

## 今月の保健目標

よく噛んで上手に

飲み込みましょう



# ほけんだより



令和3年1月号 第395号 光明第二保育園

あけましておめでとうございます。新しい1年が始まりました。今年も子どもたちが健康に過ごせますよう、保健だよりを通して健康情報をお伝えしていきます。本年もよろしくお願ひ致します。

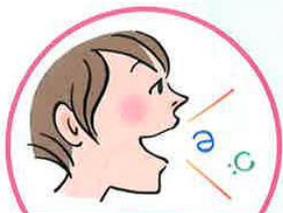
今月は、子どもの心身の発達に大きく影響する、噛む力について紹介します。しっかりと噛むことの大切さを知って、早くから習慣づけるとともに誤嚥事故を防ぎましょう。



## 噛むといいこと、その理由は？

### しっかり噛むための目標

はひと口で30回です



言葉が明瞭に

顎の筋肉が鍛えられて、発音がきれいになります。



肥満を予防

よく噛んでゆっくり食べると、脳が満腹を感じて、食べすぎを防ぎます。

～食べるためだけに噛むではありません～  
噛む回数が増えると唾液が増えたり、顎の筋肉が発達したり、血流がよくなるなどの良いことばかり。これが口の健康だけではなく、体全体に関わってきます。



味覚が発達

味わって食べることが味覚の発達につながります。

## 噛むと6つのいいこと



歯の病気を予防

噛むと唾液がよく出ます。唾液は虫歯や歯周病の原因になる細菌を洗い流したり、歯を溶かす酸に対抗する力があります。



胃腸の働きをよくする

よく噛み砕いて唾液とあわせると消化が良くなります。



脳が活発に

脳への血流が増えるので脳の働きが活発になります。

## 食品による窒息事故にご注意を！

乳幼児、高齢者などでは食べ物による窒息が起きやすいため、その予防方法について知っておくことが大切です。気道が3～6分間閉塞されると命に関わる危険もあります。

### 食品による窒息事故を防ぐために重要なこと

- ① 食べ物は食べやすい大きさにして、よく噛んで食べる。
- ② 食事の際はなるべく誰かがそばにいて注意している。

### 誤嚥窒息になりやすい食べ物の形状や性質

どんな食べ物でも誤嚥、窒息の可能性はありますが特に誤嚥、窒息になりやすい食材は以下のようなものです。

- ① 弾力があるもの  
こんにゃく、きのこ、練り製品など
- ② なめらかなもの  
熟れた柿やメロン、豆類など
- ③ 球状のもの  
プチトマト、ぶどう、うずらの卵、豆類など
- ④ 粘着性の高いもの  
餅、白玉団子、ごはんなど
- ⑤ 固いもの  
かたまり肉、えび、いかなど
- ⑥ 唾液を吸うもの  
パン、ゆで卵、さつま芋など
- ⑦ 口の中でバラバラになりやすいもの  
ブロッコリー、ひき肉など

### 「しっかり噛む」習慣をつけるために

- ① 好きなメニューで噛む練習をしてみましょう。  
苦手なものを無理に食べさせると丸飲みすることもあります。まずは、食べ慣れた食材を使用し食事の時間を楽しめるようにしましょう。
- ② 食材の切り方や調理後の硬さを見直してみましょう。

子どもの歯や口の発達に合わせて、食材の形や大きさを調節しながら、噛み切りにくいものは薄切りに、柔らかくなるものは大きめの一口大に切るなど工夫をしてみましょう。