



# 食育だより

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。

食事には歯と口の健康が欠かせません。よく噛んで食べることを心がけ、食後の歯みがきも習慣づけましょう。

よく噛んで食べると、満足感が得られて食べすぎを防ぐほか、唾液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があると言われています。

## 噛むことの4つの効果



- ①消化を助ける
- ②肥満を予防する
- ③脳の働きを活性化する
- ④むし歯を予防する

## むし歯を作らない食べ方

- ・食事、おやつの時間を決めて、食べる
- ・食物繊維の多い根菜類や昆布などを、よく噛んで食べる
- ・清涼飲料水やジュース類など、糖類の多い飲み物を常用しない
- ・食後はお茶を飲んで、口の中をさっぱりしましょう



## 離乳食の悩み

口から出してしまうのはどうして？



理由としては、舌ざわりに慣れていないことや口の中に入ってきたものにびっくりしていることが考えられます。離乳食の初期は母乳やミルク以外の味や食感に出会っていく時期なので、あまり悩まず少しずつ進めましょう。