

今月の保健目標

食後に歯磨き

をしましょう



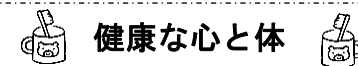
# ほけんだより

第400号 令和3年6月1日 光明第三保育園

6月4日から一週間は、歯と口の健康週間です。光明保育園では、現在新型コロナウイルス感染症予防のため、昼食のあとの歯磨きをうがいに変更をしています。正しい歯のケアは歯磨きの他にも色々あります。今月は「噛むこと」の大切さをお伝えします。



しっかり噛むことの大切さ



厚生労働省の保育所保育指針では、幼児期の終わりまでに育ってほしい姿として、「保育所の生活の中で、充実感をもって自分のやりたいことに向かって心と体を十分に働かせ、見通しをもって行動し、自ら健康で安全な生活をつくり出すようになる」としています。それを受け、保育園では歯磨き等の保健指導の時になぜ歯磨きが必要かを説明して、子ども達が見通しを持って行動できることを目標にしています。6月のはみがき指導の後、お子様からお話を聞いてみてください。

## POINT1 知的発達

しっかり噛むことで脳の発達を促す

昔の食事に比べ、現代の食事はやわらかいものを食べる機会が多くなっており、子どもが食事中に噛む回数も減少傾向です。しっかり噛むことは脳の血流量を増やして、脳の発達を促す作用があることがわかってきています。しっかり噛むことで、子どものやる気が促されたり、心の安定が図られやすくなります。そのためにも健康な歯である事が大切なのです。

## POINT2 美的発達



キレイな歯並び、正しいかみ方で美しい笑顔に

きれいに並ぶあごの状態は、子どもの美しい笑顔をつくります。骨格は遺伝する可能性もありますが、バランスよく噛むことで口の周りやあごの筋肉のつき方のバランスが整ってきます。また、片側だけで噛むなどの噛みグセがあると、そちらの歯がすり減ってしまい、噛み合わせなど、からだのゆがみの原因にもなります。

## POINT3 健康増進

肥満や全身の病気の予防にもつながる



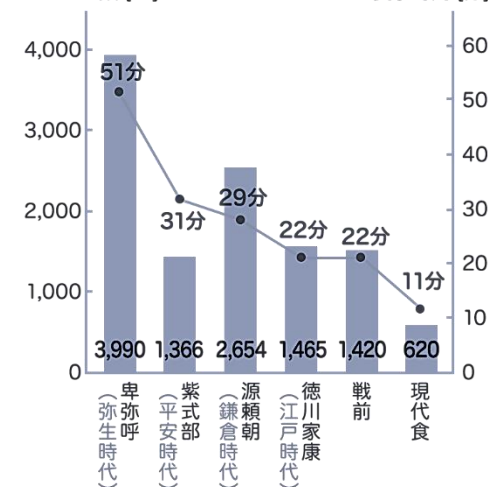
歯周病は心臓病のリスクを高めるなど、口の中の健康状態が全身の健康に関わることがわかっています。歯はいちばん最初の消化器官。食べ物をしっかり噛むことにより、だ液の分泌が促され、免疫力もアップし、食道から胃腸での消化を助けます。また、食事によく噛むことは、脳の満腹中枢を刺激して、肥満を予防する効果も。ひと口30回を目安に噛むとよいとされています。



## 歯にいい食事

きのこ類、海藻類、根菜類など食物繊維を豊富に含むものや、切り干し大根、高野豆腐などの乾物、みりん干しなどの干物、いか、たこ、貝類、こんにやくなどは、歯応え、噛み応えがあり、歯にいいとされています。ただし、3歳以下の子どもは誤嚥しやすいので、大きさに十分注意してください。

かんだ回数 [回] 食事時間 [分]



(「咀嚼とメカノサイトロジー」斉藤滋〜『咀嚼システム入門』風人社)

