

ほけんだより

2020年6月1日
大宮みちのこ保育園

新型コロナウイルス対策のための登園自粛にご協力いただきましてありがとうございます。幸い園児・ご家族の皆様・職員に感染は見られませんが、引き続き手洗い・うがい・換気・不要不急の外出を避け、感染予防を徹底していきましょう。日中の気温が上がり、蒸し暑い日が増えました。外では帽子をかぶり、水分補給をしっかりとって熱中症にならないよう気を付けましょう。



むし歯にならない食べ方



☆よく噛んで食べる

よく噛んで食べると、歯がはえる顎も大きくなります。顎が大きくなると歯がはえてくる場所がなく、歯ならびが悪くなってしまいます。すると歯みがきをがんばっても汚れが落ちにくく、むし歯になりやすくなってしまいます。

☆カルシウムをとりましょう

大人になってからいくらカルシウムをとっても歯は丈夫になりませんが、15歳くらいまではカルシウムをとると歯が丈夫になりやすくなります。大人の歯がはえそろうまでのあいだはカルシウムをたくさんとりましょう。

☆外で元気にあそぶ

カルシウムの働きに必要なビタミンDは太陽の光を浴びることによってつくられます。

カルシウムを多く含む食べもの

- 牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品
- 小魚・にぼし・するめいかなど
- ひじき・わかめ・こんぶなどの海藻

☆好き嫌いをなく、いろいろなものを食べる

丈夫な歯をつくるためには、カルシウム以外にも次のものがが必要です。

- タンパク質（たまご、豆腐、肉、魚など）・・・歯の基礎となる
- ビタミンA（レバー、にんじん、カボチャなど）・・・エナメル質をつくる
- ビタミンC（レモン、ピーマン、ゴーヤ、パセリなど）・・・象牙質をつくる
- リン（米、肉、魚、たまごなど）・・・歯を強くする



☆むし歯になりやすいおやつ

- 砂糖が多く含まれているもの
- 食べるのに時間のかかるもの
- 歯にくっつきやすいもの

あめ・キャラメル・グミ・
チョコレートなどは要注意！



☆おやつは時間を決めて食べる

口の中にいつまでも食べ物があると、口の中が酸性になり歯をどんどん溶かしてしまいます。だから食べずに時間を決めましょう。おやつの飲み物は砂糖の入っていない水やお茶にしましょう。