ぴよぴよ

２０２１年　６月

たかがみねこども園
北区鷹峯土天井町５３
TEL：４９１-３３００

６月の予定

☆楽しいリトミック＆身長・体重をはかろう

（６／２３・水）　AM10:00～11:30　場所：友遊館

『楽しいリトミック』は 10:00～10:30 です。

『身長・体重をはかろう』はお子さまの身体測定を行います。赤ちゃん用の計測器もご用意しています。

※１０組限定で、事前予約が必要です。

※新型コロナウイルス感染症のため、緊急事態宣言が発令されているときは、中止になる場合がありますので、園へご確認ください。

《新型コロナウイルス感染拡大防止のため、来園の際のお願い》

園へお越しの際には、

- ●マスクを着用してください（保護者・２歳以上のお子さま）
- ●事前に検温をしてください（保護者・お子さま）
- ●発熱（３７．５度以上）や風邪の症状（咳・鼻水・下痢など）がある場合、また、発熱等の症状が改善してから２４時間経っていない場合は、利用をご遠慮ください。

※来園される場合は、必ず事前予約をしてください。

ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

「噛む力」をつけましょう！

毎年６月４日～１０日は歯と口の健康習慣です。日本は世界でも子どもの虫歯の少ない国です。虫歯はない子どもは少ないですが、その一方で、短時間で食べられるやわらかいものが中心の食生活になり、きちんと噛めない子どもが増えているともいわれています。

噛む力の弱い子どもは、口の周囲の筋肉やあごが弱く、口がポカンと開いています。この「おロポカン」の状態の子どもは口呼吸になるため、のどの乾燥でウィルスや細菌に感染しやすく、扁桃腺がつねに腫れている状態になり、免疫力が低下します。噛む力がつくと口の周囲の筋肉が鍛えられるので、いつでも口を閉じて鼻呼吸をするようになり、風邪をひきにくくなります。噛む力は脳の活性化だけでなく、体全体の健康にもつながっているのです。

●「噛む力」をつけるには？

お子さんの成長の時期に見合う食材をよく噛んで食べましょう。幼児期ならごぼうやれんこんなど食物繊維が豊富で、歯ごたえのある食材をメニューに加えてみましょう。大きめに切ったりんごや、骨つき肉などを与えたりして、“かじり取る”練習もさせてみてください。

かたいものが苦手で食べたがらない子どもには、「りんごがシャリシャリ、すごくいい音がするよ！」「〇〇ちゃんの噛む音、聞かせて！」などの声かけをするといいですね。

●噛む力をつけることで、健康な歯になり、食べ物を消化吸収しやすくするだけでなく、さまざまな体への効果が期待できます。

☆言葉の発音がはっきり

口の周りの筋肉が鍛えられて、口をはっきり開けてきれいに発音できるようになります。

☆脳の発達

噛むことによる刺激が脳細胞の働きを活性化させ、子どもの知育を助けます。

☆歯の病気を防ぐ

噛むことで抗菌作用のある唾液がたくさん分泌され、虫歯や歯周病を防いでくれます。

食べ物をよく噛んで食べて噛む力がつくと、虫歯予防にもつながり、脳や言葉の発達、体力の向上などへもよい影響があるといわれます。子どもの発達と比べて食材が柔らかすぎると、流しこむように食べてしまうので、噛む力が育ちません。発達段階に合わせて、適切なかたさの食材を食べるようにしましょう。