

大切な乳歯の役割

真珠のような可愛らしい歯が赤ちゃんの口の中に見えると、親はとても感動しますよね。一生のなかで乳歯を使う期間は約10年で、人生80年とするとたった1/8です。しかし、この10年間に乳歯はたくさんの大切な役割を果たします。

- ・よくかめると、運動能力が発達していきいきと元気な子どもに育ちます。
- ・よくかめると、あごが正常に発達し、きれいな歯ならびをつくれます。
- ・きれいな歯ならびは、正しい発音を育てます。
- ・健康な乳歯の下で、健康な永久歯が育ちます。

歯ブラシでみがく習慣が
とても重要です。



乳幼児期に育てたい生活リズム

「早寝、早起き、朝ごはん」は、生活リズムをつくる基本です。人間は体内時計をもっていますが自然に現れるものではなく、乳児期の昼夜の授乳や、育児に当たる人たちとの三度の食事を中心としたふれあいなどの信号が必要です。たっぷり睡眠をとり、朝の明るい光を浴びて目覚め、きちんと朝食をとる、このリズムが脳の時計を動かし、自律神経を整えます。

朝ごはんをしっかりと
食べましょう。

いただきます



水分補給について

なぜ水分は必要なのか？

体液(体内水分)のはたらき

- ・栄養と酸素を運ぶ
- ・老廃物を運び出す
- ・体温を調整する(皮膚の血管を拡張し血流量を増やし、汗をかくことで体温を調節する。)

食事からも水分補給をしよう

- ・食事をとることで水分補給ができる
- ・食事からゆっくり体内に水分が吸収されるので尿意をもよほにくい
- ・食事からとった水分は体に保持されやすい

食事に含まれる水分量

(1食=およそ350ml)

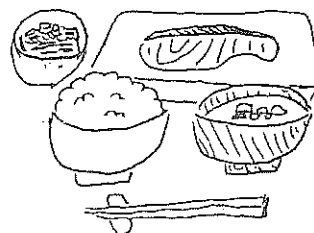
ごはん(150g) 90ml

みそ汁 150ml

焼き鮭 40ml

大根おろし 50ml

おひたし 60ml



だと、390mlの水分がとれます

水分の多い野菜や果物の水分割合

きゅうり 約95%



トマト 約94%



なす 約93%



ピーマン 約93%



スイカ 約90%



オクラ 約90%



カボチャ 約76%

しっかりと飲んで、しっかりと食べて水分補給をし、暑い日々も元気に過ごしましょう。

参考文献: 日本口腔保健協会