



きゅうしょくだより

2026年度
通園事業
あゆみ

6月4～10日は『歯と口の健康週間』です。歯科疾患の予防や歯の健康寿命を延ばし、歯の健康について考える週となります。また、6月4日は「6（む）4（し）」の語呂合わせから虫歯予防デーとも言われていました。「正しく噛んで飲み込む力」は健やかな成長の土台となります。今日できることから少しずつ始めていきましょう。

噛むことの大切さ

1、「噛むこと（咀嚼）」は安全に飲み込むための準備

食べ物を細かく砕き、唾液と混ぜ、飲み込みやすい塊にすることが大事です。これが不十分だと誤嚥のリスクが高まります。

2、体を動かすための「スイッチ」

咀嚼は「育ち」を促す目的があります。

・消化、吸収の助け

唾液に含まれる酵素が消化を助け、胃腸の負担を軽くします。

・脳への刺激

咀嚼することで、五感が刺激され脳が活性化されます。

・口の筋肉を鍛える

咀嚼することで口周りの筋肉が発達し、口腔機能全体の発達を支えます。

・顎を育てて歯並びを整える

永久歯がきれいに並ぶためのスペースを作ります。

・肥満を防ぐ

咀嚼することで満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます。



3、「おいしい！」を感じるための探求

咀嚼の一番の醍醐味は「味わう」ことです。よく噛むことで、素材本来の甘味や旨味が溶け出し、味覚が豊かになります。

強い歯を作る栄養素と主な食材

- カルシウム（歯の材料）・・・牛乳などの乳製品、小魚、大豆製品
- ビタミンD（カルシウムの吸収を助ける）・・・魚、きのこ類
- ビタミンA（エナメル質の土台をつくる）・・・レバー、にんじんなどの緑黄色野菜
- ビタミンC（象牙質の土台をつくる）・・・レモン、ピーマン、イチゴなど
- たんぱく質（歯の土台をつくる）・・・肉、魚、卵、大豆製品



食育活動

5月は、そら豆のさやむきを行いました。さやの固さに悪戦苦闘する場面もありましたが、力いっぱい頑張って剥いていました。感触を楽しんだり、匂いを嗅いだり、各々の反応でそら豆を感じていました。5・6月は「親子でおにぎり作り」があります。お子さんと一緒に色々な味のおにぎりを作って楽しんでいただけたらと思います。



歯みがきは 体を守る 最前線



●8020運動を進めよう
(歯の健康に努めて、80歳の健康な暮らしを)
●一生自分の歯で食べよう
●歯みがきで心と体を健やかに

歯と口の健康週間 令和8年6月4日～10日