

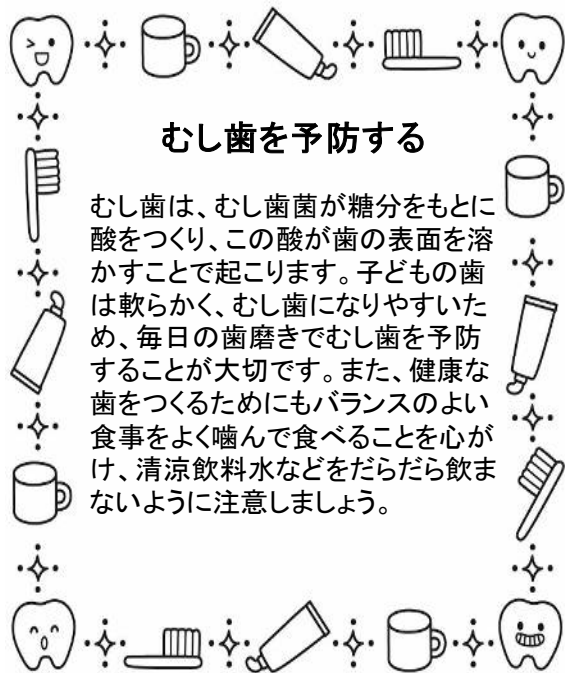
2018年



色づき始めたアジサイに、季節の訪れを感じるようになりました。季節の変わり目は、1日の寒暖差も大きく体調を崩しやすい時期です。むし暑さで食欲を落とさないように気をつけましょう。

丈夫な歯をつくろう

6月4日～10日までの1週間は、歯と口腔への意識を高める「歯と口の健康週間」でした。園でも5月に歯科検診がありましたが、結果はいかがでしたか？乳歯は、やわらかく虫歯になりやすいので注意しましょう。そのうち永久歯が生えてくるからと放っておくとよく噛めないために歯並びが悪くなったり、永久歯も虫歯になったりするので予防や治療をしっかりしましょう。

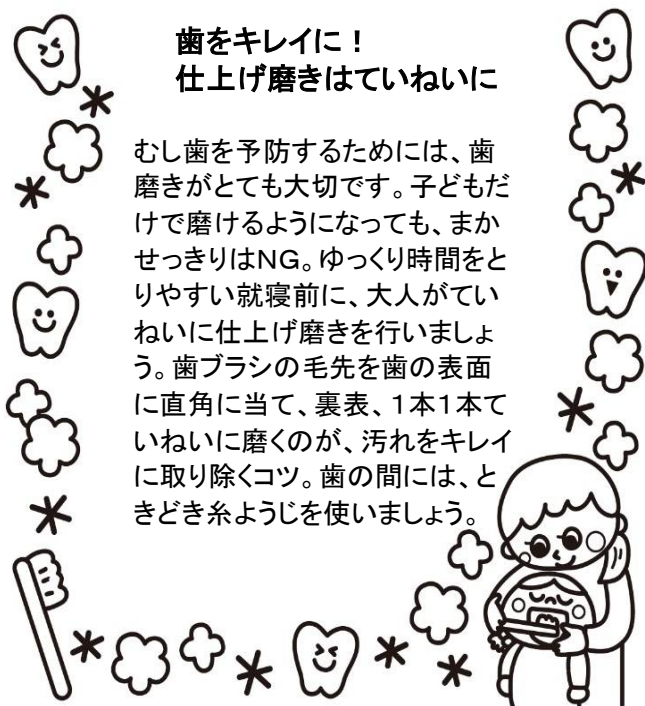


むし歯を予防する

むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。

歯をキレイに！ 仕上げ磨きはていねいに

むし歯を予防するためには、歯磨きがとても大切です。子どもだけで磨けるようになっても、まかせっきりはNG。ゆっくり時間をとりやすい就寝前に、大人がていねいに仕上げ磨きを行きましょう。歯ブラシの毛先を歯の表面に直角に当て、裏表、1本1本ていねいに磨くのが、汚れをキレイに取り除くコツ。歯の間には、ときどき糸ようじを使いましょう。



よくかむことの効用

パリパリ、ポリポリ、サクサク、カリカリなど、かんでいる時の発生音が鼓膜を振動し聴神経から中枢へと伝達され、味わいに影響を及ぼします。

毎日の食生活を通して、かむことを習慣化しましょう。幼児期のかむトレーニングは味覚形成上欠かせません。野菜嫌いの子どもの多いと言われていた昨今ですが、軟らかいものを食べ慣れた子どもは、よくかんでからでない飲み込めない野菜などが苦手なようです。そのため、かまなくなり、歯やあご、その周辺の筋肉などの発達が阻害されて、いろいろな弊害が出てきています。よくかむことの効用として

- ㊦ 肥満防止
- ㊧ 味覚の発達
- ㊨ 言葉の発音が明確
- ㊩ 脳の発達
- ㊪ 虫歯予防
- ㊫ がん予防
- ㊬ 胃腸も快調
- ㊭ 全力投球（元気のもと）



味覚とかむことは深い関係にあり、かむ音こそ、味わい学習上かせませません。テレビをみながらの「ながら食い」では食べ物を口に入れるだけで、かむ音も味もわからず、食べる意欲もわきません。

子どもにかむことを常習化させるためには、食事の内容とともに、かむことに集中できる食環境づくりが大切です。よくかんで食べるとともに、食べたときの音を感じとれる感性を育てる心がけをもっと大事に考えましょう。

おすすめ！カミカミメニュー

《切り干し大根の変わり和え》

【材料4人分】

・切干大根	18g
・シーチキン	小1缶
・卵	1コ
・人参	1/2本
・きゅうり	1本
・ハム	3枚
・すりごま	小さじ2
・酢	大さじ1
・砂糖	大さじ1
・塩	少々

【作り方】

- ①切干大根は湯でもどして3cmに切り、よく絞っておく。（切干大根がかたすぎるようだったら軽くゆでましょう）
- ②きゅうりはせんぎりにする。
- ③人参はせん切りにしてゆでる。
- ④卵は薄く焼いてせんぎりにする。
- ⑤ハムもせんぎりにする。
- ⑥酢、砂糖、塩を合わせ、よく混ぜておく。
- ⑦水気を切ったすべての材料と⑥の調味料、すりごまを混ぜ合わせる。

※切干大根は煮付けにするより、さっとゆでて和え物にした方が、食感を楽しめます。甘めの合わせ酢なので子ども達もたくさん食べてくれます。作ってみたいですね。

