Bu-Bu　ほけんだより　９月号

令和８年８月 27 日
ふじさん Bu－Bu 保育園
看護師　荻野　いずみ

もうすぐ食欲の秋ですね。子どもたちは少しずつ歯がはえて、“食べる力”も育ってくる時期です。
よくかんで食べることは、あごや体の成長にも大切です。今回は歯や食事のことをテーマにお伝えします。

月齢別の歯と噛み方の育ち

噛む力を育てよう！

・「自分のひとくち量」をかみとる練習：
ご飯を小さなおにぎりにしたり、野菜や果物をスティック状にして出すことで、自分で適切な量をかみとる練習になります。
・**食材の工夫**：かめる食材を少しずつ増やしていくことも大切です。

よく噛むことのメリット

よく噛むことで味がよくわかるようになるだけでなく、
<u>あごの骨や噛む筋肉がしっかりと育ち、
将来のきれいな歯ならびにもつながります</u>

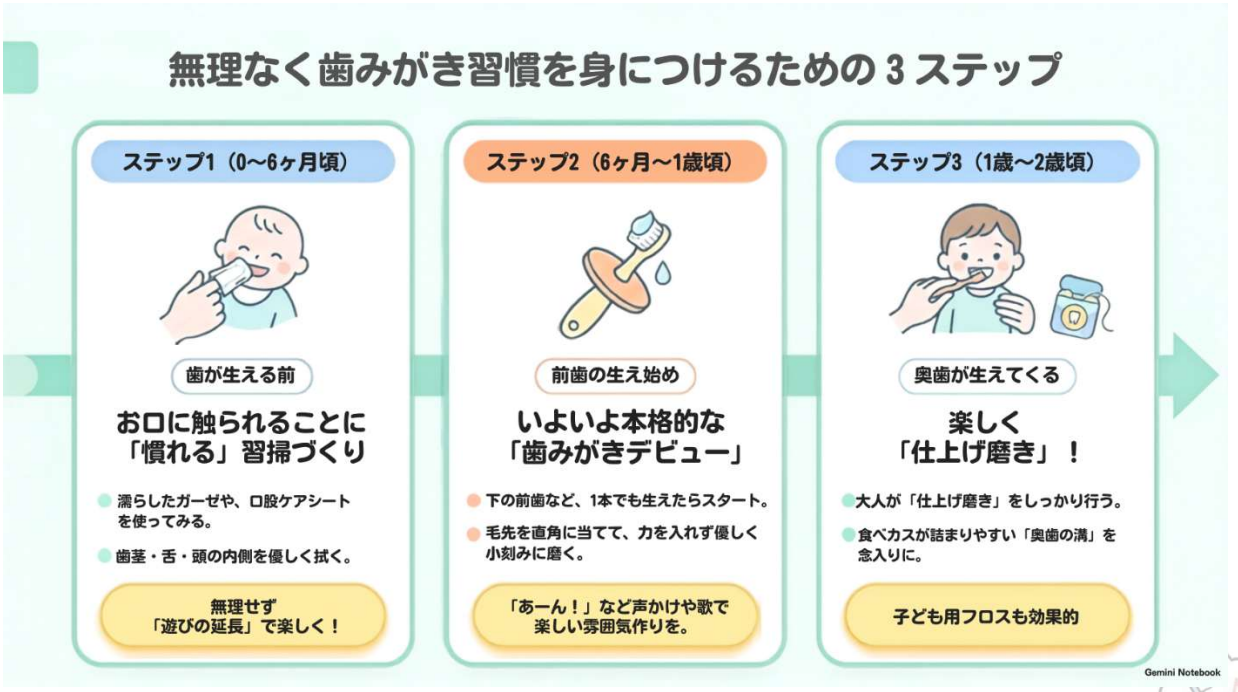


ふじさん Bu-Bu 保育園での実際の給食です♪





**自分で『これくらいかな？』と
ひとくちの量をかみとる練習が
できるよう、
おにぎりやお野菜は持ちやすい
形にしています。**



おわりに

“食べたらみがく”を大人が楽しそうに見せると、まねっこから歯みがき習慣が育ちます。
かめる食材を少しずつ増やして、秋の味覚を親子で一緒に楽しんでみてください。

