

## ・今回のテーマは「虫歯にならない食事を考える」

### ◎噛み応えのある食品を！

・よく噛むことでだ液の分泌量が増え、歯をきれいにする効果があります。

食事なら、ゴボウやレンコンなどの根菜類、おやつならナッツやせんべいなどがおすすめです。

よく噛むことは、虫歯を予防するだけでなく、噛む力の発達も促すので一石二鳥です。

### ◎水分補給は、お茶か水で！

・新陳代謝が活発で体が小さい子供は、脱水状態になりやすいため、こまめに水分補給をする事が大切です。

しかし、甘味と酸味のある果汁や清涼飲料水、乳酸飲料は虫歯になりやすいので要注意 これらを与える場合は、おやつの時間に、水分補給は猛暑時や発熱時などのスポーツドリンク類は例外として、基本的には水がお茶(麦茶が良い)にしましょう。

### ◎甘いおやつは、ルールを決めて

・子どもは甘い味が大好き、でも砂糖入りの食品を食べると口の中で虫歯の原因になる酸が作られやすくなるのです。特に甘味の強いアメやガム、やチョコレートなどは与え過ぎないように週1回、おやつの時に〇個まで良いと、ルールをきめてもよいでしょう。

また、ガムやアメは虫歯になりにくいキシリトール入りのものを選ぶのも1つの方法です。

※オススメのおやつは（りんご、サツマイモ、チーズ、トマト、おにぎり）です



### ◎だらだら食べさせないで!!

・口の中が酸性に傾くと、歯の表面のミネラルが溶け出して虫歯になりやすくなります。

食後、口の中はいったん酸性に傾くのですが、だ液の力で中性に戻る仕組みになっています。

ところが食事やおやつ以外の時でも、だらだら食べていると、幼児期から食事やおやつの時間以外は、食べない習慣をつけましょう。

### 保育士だより・・・志喜屋

色とりどりのあじさいの花にも、強い太陽の陽射しが照り、長い夏の到来を告げる季節となりました。

こども達は元気よく運動会練習をしたり、プール開きの日も心待ちにしているこの頃です。体力勝負ですので、しっかりと朝食も食べて登園することができ健康管理の方もご協力下さいませようよろしくお願い致します。