



給食だより

赤坂けやき通り保育園 給食室

6月は歯の衛生週間です。健康で豊かな食生活を送るためには、歯の健康を守ることが大切です。

乳歯は上下10本ずつ合計20本あり、2歳半～3歳頃に生え揃います。乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いと言われています。毎日の歯磨きとバランスのとれた食生活で、歯の健康を保ちましょう。



歯のはなし



むし歯予防のポイント

★毎日の歯磨きでしっかり歯垢を取り除きましょう

- ・歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目は、むし歯がしやすいので、特に気をつけて磨きましょう。歯ブラシは子ども用と仕上げ用の2本を準備して、永久歯が生え揃うまで保護者が仕上げ磨きをしましょう。

★規則正しい食生活をこころがけましょう

- ・おやつは時間や量を決めましょう。特に甘いジュース・乳酸菌飲料・スポーツ飲料をダラダラ飲むことはむし歯の危険が高まります。
あめ、チョコレート、ガム、キャラメルなどは歯にくっつきやすく、口の中に長く残るので気をつけましょう。おやつ後も歯磨きをしましょう。

★定期的に歯科健診を受けましょう

- ・かかりつけ歯科医院をつくり、家族で定期的に歯科健診を受けましょう。
むし歯は感染症です。家族みんなで口の中を清潔に保ちましょう。



よく噛んでたべよう！

よく噛むことで、たくさんのだ液が分泌されます。このだ液が、むし歯菌が出す酸をうすめてくれます。また、よく噛むことはあごの発達を促します。

★噛みごたえのあるものを積極的に食べましょう

- ・根菜類、豆類（茹でたり煮たもの）、小魚など、噛みごたえのあるものを毎日食事に取り入れましょう。
・ケーキやプリンなどのやわらかいお菓子や麺類はほどほどにしましょう。



★調理方法を工夫してみよう

- ・食材を少し大きめに切ったり、皮つきで食べられるものは皮つきのまま調理することも効果的です。

★適量を口の中に入れてかみましょ

- ・一度にたくさんの量を口に入れてしまうとよく噛むことができません。
・お茶や汁物で流し込まないようにしましょう。

★一口30回かむことを目標にしてみよう

- ・よく噛む習慣を身につけましょう。

