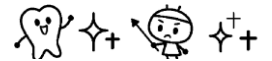


6月4日は「むし歯予防デー」です。



☆むし歯ができる理由

口の中の虫歯菌が、糖分を取り込み、プラーク（歯垢）をつくります。プラークの中で吐き出した酸が菌のエナメル質を溶かして虫歯になります。



☆歯みがきのポイント

- ・歯が生えてない時期から、口の中を触られるのに慣らす。
- ・お子さんの顔に固定する。
- ・力を入れず、機嫌のいい時にさっと磨く。
- ・歌をうたいながら楽しい雰囲気です。



よく噛むと、唾液が多くなり、虫歯の予防にもつながります。また、満腹感が得られ、記憶に関する脳内物質が増えます。



☆むし歯予防の4つのポイント☆

1 食べたらかみか習慣を

食後30分以内にみがくことで、菌の繁殖をおさえます。

2 バランスのよい食生活を

糖質のとりすぎを抑えられ、骨や歯によいとされるカルシウムは、ビタミンCやリンといっしょにとることで、吸収されやすくなります。

3 規則正しい生活習慣を

睡眠不足は、体の機能が低下し、抵抗力が弱まるなど、体のあらゆる面において悪影響を及ぼします。

4 定期的に歯科検診を

むし歯は早期発見・治療することで、永久歯に影響を残さずに済みます。

歯みがき
いやがるよね～



口周りは敏感な場所。触られると嫌がる人が多いです。



小さい頃から、お口の周りをさわって遊んであげるといいね。

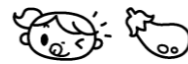
「歯みがきはいつ終わるの？」と不安になっている。



歌をうたいながらみがいて、歌が終わったら歯みがきも終わるとい見通しをもたせてあげるといいですね！



6月は食育月間です



「食育」と聞くと特別なことのように思ってしまうかもしれませんが、なにげなく行っている日々の声かけも十分な食育です。「いただきます」の挨拶やよく噛んで食べること、食事の前は手洗いをするなどご家庭でできることから取り組んでみてくださいね。

家族みんなでおいしい食事を

大好きな家族と一緒に食べる楽しさを味わうことは、身近な人との信頼感を育てていきます。安心感や信頼感は、子どもが体験を広げていく基盤になるものです。また、一緒に食事をする中で、食事のマナーや習慣を覚えていきます。



* 夏野菜を食べよう！ *

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、疲れやだるさを取ってくれます。

☆ピーマン…熱に強いビタミンCがたっぷり。独特の苦みは加熱することで軽減できます。

☆きゅうり…身体にこもった熱を取り除く作用があります。

☆トマト…独特の甘酸っぱさが食欲をそそります。暑い時期の体力回復に効果的です。