



6月 育 だより

毎月19日は 食育の日・育児の日



健康な歯を育てるためにできること



ボトルカリエス（哺乳ビンむし歯）を防ごう

イオン飲料（スポーツドリンク）や糖分の入ったジュース、果汁や乳酸菌飲料などをだらだら飲ませると、むし歯の原因になります。また、乳歯が生えてからこれらの飲み物を哺乳ビンで与えていると、前歯の表側や裏側がむし歯になる「ボトルカリエス」になる恐れがあります。母乳やミルクのほかの普段の水分補給には、水やお茶を選ぶようにしましょう。



毎日の歯みがきで子どもの歯を守ろう

むし歯予防には、毎日の歯みがきの習慣が必要です。乳歯が生えてきたら保護者が優しくみがいてあげて、歯みがきの習慣づけを始めましょう。子どもが自分で歯ブラシを持てるようになったら、自分みがきと仕上げみがきをするようにします。小学校の低学年までは仕上げみがきを続けます。

乳歯の生え始めは…

児の口の中をよく観察しガーゼや綿棒などで歯をみがきましょう。慣れてきたら乳児用歯ブラシを使ってみがきます。



むし歯のできやすいところ

むし歯のスタートはホワイトスポット。歯の水分をティッシュで拭き取ると見つけやすいよ。

前歯のつけ根



前歯と前歯の間



姿勢と歯並びの関係を知ろう



足がブラブラした状態で食事をする、噛む力も咬合面積も小さくなり、あごの骨が十分に発育せず、歯並びが悪くなります。足置きのある子どもイスや踏み台などを使い、足を床に付けると、噛む力がアップして、あごの骨の発育に期待できます。また食事中にテレビを見るために顔だけを横に向けて食べる習慣なども、あごの発達に支障をきたします。

「食」について考えてみよう！

6月は食育月間です



食事は大切なコミュニケーション

家族と一緒にとる食事は、1人で食べるよりも一段とおいしく感じられます。楽しい食卓は子どものマナーや社会性を育てます。

実践していますか？

- 家族や親しい人と一緒に食事
- 食卓での会話は、TVを消すことから
- いただきます・ごちそうさまのあいさつ
- 食事作りへの参加
- 食卓で作法・マナーが身につく工夫を
- 五感を働かせ、味・色・香りを楽しむ



成長に合わせた食事のポイント

乳児期

- 離乳食の量や調理に神経質になり過ぎないように注意して、落ち着いて楽しく食事できるように心掛けましょう
- いろいろな食べ物の味や舌ざわりを楽しみ、大きさや固さの違う食べ物を経験することで、お口の発達が促されます

1歳半頃

- 食べる量にはムラがあるものなので1週間単位で栄養バランスが取れているか確認しましょう
- 食事の前後にはいただきます、ごちそうさまでしたのあいさつをしましょう
- スプーンやフォークは、はじめは子どもの持ちやすいように持たせ、慣れてきたら正しい持ち方を教えましょう

3歳頃

- 3食きちんと食べることを習慣にしましょう
- 大人が「おいしく食べる」お手本を見せましょう
- 箸を並べる、お皿を出すなどできることから手伝ってもらいましょう

味覚の発達

胎児期

ママのおなかにいる頃から、味覚はでき始めます。

新生児期

最初は母乳やミルクのほんのり甘い味が感じ取れるようになります。

幼児期

食べ物をよく噛んで食べると、食べ物本来の味が分かるようになり、味覚が鋭くなります。



健幸10か条

5 (ご)はんを楽しむ日

～だれかと一緒に会話をしながら食事をしましょう～