



## オリーブ通信

野のはな空のとり保育園

2024年 6月

6月4日～10日までの1週間は、「歯と口の健康習慣」でした。保育園では、7月2日に全園児歯科健診を予定しています。

### 【歯のこと、食べることをチェックしてみませんか】

乳歯が生えそろう2歳半～3歳ごろまで、子どもたちは、あごや唇・舌を使って食べる練習を続けています。この時期には、**食べる力に合わせた食事を摂ることが大切**です。

### ◎かむ力、食べる力を育てるポイント

- ・「手づかみ食べ」をしましょう

1歳ごろは、手で食べ物を持って前歯でかじる「手づかみ食べ」をすると良いです。手と口を協調させる、ひと口大の感覚が身について詰め込み食べを防ぐなどの効果があります。

- ・いろいろなものを食べてみる

最初は食べなくても時間をおいて再チャレンジすると食べることも。いろいろな食べ物を経験してみましょう。

- ・歯ごたえのあるものを食べる

キノコ類、根菜類など歯ごたえのあるものは、かむ力を育てます。また、かむことで唾液の分泌を促し、口の中をきれいにする効果もあります。様子を見ながら少しずつメニューに取り入れましょう。



## ◎あごの発達について

上あごの成長は6～8歳でピークを迎え、10歳頃まで成長します。下あごの成長は、男子は18歳頃、女子は15歳頃まで成長します。

※子どものあごの成長に必要なもの

- ・バランスの良い食事
- ・十分な睡眠
- ・適度な運動
- ・口呼吸をしない

あごの骨が上手く成長しないと歯が並ぶスペースがなくなってしまい、歯並びが悪くなります。あごの骨は使うことによって成長発達します。食べ物をしっかりと噛んだり、お口の機能を使う食生活を送ることが必要となります。

## 【食中毒について】

夏に多く発生する食中毒の主な原因は、細菌です。

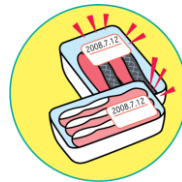
梅雨から夏にかけて食中毒の発生が増える時期です。いつもより衛生的に過ごすように心がけていきたいですね。

## ◎食中毒の予防法

①野菜類はよく洗い、肉や魚は十分に火を通す



②食品は早めに食べる



③食器類はよく洗う



④食事の前後、手をよく洗う

