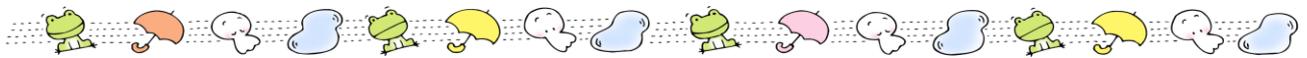


6月 食育だよ!

梅雨期を健康に!

ジメジメとした梅雨が間もなくやってきます。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に、食中毒には気をつけたいものです。まずはその防衛策として手洗いから始めましょう。園では必ず食事の前に手洗いをしています。お家でも、しっかり手を洗っているかそばで見ているとあけてください。爪の中まで清潔ならとても好ましいですね。



6月4日は 2019年度 歯と口の健康週間（標語）6月4日～10日



「いつまでも 続くけんこう 歯の力」

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、胃に送り込む一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしいものを食べられず、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。



噛むメリット

- 消化を助ける
- 味覚が育つ（口の中での味わい、鼻に抜ける感覚の経験）
- 食べすぎを予防する
- 運動能力を育てる（食いしぼる能力）
- 歯並びを良くする

噛まないデメリット

- 誤飲がおこる
- 魚の骨がささる、ミニトマトや餅がつかえる



いやな経験が好き嫌いの原因にもなります。

子どもの食中毒に注意!



梅雨期から夏にかけては、食中毒が発生しやすい時期。食中毒は、細菌などに汚染された食品や水、食器、手指、便などから感染します。集団感染が起きることも多いので保育園でも、トイレの後や戸外から帰ってきたとき、必ず手洗いをするよう声かけしています。ご家庭で、下痢や発熱など、お子さんの体の調子が悪くなった場合は、早めに連絡ください。

口呼吸に注意!

先日の歯科健診で、むし歯の子は減ったが、口呼吸の子が多いと言われました。口呼吸は、むし歯や歯周病になりやすく、口臭の発生や味覚障害を起こすことも、鼻呼吸ができるようにしたいですね。

