



ほけんだより 6月号

こども園めばえ

歯は固い食べ物も噛めるよう、エナメル質で覆われています。しかし、乳歯は永久歯に比べてエナメル質が薄く、虫歯になりやすいのです。小さいころから、歯磨きの習慣をつけて歯を守りましょう。

6月4日～歯と口の健康習慣

かむ力、食べる力を育てる5つのポイント

- 顔をたくさん動かす** ・熱いものをフーフー吹いて冷ます、ストローで水を飲む あっかんぺー（舌を出す）などの動作は、口の周りの筋肉を鍛えます。

- 「手づかみ食べ」をさせる** ・1歳頃は、手で食べ物を持って、前歯でかじる「手づかみ食べ」をしっかりさせてあげましょう。手と口を強調させる“一口大”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。手づかみ食べを十分に経験すると、スプーンやフォークを上手に使えるようになります。

- いろいろな物を食べさせる** ・最初は食べなくても、再チャレンジすると食べるようになることもあります。いろいろな食べ物を経験させてあげましょう。

- 吐き出しを叱らない** ・よく噛んで細かくなったのに、塊で吐き出してしまうことがあります。これはまだ、食べ物を唾液と混ぜて飲みやすくするのが上手いかないため。無理に飲み込ませると「丸飲みにつながる恐れがあるので、小さめに切るなど工夫して、根気良く見守りましょう。
- 歯ごたえのある物を食べる** ・キノコ類、根菜類などの歯ごたえのある物、こんにゃくなどの弾力のある物は噛む力を育てます。また、唾液の分泌を促し、口の中をきれいにする効果も。様子を見ながら少しずつメニューに取り入れましょう。

3つのポイントで食中毒を防ぐ

① 生の肉、魚は要注意！



- 生の肉や魚に触れた手や調理器具を介して、食中毒菌が広がる危険があります。
(ア) 調理器具、特にまな板と包丁は使うたびによく洗う。
(イ) 調理前はもちろん、調理中も生ものに触れたらよく手を洗う。

③ 菌はあっという間に増える！

- (ア) 食中毒菌は暖かい場所を好み、どんどん増えます。買ったものや残り物は、すぐに冷蔵庫にしまいましょう。シチューやカレーは温かい状態で放っておかず、鍋ごと水につける、小分けにするなどで冷まします。

④ 買い物から帰ったら、生ものはすぐに冷蔵庫に！

- 残り物はすぐに冷まして冷蔵・冷凍する。
- 再冷凍はしない
- 中途半端な加熱はNG!**
- 表面だけの加熱では細菌は死滅しません！
- 芯までしっかり加熱する。
- レンジで加熱する時はときどきかき混ぜて、まんべんなく加熱