



梅雨の季節がやってきました。天気の変わりやすいこの時期は体調を崩しやすいので、十分に注意が必要です。雨の日が続き、室内で過ごす日が続くと、子どもたちもイライラしがちです。室内でのケガも増えやすくなります。室内で過ごす楽しみをみつけて、家族で共有できる時間が増えるといいですね。

かむ力、食べる力を育てる5つのポイント

乳歯が生えそろう2歳半～3歳ごろまで、子どもたちはあごや唇、舌などを使って食べる練習を続けています。この時期には食べる力に合わせた食事をとることが大切です。食べる力に合わない食べ物を食べていると、成長してから「かまない」「丸飲み」などの問題がでることもあるからです。焦らず、お子さんにあった食材や調理法になるよう工夫してみてください。

① 顔をたくさん動かす

熱いものをフーフー吹いて冷ます、ストローで水を飲む、あっかんべー（舌を出す）などの動作は、口の周りの筋肉を鍛えます



② 「手づかみ食べ」をさせる

1歳ごろは、手で食べ物を持って前歯でかじるかじりとり、ひと口大のものをつかんで食べる「手づかみたべ」をしっかりとらせてあげてください。手と口を協調させる、口の中に入る量の感覚が身について、詰め込み食べを防ぐなどの効果があります。また、手づかみ食べを十分に経験するとスプーンやフォークを上手に使えるようになります。

③ いろいろなものを

最初は食べなくても、時間をおいて再チャレンジすると食べるようになることもあります。いろいろな食べ物を経験させてあげましょう。



④ 吐き出しをしからない

よく噛んで細くなったのに、かたまりで吐き出してしまうことがあります。これは、まだ食べ物を唾液と混ぜて飲み込みやすくするのが上手くいかないため。無理に飲み込ませると「丸飲み」につながる恐れがあるので、肉などかたまりになりやすい食材は小さめに切るなど工夫して、根気よく見守りましょう

⑤ 歯ごたえのあるものを食べる

キノコ類、根菜類などの歯ごたえのあるもの、こんにゃくなどの弾力のあるものは、かむ力を育てます。また、唾液の分泌を促し、口の中をきれいにする効果もあります。様子をみながら切り方や大きさに注意して、少しずつメニューに取り入れてみましょう。



歯磨きの効果をアップさせるには？

歯ブラシと歯磨き粉

- ・年齢にあったものを使う
- ・歯磨き粉は必ずしも必要ではありません

歯磨き粉の種類

一般的なのはペーストタイプですが、ぶくぶくうがいや吐き出しができない1～3歳の子どもはジェル状・泡状・液状などを選んでみてください。

歯磨き粉の成分

フッ素（フッ化物・フッ化ナトリウムなど）を含む歯磨き粉は、虫歯を予防する効果が期待できますが、フッ素のとりすぎを防ぐため、使用量を守りましょう。研磨成分（炭酸カルシウムや無水ケイ酸など）は、やわらかい乳歯には強すぎるので避けた方がよいようです。

フッ素を含む歯みがき粉の使用方法			
年齢	タイプ	使用量	含まれるフッ素濃度
歯の生え始め～2歳	ジェル状 泡状	子ども用歯ブラシの1/3 1日1回（仕上げみがきで使用） うがいなし	500ppm（ジェル状） 1000ppm（泡状） ※500ppm未満のものは効果が期待できない。
3～5歳	ペースト状	子ども用歯ブラシの2/3 1日2回程度（うがいしすぎない） 歯をみがいた後、30分は飲食を控える	1000ppm

使用する場合は、種類や成分をよく見て、使いすぎに注意しましょう。



～ 5月の感染症 ～

- ・胃腸炎(ウイルス性を含む) 6名
- ・突発性発疹 1名
- ・リンゴ病(伝染性紅斑) 1名
- ・溶連菌感染症 1名
- ・マイコプラズマ肺炎 1名

※5/11にMMR(ミムリット)ワクチン「麻疹(はしか)・おたふくかぜ・風疹」の混合ワクチンが、国から承認されました。クリニックで接種できるのはまだ数ヶ月先のようです。

引き続き全国的に**はしか(麻疹)**の流行が懸念されています。ワクチン接種時期がきているお子さんは、体調の良い時に早めの接種をご検討ください。

※5月は主に乳児クラスで診断のつかない下痢にかかるお子さんが多数おりました。元気そうに見えても脱水や体力の消耗、腸の粘膜が傷ついていることもあります。

お仕事と看病の狭間でご苦労されていることとお察ししますが、大きくなれば免疫や体力がつき、病気にかかりにくくなります。今のこの時期をご家族の協力や病児保育の利用など様々な力を借りながら乗り切っていきましょう!

～ 6月の予定 ～

- 1日(月) 身体計測 にじ・そら
- 8日(月) 身体計測 やま・うみ
- 9日(火) 身体計測 かぜ・もり
- 23日(火) 内科健診 にじ・もり
- 15日(月) 歯科健診 にじ・やま・そら
- 29日(月) 歯科健診 うみ・かぜ・もり

※歯科受診当日の朝は、できるだけ大人の方が**仕上げみがき**を行ってください。歯に食べかすが残っていたりすると、むし歯と歯垢・歯石の区別にかかり、お子さんの負担が増えてしまいます。お忙しい時間帯ですがご協力お願いいたします。

※内科、歯科健診にて園医に質問がある方は、事前に担任または保健室にお申し出ください。