



令和 8 年
(2026年)



(作成者) 栄養士 野原正子



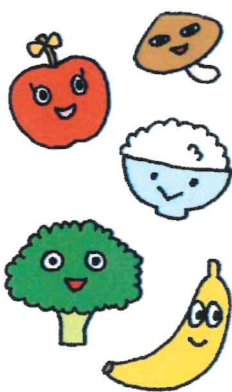
歯と口の健康週間

6月4日～10日



日頃より、園ではよくかんで食べることの言葉かけをしています。ご家庭ではいかがですか？
食材の大きさを考えたり、噛みごたえのある食べ物を選んだりして、よく噛んで味わえる工夫をしてみましょう。

いろいろな食べ物で かむ力を身につけさせましょう



3歳頃になると上下の奥歯が生えそろう、ある程度かたいものが食べられるようになります。しかし、ただかたいものが食べられればよいわけではありません。

かたいものややわらかいもの、弾力があるものなど、食べ物に合わせたかむ力の調整が必要です。いろいろな食べ物を食べて、かむ力を身につけさせましょう。

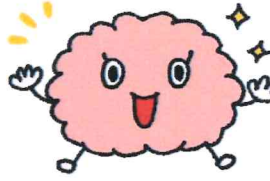
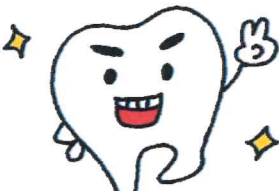


歯のおもな成分はカルシウム

歯をつくる成分の大部分はカルシウムです。特に子どもたちは発育が盛んなため、カルシウムをはじめ、さまざまな栄養素が多く必要です。丈夫な歯をつくるために、積極的にカルシウムをとりましょう。

よくかんで食べることの効果

よくかむことで、食べ物が細かく碎かれます。またよくかむほど、だ液がたくさん出たり、顔の筋肉が動くことで血流量が増えたりします。こういったことにより、さまざまなよいことがあります。

食べすぎを防ぐ 	脳の働きを活発にする 
むし歯を予防する 	食べ物の消化を助ける 

食べる時の姿勢

食事中に猫背になっていたり、ひじをついていたりしませんか？

まず、背筋をぴんと伸ばして、テーブルと体の間は握りこぶし一つ分くらいあけて、椅子に座りましょう。そして、足は床にしっかりとつけるようにします。よい姿勢で食事をする、見た目が美しくなり、おいしさもアップします。

