

生活習慣を変える方法 —小学生向け—

む

し歯や歯周病は生活習慣病です。生活習慣病とは毎日のよくない生活習慣の積み重ねによって起こる病気です。ですから、良くない生活習慣を改めることが必要になります。

そこで、生活習慣を変えるための方法を紹介します。これは(公財)ライオン歯科衛生研究所が毎年開催している「学童歯みがき大会」で数年前に取り上げられた方法です。

「決める力4か条」

第1条 直してみたいことをはっきりさせる。

第2条 解決するための方法をたくさん出す。

第3条 結果を考えて一番よい方法を一つ決める。

第4条 やってみてできなかったらどうか確かめる。

まず第1条です。自分の直したいところを決めます(課題は「二」に絞ります)。今回は「夜ねる前に歯をみがく」ということを課題にします。

次に第2条、課題を解決するための方法をたくさん考えます。

・ テレビを見ながらみがく。

・ お風呂に入っているときにみがく。

・ お風呂からあがったときにみがく。

・ タご飯を食べたらすぐにみがく。

・ お母さんと一緒にみがく。

・ みがかなかったらお小遣いを減らす。

第3条では、まず、たくさん考えた方法の中で、「自分でやってみたいこと」「や」でできそうなのを考え、

三つ選びだします。

・ おかさんと一緒にみがく。

・ みがかなかったらお小遣いを減らす。

・ タご飯を食べたらすぐにみがく。

の三つに絞ったとします。

この中でさらに考えて「二」に絞ります。

・ おかさんと一緒にみがくと「う」のは、お母さんが忙しいときみがけなくなる。

・ みがかなかったらお小遣いを減らす

と「う」のは、いくらなんでも「う」。

・ タご飯を食べたらすぐにみがくと「う」のは、自分でがんばればできそう

だ。

などと色々考えて、この場合は「タご飯を食べたらすぐにみがく」にします。

そうしたら、第4条です。課題ができたら○、少しできたら△、できなかったら×をカレンダーに書きます。できなかったら、その理由も書きましょう。そして一週間ついたら、「できたこと」「できなかったこと」「これらががんばること」などの感想を書きます。そして、次の一週間また、カレンダーに○、△、×、とその理由を書いて、一週間たったらまた感想を書きます。

課題が解決したら、他の課題をみつけて挑戦してください。



●次回掲載予定日は2月18日です。 茨城県歯科医師会は設立100周年、これからも皆様の健康のため活動します

茨城新聞2012/12/18

