分程度の違いであり、就寝時刻の約1時間の差が、幼児の起床時の状態に大きく影響することから、良好な睡眠のためには早寝の重要性が示されました。

したがって、「午後9時前の就寝」「10時間程度の睡眠」「午前7時前の起床」の時間、時刻を目安に、保護者啓発を行うことの根拠が得られ、また、理解が得やすくなると思われます。



## 「先生」という立場になって

川崎幼稚園 広畑 奈津実

中学生の頃からの夢が叶い、川崎幼稚園の教諭となり一ヶ月が過ぎました。

私は「にじ組」年少の担任を任せました。園長先生から担任発表を聞いた時、もちろん不安な気持ちもありましたが、それ以上に嬉しさは大きく、期待感でいっぱいでした。

4月に子ども達と共に始まった幼稚園生活ですが、それは私の想像したものよりはるかに大変な生活でした。子ども達にとっても私にとっても全てが初めての生活で、私自身に余裕がなく、時間に追われる日々を過ごしていたと思います。



その日に行う活動、着替え、給食の時間、一つひとつをこなしていくことがこんなにも大変だなんて思ってもみませんでした。本当に私なんかで大丈夫なのだろうか、日に日に担任というプレッシャーに押し潰されそうになり、毎日悩んでいます。

でも「なつみ先生、なつみ先生！」と、毎日笑顔いっぱいの子ども達を

見ると、私まで自然と笑顔になり、とても幸せな気持ちになります。子どもがかわいいと思うだけでは務まらない仕事だということを、働いてみて改めて実感させられています。でも、子どもがかわいいと思うからこそ乗り越えていける。その気持ちが一番だと思います。

まだまだ不安がいっぱいで、悩むこともたくさんあると思いますが、失敗を恐れずに様々なことにチャレンジしていきたいです。子ども一人ひとりのことを見て、理解していきたく思います。そして、毎日成長する子ども達と共に私も成長していけたらいいなと思います。先輩の先生方から多くのご指導をいただきながら、現場でなければ学べないことをたくさん経験し、吸収していきたいです。毎日笑顔忘れずに子ども達と関わっていくことが、私の目標です。

## 憧れの幼稚園教諭になって

西ヶ丘幼稚園

佐野 優佳

憧れていた幼稚園の先生になり、二ヶ月がたちました。西ヶ丘幼稚園は私の母園です。運動会や発表会、友達のこと、先生のこと…今でも覚えていた幼稚園の思い出は本当に楽しいものばかりです。短大に入り、実習では真つ先に「西ヶ丘で実習したい！」と思い、実習をさせて頂きました。昔から変わらぬ伝統や園の雰囲気、先生方の暖かさ…すごく良いなと思い「私もこの園で働きたい！」と強く思うようになりました。



夢が叶い「先生」という立場で園にいることになんとか不思議な気持ちもありますが、子ども達と関わり、たくさんのおすそ分けな笑顔と頑張る姿に出会うことができる毎日とても幸せを感じます。

4月に入園した子ども達にとって、初めての園生活。私自身も4月から幼稚園の仲間入りということ、分からないこと、初めてのことに不安になる気持ちがとてもよく分かります。でも、そんな時、子ども達の発するサインに一つでも多く

気付き、何よりも子どもの気持ちに寄り添い子どもの視線に立って、共感することが子ども達と関わっていく上でとても大切なことだと思います。

子ども達って本当に日々変化し、成長していて、驚いてしまうくらいすごいパワーを持っています。しかし、その成長やパワーには親御さんだけでなく保育者の役割が重要だとあらためて責任の大きさを感じました。

まだまだ不安な気持ちもたくさんあります。失敗や分からないこと、反省ばかりの日ですが、こんな私でも、子ども達にとって「先生」です。呼ばれる度に、子ども達からのサインを見つけた度に「頑張らなければ！」と気が引き締まります。

失敗と反省した分、たくさんのごとを学び、前向きに、一生懸命に、失敗を自分が成長していくチャンスに変えていきたいです。そして自分が憧れていたような笑顔いっぱいの素敵な先生になっていきたいです。これからは頑張っていきたいです。



# 保育の窓 コミュニティ

## 思い出のフープ

ふじみ幼稚園

山竹 幸未

私の園にはフープがあります。先生になる前、私はフープができませんでした。子どもに「競争しよう!」と言われても1回で落ちてしまい「先生、できないの?」と言われていました。子どもに「フープ、教えて」と言われても教えてあげることができませんでした。悔しくて、上手な子に「どう



やったら、まわせるの?」と聞きながら、毎朝園庭で練習をしました。最初は声をかけた子どもと一緒に練習につきあってくれました。そのうち、その子の友だちもつきあってくれるようになりました。それを見ていた年少さんも、少し離れて見よう見まねでフープを回すようになりま

した。年少さんと一緒にフープを練習していました。子どもの方が上達が早く、私より先に回せるようになり、自慢気に私の周りからいなくなり、自慢気に私の周りからいなくなり、半年くらいしてやっと100回まで回せるようになり、今度は私に挑戦してくる子どもが増えました。数を競いあったり、フープを2本持つてきて「これ、できる?」

と2本を腰でぐるぐる回して新たな技を見せてきたり・・・。そして、また私の練習が始まり、あつという間に5年が経ってしまいました。ただ出来ないことが悔しくて始めたフープですが、フープひとつでいろんな子と出会いました。出来る自分も、頑張っている自分も、出来なかつた自分も、子どもたちは受け入れてくれました。先生という立場も同じだと思います。どんな時も一緒にいて、いろんな姿を認め、共に成長する—それを子どもから教えてもらった気がします。子どもにとって何でもできる先生でいることは理想ですが、現実には苦手なものもあるし、失敗もします。人間なので、仕方ないことです

よね。でも、私は「出来ない」「嫌い」で終わらせるのではなく「出来ないけど、出来るようになりたい」「嫌いだけど、少しだけ好きになる」努力をしていきたいと思えます。その姿を子どもにも見て欲しいし、私も子どもの努力を認めていきたい。お互いが成長できる保育をしていきたいと思っています。

## 6年目を迎えて

しょうえい幼稚園

鵜野 あゆみ

気づけば、あつという間に5年が経ち、今年度は初めて年少組の担任となりました。今まで、年中・年長組の子ども達と過ごしてきた私にとって、入園式で出会った子ども達は、とっても小さく感じられました。そして、これから始まる園生活にドキドキ・ワクワクしている姿に「みんな笑顔いっぱい1年になるように過ごしていきましょう!」と思い、私自身も一からのスタートと気持ちが変わりました。



一つひとつが初めての年少さんを前に、私も補佐の先生や周りの先生方に助言してもらいながら、一つひとつが新たな学びとなっています。初めてのえのぐ遊びでは手足、顔まで絵の具でいっぱいになり、はさみと糊を使ったお誕生表作りでは、チョコキチョコキ、まだおぼつかない手つきで夢中になって製作を楽しみ、また、お外で遊ぶのが大好きなみんなは、泥んこや水遊び、仮面ライダーやプリキュアに変身して戦いごっこをして遊び、ニコニコと嬉しそうな表情を見ていると、こちらまで自然と笑顔になり、元氣とパワーをもらっています!

そんな中「いま、ようちえんにかいじゅうがいたんだよ!」という突然の発言に私もびつくり!『これはきつと、みんなもわくわくするぞ!』と思いき、かいじゅうの大きな足跡を幼稚園内のいろいろな所につけていきました。日に日に増えていく足跡は、ついにみんなのお部屋にも現れ「足跡だれの?」「あつちにもあるよ!」と気になっている様子…。そこで、みんなで探検めがねを作って足跡をたどり、かいじゅう探しをしました!その日は見つからなかったで「何かおいしい食べ物を作ったろ?」というアイデアから、チョコレートやバナナなどを描いて足跡の傍に貼っておきました。その翌日、ついに姿を現したのは、茶色のとっても大きな『わにかいじゅう!』みんなで緑や青、黄緑、水色、赤色のえのぐで手足を使って、かっこいい色に変身させました。次の日、幼稚園の玄関にドーーんと座ってみんなを迎えてくれた、わにかいじゅう!これから、どんなふうに関わっていきいのか楽しみです。

私は、これまでの5年間、何度も壁にぶつかり「どうしたら、先輩の先生のような保育ができるんだろう?」と思いついてきました。先生方からのアドバイスをなかなか自分のものにならず、くじけそうになったことも何度もありました。6年目になった今でも「こういう時はどうしたらいいんだろう?」と戸惑い悩む場面がたくさんあります。そのような時、補佐の先生が助言して下さったり、周りの先輩、先生方が手助けして下さいたり、みんな支えて下さること、アドバイスをして下さること、とても感謝しています。これからも、子ども達が笑顔いっぱい過ごしていけるよう、一日一日を大切に、楽しく過ごしていきたいです。

絵本でしか味わえないファンタジーの世界へ…

# ねこざかな



シリーズ

わたなべ ゆういち/作・絵

23×24cm 各24～32ページ

定価980円～1,200円(税別) フレーベル館

「ねこ」と「さかな」がいっしょになって「ねこざかな」。

ありえないコンビが繰り広げる愉快的ファンタジー。

絵本でしか体験できない、  
幼児期にぜひ体験して欲しい世界が  
「ねこざかな」にはあります。

より「ねこざかな」を楽しんでいただくために、  
読者のみなさんからよく寄せられる質問をご紹介します。

**Q.「ねこざかな」シリーズは  
1巻目から読まないと楽しめませんか？**

**A.どの巻から読んでいただいてもお楽しみいただけます。**

どの巻も「ねこはさかながすきでした さかなもねこがすきでした」という一文から始まり、すぐにねこざかなの世界にひきこまれます。季節感、テーマもさまざまです。面白そう!と読んでいただいたタイトルから楽しんでいただければと思います。もし「そもそもどうしてねことさかなが合体したの!？」という疑問がわいたら、ぜひ1巻目「ねこざかな」を読んでみてください。その謎がとけますよ。

**Q.絵本の中に出てくる**

♪ふんふんふーん にゃんにゃにゃにゃーん♪の節には  
きまったメロディーがあるのですか？

**A.特にきまったメロディーはありません。**

ぜひオリジナルのメロディーで、またそのときの気分で  
歌いながらお子さんといっしょにお楽しみください。



**Q.「ねこざかな」は、はやりものの  
“かぶりものキャラ”なのですか？**

**A.いいえ。**

ねこざかなの歴史は以外と古く、34年前に「キンダーメルヘン」という月刊保育絵本の一冊として生まれました。作者のわたなべゆういち先生によると、ねことさかなの対決を描こうとしたところ、偶然この「ねこざかな」が誕生したそうです。当時はこのような風貌の主人公が珍しく、賛否両論ありましたが、子どもたちからの根強い人気に支えられシリーズ化され、これまで14冊発行されています。



ねこざかな



おどる ねこざかな



ねむる ねこざかな



ねこざかなのクリスマス



そらとぶ ねこざかな



だっこだっこの ねこざかな



まいごの ねこざかな



ねこざかなと うみのおぼけ



にげる! ねこざかな



ぼんごぼんぼ ねこざかな



ねこざかなのたまご



ねこざかなのおしっこ



ねこざかなのはなび



ねこざかなのすいか

最新刊

我が師匠、子どもから  
学んでおります！

めぐみ幼稚園父母の会長

伊藤 高義

「あなたの夢は何ですか？」 大人の方がこの質問を受けたら、すぐに答えられますか？ 自前の出来事に精一杯なのが現実だと思えます。もちろん、私もそうでした。

そんな私の転機は、現在年長の長男である子どもを授かったことです。約5年前、長男と関わる時間の中から、「この子に何を残すことができるのか？」と考えるようになりました。

物やお金も大切ですが、生きていく中で最も大切なものに気が付きました。それは「子どもが笑顔でいること」です。

では子どもが笑顔でいる為に、何ができるのか？ 考えましたが、なかなか答えが見つかりませんでした。約4年前、ある男性の方にこんな言葉を頂きました。「あなたの笑顔を見ると、こっちが嬉しくなってしまうよ」と。

その時「そうか！ まず自分が笑って過ごせたら、相手は幸せなんだ！ 子どもを笑わせるのではなく、自分



が仲間とワクワクしながら笑って過ごそう」と気付きました。

では何をしたら、仲間と分かち合えるのか？ そこで約1年半前に「チームつながり」というグループを立ち上げ、基本第三土曜日の朝7時からJR清水駅周辺のゴミ拾い、「つながりゴミ拾い」というのを始めました。

これなら子どもと一緒に、男女問わず参加できて、相手の想いをたくさん聴くことが出来ます。夢を話せる場にもなってきました。そしてもちろん無料！

このゴミ拾いがきっかけで、二人では出来ないことでも、みんなで知恵と力を合わせたらできるんだ」ということを実感しました。夢も同様ではないかと思えます。

私の夢は「次世代の子ども達の笑顔の為に、大人が笑顔になることをやり続ける」ことです。これから我が師匠の子どもに教えてもらいながら、そして仲間と共に歩んで行きたいと思えます。

皆様、私達大人がワクワクして笑顔で過ごしていきましょう！ 日本の宝、次世代の子どもの笑顔の為に。

地域の中で育つ

アソカ学園朝田幼稚園父母の会長

徳増 麻里子

5月のゴールデンウィーク、浜松市の中心部にある我が家はお祭り一色です。それなので去年中止になった時は何をして過ごしたらいいのかかわからないくらい我が家には無くてはならない行事です。

そんな我が家の浜松祭りは主人が役についていることもあり3月位から始まっていて風の準備や屋台の掃除などいろいろ出ていくことがあります。その度に本当は大人の仕事なのですが二人の祭り好きの息子たちも一緒に行っては手伝いに行っているのか遊びに行っているのか・・・ということとを繰り返しています。もしかしたら邪魔になっちゃってしまっているのかもしれないんですが、私たちが夫婦は本番だけ楽しむのではなく、そこまでの過程も全て経験してほしいと思い本人たちが「行かない」と言う限り止めることはしません。それにやはり周りの大人も顔や名前を覚えてくれて危ないことは叱ってくれたり、いろいろなことをやらせて



くれたり、家庭の中では経験できない事を体験させてもらっています。その為、私などよりもよっぽど地域の人の事を知っていて逆に私が教えられているくらいです。

また本番の日は、朝から夜まで出ています。男の子として浜松に生まれた以上いずれ息子たちの時がやってくるのです。その時の為にも私は、ずっとお祭りが好きで、地域の人たちともコミュニケーションを取り続けていく息子たちであってほしいと思います。

# 浜松

# ぶらり

第3回「街ぶらり」は県西部、浜松市周辺の観光スポットやおいしいお店を探しに出かけました。

## ◆浜名湖遊覧船

<http://www.hamanaiko-yuransen.com>

浜名湖の美しい景色を船上より楽しもうと、浜名湖遊覧船に乗り込みました。



浜松市動物園のすぐ前にあるフラワーパーク港より出発して奥浜名湖を東西に往復する、のんびりゆったりとくつろげるコースです。豊かな自然やヨットの練習風景を眺めながらのクルージングは心地良く、広報委員のみんなも思い思い景色の移り変わりを楽しみ、あつという間の60分でした。

浜名湖の魅力を再確認し、五感を通して癒されました。これからの季節、夏には爽やかな風を感じながらマリンスポーツを眺めたり、秋には美しい紅葉をデッキから楽しんだりするのもいいですね。

## ◆食事処・うなぎ(うなぎ専門店)

浜名湖と言えばうなぎ。食べるところもたくさんあります。店ごとに焼き方やたれの味が違い、人それぞれ好みによってひいきの店が違います。今回お邪魔したのは、フラワーパーク港から徒歩2分の「うなぎ」さんです。



2階にある座敷からは、先ほど遊覧船で見た景色を別の角度から一望出来て、また違う表情に嬉しくなります。その後、注文して20分くらいうなぎを焼けるのを待っていました。この時間がまた味を引き立てる、よい時間になりました。



そして、焼きあがったうなぎはフワッフワでした。たれの味は薄めで、大きなうなぎでしたが、いくらでも食べられる感じですよ。

## ◆うなぎパイファクトリー

<http://www.shunkado.co.jp/factory/>

うなぎつながりでうなぎパイファクトリーへ工場見学にいきました。こちらの施設は自由にしかも無料

で見学することができます。受付でお土産のミニうなぎパイとパンフレットをもらったら、さっそく見学へ！

館内はとってもキレイでお菓子の甘い香りに包まれていました。窓ガラス越しに製造工程を見られたり、うなぎパイシアターもあつたり、カフェサロンや試食コーナーなど見所満載です。また、外には記念撮影用の大きなうなぎパイがあり、私達もみんな撮ってきました。



浜松土産の代名詞「うなぎパイ」ですが、最近はいろいろな種類のもの

が発売されています。ちなみに、私のおすすめはお徳用袋のナッツ・ハチミツ入(420円)です。



## ◆お好み焼き 遠州屋

街ぶらり恒例のB級グルメ紹介。浜松で二押しのお店は浜松市中区小豆餅の「遠州屋」さんです。

こちらは、たくあんのみじん切りが入ったお好み焼き(浜松市周辺のB級グルメ「遠州焼き」とストリート麵のこだわり焼きそばがメインのお店です。

店内は全体が木目調で明るい雰囲気の中、どこか懐かしい感じでテーブルに焼台付も用意されており、自ら焼いてもよし、店主に焼いてもらうもよし。焼き方がわからない場合もレクチャーしてくれます。また、テークアウトにも対応してくれます。これらの季節はカキ氷も販売されるといふことです。

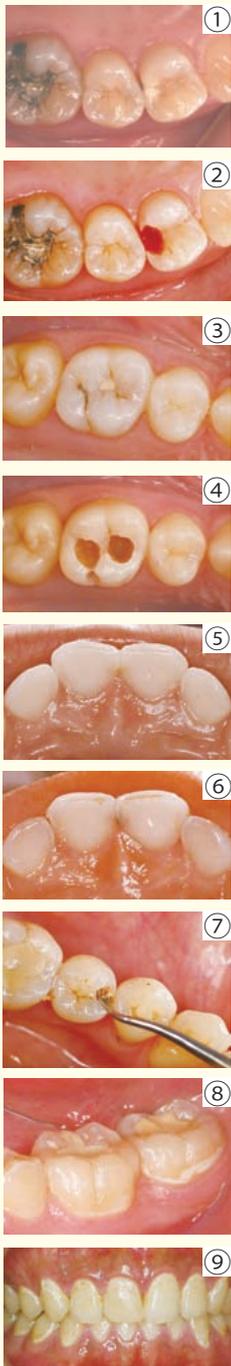
私達もここにつくまでに食べ歩きすぎて、お腹いっぱいでしたが、遠州焼きを駄菓子屋で食べたなど、店主の昔話を聞きながら、ペロリと食べてしまいました。

※今回、「遠州屋」さんのはからいで静私幼だより初のクーパー券を付けさせていただきました。(右下)



サイトウ歯科

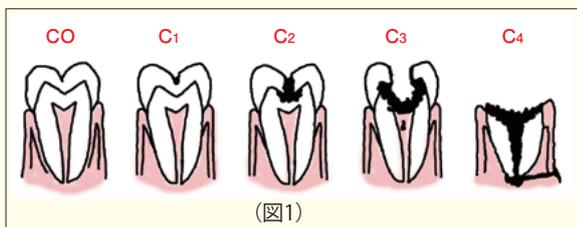
院長 齋藤 滋子



① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨

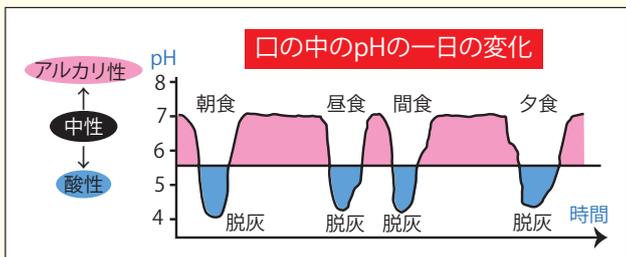
① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨



(図1)

(図2)



新年度の歯科検診もそろそろ終った頃でしょうか。小学校の歯科検診では、顎関節、歯列咬合、歯垢、歯肉、歯の状態というようになり詳しく検診しますが、幼稚園では虫歯や歯肉炎の有無が中心になると思いますが。今回は虫歯についての話です。

象歯質は茶色く柔らかで、手用の切削器具で簡単にボリボリ削れます。(7)逆に、溝やエナメル質表面に白濁や着色があつても硬く、虫歯かどうか疑わしい場合はCO(シーオー、要観察歯)としてチェックするだけのこともあります。(8)

石灰化といいますが、このように、私達が物を食べた時、歯の表面では、実は溶けたり修復されたり、(一)の脱灰現象と(十)の再石灰化現象が常に起こり、揺れ動いているのです。ただし、これは全て目では確認できない、分子レベル、顕微鏡レベルの話です。間食を頻繁にとったり、砂糖のたくさん入ったお菓子や清涼飲料等をだらだら口にしたりしていると、口の中が酸性になつている時間が長くなりますので、脱灰が進み、再石灰化が追いつかなくなつてしまうのです。べつたりついたプラークと歯の間でも、同様の現象がおきますので、プラーク付着の形に脱灰が起こり、白く不透明な白濁になるのです。しかし、ここで適切な予防管理が出来れば、再石灰化が脱灰を上回り、虫歯になりかけの脱灰部分が進行を停止する可能性もあるのです。管理できないと脱灰が進行し、エナメル質が崩壊し始め、歯の表面はざらついてきます。こうなると立派な虫歯です。もう

自然治癒することはありませぬ。(9)は残念ながら白濁が虫歯に進行してしまつた例です。ミュータンス菌が少なくなるような歯磨きをする事はもちろんですが、くれぐれも、脱灰が再石灰化に勝つてしまうような食生活はしてほしくないものです。最後にもうひとつ怖い話。虫歯は「感染症」です。母親から子どもへミュータンス菌は感染します。ミュータンス菌は口腔常在菌ですが、数が少ないと感染力は弱く、一定数以上になると容易に感染するのだそうです。また、子どもの乳歯の萌出期に母親の口腔にミュータンス菌が多いと、子どもの口腔常在菌叢そのものが虫歯のリスクの高いものになる可能性が高いのだそうです。おとなの責任、重大です。

まず写真を見ていただきます。大人の歯です。①虫歯と診断②器械で削るとこんな大きな穴が③小さな虫歯に見えましたが④削ると中で広がっていました⑤2歳児の前歯⑥虫歯進行止の薬は虫歯の場所を黒染します。

このように、「穴」があくのはかなり進行した状態です。虫歯はその進行度によってC1~C4に分類されており(図1)、歯のエナメル質表面が脱灰する(カルシウムやリン酸が溶けだす)ことから始まるのですが、表面の脱灰が進むと、エナメル質結晶の崩壊が始まり(C1)、それが象牙質に到達すると象牙質が軟化して横に広がります(C2)、広がった部分の天井のエナメル質が崩れると「穴」として認識できる状態になるのです。さらに進行して歯髄に近づくと激しい痛みが出たり、歯髄が死んで(C3)、歯根の先に膿がたまり歯肉が腫れたりすることもあります。歯冠部が崩壊してしまつと(C4)、抜歯になることもあります。軟化した

ではどうして虫歯になるのでしょうか。一番の黒幕はストレプトコッカス・ミュータンス(ミュータンス菌)です。ミュータンス菌は、皆さんの口の中に住むオーソドックスな細菌ですが、口の中で砂糖(蔗糖)と出会うと、水に溶けないベタベタした糊状の物質を作り出し、その中で増殖しながら歯の塊を形成し(歯垢、プラーク)、同時に「酸」を産生し、歯の表面を脱灰します。この現象の程度は、食事の回数や生活習慣等で変化するといわれています。(図2)のように、普段、口の中の唾液はほぼ中性のpH7ですが、食事をすると、数分後にはpH4.5程度と酸性度が強くなります。(蔗糖を多く含まない飲食物でも起こる現象です)この時、歯の表面は脱灰します。ところが、私達の体は本当にうまく出来ていて、口の中に食べ物がなくなると、唾液の、酸を中和させる作用が働き、pH7近くに戻り始めます。この時、唾液に含まれているカルシウムとリン酸は歯の表面に吸着されます。(これを再