



# なのはなだより

令和5年6月 きゅうしょくしつ

所庭に植えた夏野菜もぐんぐんと大きく育ち、これから収穫するのが楽しみになってきました。また、季節の変わり目で体力が落ちてくる時期に入ります。この時期は食中毒に注意が必要になってきます。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかず食べてしまいがちです。①しっかり加熱する②出来たらすぐに食べる③冷蔵庫で保存するなど、食品の管理に気をつけましょう。

## 〇喉の渇きを訴える前に水分補給を

気温が高くなってきて熱中症に注意する時期になってきました。熱中症の予防にはこまめな水分補給が大切です。汗をかいていなくても活動の前後や午睡の後などは子どもに声をかけ、水分補給をするようにしましょう。遊びに夢中になると子どもは喉の渇きに気づかないこともあるため、喉が渇いたと感じた時にはすでにかなりの水分が失われています。子どもは体温調節機能が未発達なため、暑さに弱いという事を念頭におき、十分に注意しましょう。

## 〇加糖飲料は水分摂取には適さない

家庭でジュースやスポーツドリンクなどの糖分が含まれる飲み物を日常的に飲んでいないでしょうか。例えばスポーツドリンク1本(500ml)には30g以上の砂糖が含まれており、これらの飲料は飲みすぎると食欲が減退し、必要な栄養量が摂れない事につながります。また、冷たい飲み物の摂り過ぎは胃腸の温度を低下させ、胃酸が薄まるなど、消化吸収にも影響を及ぼすので気を付けましょう。

## 〇口をついたら飲み物の飲み残しはしない

ペットボトルに直接口をつけて飲むと、そこから様々な細菌が入り込んで増殖します。特に麦茶は細菌の増えやすい飲料で、4時間後から次第に細菌が増え始め、10時間後から24時間後までにその数は跳ね上がります。冷蔵庫で保管する、コップに入れて飲むなどを徹底しましょう。

## しっかり噛んで口腔機能を育てよう

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。1989年に日本歯科医師会が提唱して始めた8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動は、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうというものです。80という数字は一生を表すものから、20という数字は自分の歯が20本以上残っていれば、硬い食品でもほぼ満足に噛めるという科学的な実験研究によって示されたものです。8020を達成するには『歯磨きをする』『よく噛んで食べる』といった基本的な生活習慣を幼児期に身につけることが重要です。

## 噛むことには利点がたくさんある

- ① 歯並びを良くする  
歯並びは運ではありません。大きな永久歯が生える十分なスペースを確保するためには、乳歯と乳歯の間に適度な隙間が空いていることが必要です。乳歯の間の隙間は上あごの充分な成長によって生まれます。上あごの成長が促される感受性期は、およそ6歳まで。前歯でしっかり噛み、上あごに刺激を与えることで、上あごの骨は前方に成長します。上あごと鼻腔は一緒に成長するため、鼻呼吸もしやすくなっていきます。すると閉じた唇の圧力と、内側からの舌の圧力がバランスよく歯にかかり、歯並びがさらに整い、言葉の発音が良くなります。
- ② 誤嚥防止  
噛み応えがある食べ物をよく噛むことで唾液と混ざって混ざること飲み込みやすくなり、誤嚥防止につながります。
- ③ 肥満予防  
よく噛んで時間をかけて食べているうちに血糖値が上がり、食べ物からの味や香りの刺激が満腹中枢を刺激してお腹いっぱいになったと脳が認識し、満腹の満足感をもって食事を終わられます。丸飲み、早食いが習慣化すれば、肥満のリスクが高まっていきます。

- ④ 脳を成長させる  
記憶力を高める。よく噛むことで唾液が出て脳神経細胞の合成を助ける。噛むことが歯の根元を包む歯根膜への刺激になり、この刺激により脳の発達に不可欠な「やる気」「感情のコントロール」「円滑なコミュニケーション」などの心の機能をつかさどる前頭前野の発達につながります。
- ⑤ 虫歯予防  
よく噛むことで唾液が出て口腔内を虫歯になりにくい環境に保ちます。また、唾液には抗菌・殺菌・消毒作用や消化を助ける作用があります。
- ⑥ 味覚が発達する  
よく噛むことで食材をしっかりと味わうことができ、味覚が発達します。よく噛むか噛まないかは食べ物の調理法や食環境など、様々な事柄が関係します。保育所でもよく噛んで食べることの意識づけと習慣づけをカミカミデーなどを通して行っています

## カミカミデー ～オレオクッキーでビックリお口の中が真っ黒だ！～



保育所では5日にブラッシング指導をおこない、子どもたちに歯磨きの仕方を教えてもらいました。そして、19日のカミカミデーで、子どもたちに神様に歯をもらったかえるくんという絵本のペープサートを見てもらいました。その後に手作りのオレオクッキーときゅうりを食べてもらい、よく噛んで食べる事、歯磨きの大切さを毎年伝えていきます。クッキーを食べた後の口の中は「真っ黒」です。その後に水分の多い野菜をよく噛んで食べると口の中がさっぱりきれいになります。ただ野菜を食べただけでは口の中は完全にきれいになりません。歯を磨くことで目に見えない汚れもきれいになります。子どもたちにクッキーを食べた後ときゅうりを食べた後に鏡を見てもらい、口の中がどの位きれいになったか確認してもらいました。子どもたちからは「きゅうりを食べたからお口の中の黒いのがなくなった!」「どうしてきゅうりを食べるとお口の中がきれいになるの?」など様々な声を聞くことができました。ご家庭でも子どもたちから話を聞いてみて下さい。

## あいうべ体操をしてみよう!

普段からできる咀嚼力をアップさせるあいうべ体操を紹介します。

**おさらい方**  
①～④を10回ほどくり返します。

**POINT**  
「あ」「い」「う」「べ」と声に出しながらおこなうと、おこないやすい。

**1 あいうべ体操**  
この体操を続けることで、舌や口まわりの筋肉のトレーニングになり、しぜんと口を閉じていられるようになります。

④ 「べ」の形で、思いきり舌を下にのばす。  
③ 「う」の形で、思いきり口を突き出す。  
② 「い」の形で、大きく口を横に広げる。  
① 「あ」の形で、大きく口を開く。

**「咀嚼力」アップ体操**

「咀嚼力」は、トレーニングによって向上できます。回でも家庭でもおこないやすい、簡単な体操を3つ紹介します。

## 2 ホッピング体操

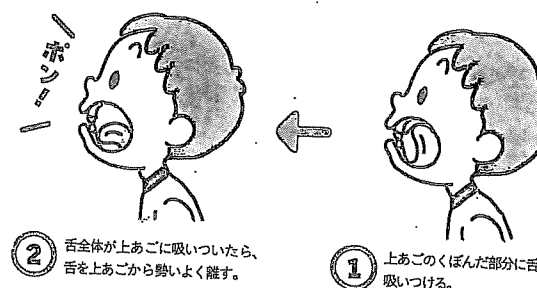
舌の位置を正す体操です。舌先が上あごのへこみに収まることで、歯並びや発音、呼吸などが改善していきます。

### おさらい方

歯をとじたまま、①②を30回ほどくり返します。

### POINT

なるべく大きな音が出るように、曲のリズムに合わせてOK。



## 3 ブクブク体操

ブクブクがいを使った体操です。唾液の増加や、鼻呼吸を促すほか、舌の筋力アップなど、さまざまな効果があります。

### おさらい方

口に水を入れたまま、左の動きを2分開おこないます。

### POINT

大人が見本を見せながらおこなうとよい。

