なのはなだより

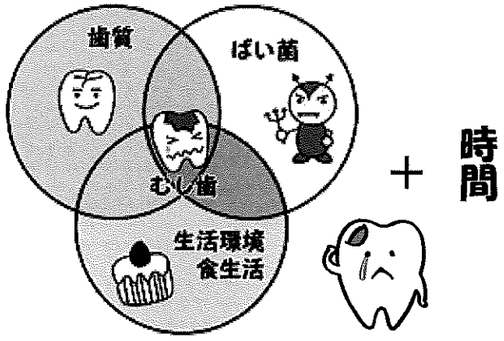
令和８年５月　きゅうしょくしつ

所庭に植えた野菜もぐんぐんと大きく育ち、元気に給食室へ持ってきてくれることが増えました。

６月４日～10日は歯と口の健康週間です。保育所では健康な歯を育てる取り組みを行っています。カミカミデーを通して子どもたちに“よく噛んで食べる”“歯磨きをする”事を意識してもらえるよう声掛けをしています。硬い食材＝噛む食べ物ではなく、“おい歯（し）い”調理の工夫や“たの歯（し）い”ためになる内容を紹介しています。ぜひご家庭でもお試し下さい。

★どうしてむし歯になるの？

歯質・糖質・菌(微生物)・時間の４つの条件が重なり合ったとき、むし歯になります。歯質は遺伝的な要素もあり、変えることはできませんが、それ以外の要因は、大人の配慮や、正しい習慣を身につけることでクリアできるもの。特に乳幼児期は、保護者のサポートが重要です。

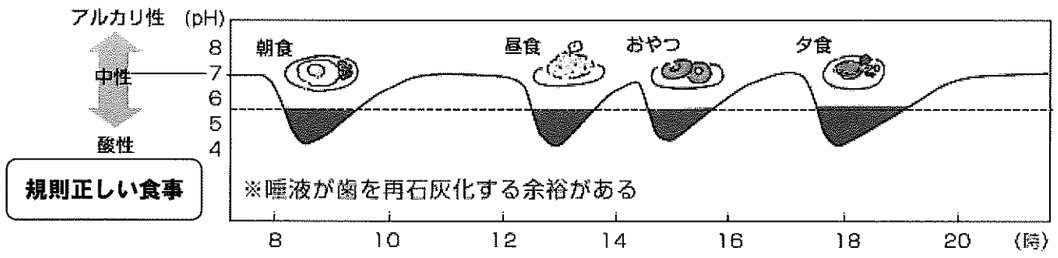


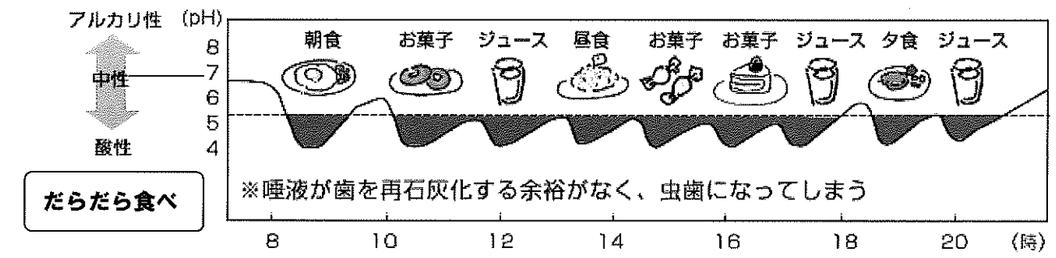
おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない





よく噛む事のメリットは？

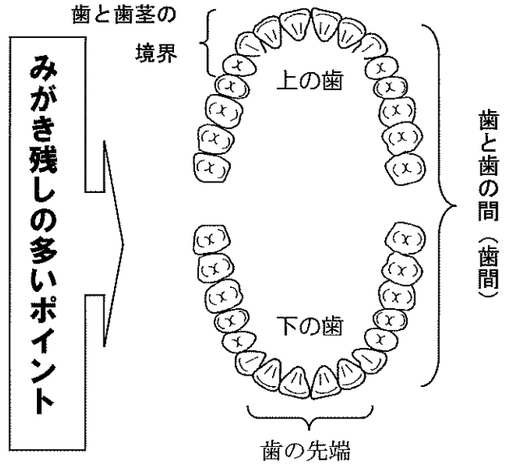
1.肥満を防ぐ
　よく噛む事で満腹感が出ます。
2.味覚の発達を促す
　よく噛む事で、食べ物本来の味がわかります。
3.発音をはっきりさせる
　歯並びが良くなり、きれいな発音ができる。
4.脳の働きを活発にする
　噛む事で脳細胞の働きが活発になります。
5.消化を助けます
　唾液の分泌を促進し、消化を助けます。

仕上げ磨きしてますか？

子どもが磨いた後の「仕上げ磨き」の必要な年齢でよく言われるのは「つ」が付く歳（１つ～９つ）の間は必要だと言われています。

乳歯や生えたての永久歯は酸に弱く、虫歯になりやすいので、最後は大人が確認してあげましょう。特に睡眠中は唾液の分泌が減るので、寝る前はしっかりとしてあげましょう。

親子のコミュニケーションの場としてもいいのではないでしょうか？



その他・・・
- ○かみ合わせ面のみぞ。（特に奥歯！）
- ○虫歯などの治療痕。
- ○奥歯のほほ側のみぞ。

汚れが残りやすい個所
↓
みがきにくい個所
↓
虫歯になりやすい個所！！

☆家庭でできるカミカミの工夫＆注意点☆

≪カミカミの工夫≫
- ○パン…いつもより硬めに焼く。
  　パンの耳を付けたままにする
- ○ご飯を雑穀ご飯にする。
- ○じゃがいも、人参などの野菜を大きく切る。
- ○汁を具だくさんにする。

≪注意点≫
- ○奥歯が生えそろう３歳頃までていねいに噛み砕くことが必要な食べ物
  …豆類、ナッツ類、餅　など
- ○切り方などに工夫が必要な食べ物
  …ミニトマト、かたまり肉、芋　など

最後に…

子どもの虫歯。特に乳歯の虫歯に関してあまり深く考えておられない場合もあるようです。

たしかに乳歯は永久歯に生え変わります。しかし、乳歯は永久歯に比べエナメル質も薄く、進行が早いため神経まで広がりやすいです。神経にまで達すると永久歯が変色したり、永久歯との交換の際うまく抜けなかったり、歯並びが悪くなるなどの弊害がでる場合があります。

そうならないためにも、この乳幼児期から食事や歯磨きの習慣が付くといいですよね。

難しく考えず、出来る事から始めてみませんか。