



「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が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

3食3つの器で食べる日

バランス良く食べましょう!
野菜を食べましょう!



みがいてあげよう！子どもの歯

永久歯に比べて乳歯はむし歯になりやすいです。小さい頃から歯みがきの習慣を身に着けたり、定期的に歯科検診を受けたりすることが大切です。

○乳歯の役割

食べ物を
噛む

永久歯が
正しい位置
に生える
目印になる

あごの骨の
発育を助け
顔の形を
整える

発音を
助ける



仕上げ磨きの姿勢

ひざを少し広げて正座し、子どもを仰向けの姿勢で寝かせます。

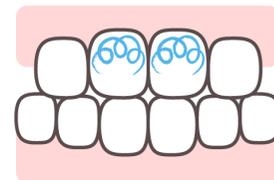
歯ブラシの持ち方

鉛筆を持つように歯ブラシを握ります。



歯ブラシの動かし方

歯の表面に直角にあてます。歯と歯ぐきの境目はらせんを描きながら磨きます。



～ 歯みがきQ&A ～

日本小児歯科学会 こどもたちの口と歯の質問箱より

○乳歯のむし歯は…

進行が早い・歯と歯のすき間の見えにくいところで大きくなる・広範囲に広がる等の特徴があります。



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。



Q. 歯みがきはいつから行えばいい？

A. 乳歯が生え始めたら歯みがきの習慣づけをはじめましょう。まずは子どもを仰向けに寝かせ、頭を保護者のひざの上へのせ、口の中を観察することからです。初めはガーゼや綿棒などで拭いてあげましょう。慣れてきたら乳児用の歯ブラシで1～2回ちょんちょんと歯に触れる練習から始め、慣れてきたら歯を見ながら優しく1本ずつ磨きます。

Q. 歯ブラシはどのようなものがいい？

A. 毛のついた頭の部分が小さめの歯ブラシ（毛の部分が2本分の歯の幅程度）がおすすめです。毛先が丸く加工されている方が磨きやすく、歯ぐきに優しいです。ただ、歯みがきの習慣ができるまでの時期は、楽しい歯みがきを目的にお気に入りの色やキャラクターで選んでも良いでしょう。仕上げ磨きには柄が長めで保護者が持ちやすいものを用意しましょう。