



# ほけんだより 6月号

社会福祉法人大和善隣館

やざき乳児保育園

令和4年6月



梅雨の季節がやってきました。天気の変りやすいこの時期は体調を崩しやすいので、十分に注意が必要です。衣服の調節にはいつも以上に気を配るようにしましょう。



6月4日~10日

歯と口の

健康週間です!

ものを食べるのに欠かせない「歯」。乳歯が虫歯で抜けてしまうと、食べることに支障が出るため、体の成長にも影響します。小さいころから歯磨きの習慣をつけて、歯を守りましょう。

また、歯医者さんは歯を守る強い味方です。歯がきちんとみがかけているか、虫歯はないかなど、歯のトラブルを予防するために、お子さんと一緒に家族で定期的に歯科検診を受けるのもおすすめです。

歯のこと、食べること、  
チェック  
してみませんか？



## かむ力、食べる力を育てる 5つのポイント

乳歯が生えそろう2歳半~3歳ごろまで、子どもたちは、あごや唇、舌などを使って食べる練習を続けています。この時期には、**食べる力に合わせた食事をとることが大切です**。発達に合わない食べ物を食べていると、成長してから「かまない」「丸飲み」などの問題が出てくることもあります。焦らず、お子さんに合った食べ物を工夫しましょう。

### ① 顔をたくさん動かす

熱いものをフーフー吹いて冷ます、ストローで水を飲む、舌を出すなどの動作は口の周りの筋肉を鍛えます。



### ② 「手づかみ食べ」をさせる

1歳頃は手で食べ物を持って、前歯でかじる「手づかみ食べ」をしっかりさせてあげましょう。手と口を協調させる、「ひと口大」の感覚が身につくにつれて、詰め込み食べを防ぐなどの効果があります。また、手づかみ食べを十分経験すると、スプーンやフォークを上手に使えるようになります。

### ③ いろいろなものを食べさせる

最初は食べなくても、時間を置いて再チャレンジすると食べられるようになることもあります。いろいろな食べ物を食べる経験させてあげましょう。



### ④ 吐き出しを叱らない

よくかんで細くなったのに、かたまりで吐き出してしまふことがあります。これは、まだ、食べ物を唾液と混ぜて飲み込みやすくするのが上手いかわからないためです。無理に飲み込ませると「丸飲み」につながる恐れがあるので、肉などかたまりになりやすい食材は小さめに切るなど工夫して、根気よく見守りましょう。

### ⑤ 歯ごたえのあるものを探す

きのこ類、根菜類などはごたえのあるもの、こんにゃくなど弾力のあるものは、かむ力を育てます。また、唾液の分泌を促し、口の中をきれいにする効果もあります。様子を見ながら少しずつメニューに取り入れましょう。



## 歯科検診のお知らせ

6月10日(金) 8:50~

曾山歯科クリニック 曾山医師

による検診があります。

8時45分までに登園をお願いいたします。



## これから梅雨の時期に入ります

蒸し暑さから汗をかくこと増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったら上着などで体温調節を行うようにしてください。