

# 6月のほけんだより

呉市役所  
子育て施設課  
0823-25-3144

令和4年 第259号



## 噛むと良いことがたくさん!

### (1) 唾液が良く出る!

- ① 口の中の雑菌や汚れを洗い流します。
- ② 虫歯が出す酸を中和し、歯の表面を溶けにくくします。
- ③ 溶けた歯の表面を硬くします。唾液の消化酵素の働きで食べ物を消化しやすくします。

### (2) 虫歯の予防!

虫歯予防効果以外に、唇や舌や食べ物の摩擦によって歯の表面が自然に清掃され、口の中がきれいになります。食べ物を噛んでいない歯は食べかすや汚れがたまり、虫歯や口臭の原因になります。

### (3) 脳を発達させる!

たくさん噛むと、血液の流れが活発になり脳が刺激されて、活性化されます。脳の中でも「前頭前野」という人間の知性にかかわる部分が活性化されるようです。

### (4) 食べ過ぎを防ぐ!

早食いをすると満腹感が得られるまでに時間がかかってしまい、食べ過ぎてしまいます。よく噛んで食べることでたくさんの量を食べなくても満腹感が得られやすく結果的に食事が減少します。

### (5) 味覚の発達!

よく噛んで味わうことで食べ物の味がよくわかるようになります。ゆっくり味わって食べる習慣を身につけると、10歳頃までに確立される味覚の発達に役立ちます。

### (6) 胃腸快調!

よく噛むことで、食べ物が細かくなり、胃や腸への負担も減らすことができます。また、消化管の運動が活発になり、スムーズな消化・吸収を促して「スッキリお通じ」につながります。

### (7) 美しい笑顔に!

子どものころからしっかり噛むことで、あごだけでなく顔全体の筋肉がバランスよく成長します。口を動かすことで表情も豊かになり、美しい笑顔が生まれます。

## 噛むことの大切さ

子どもの心身の発達に大きく影響する、噛む力。皆さんは、「噛むことは大切である」と何となく理解されていると思いますが、噛むことは想像以上にたくさんの利点があり、子どもの心身発達のためにとても重要です。「噛むことはなぜ大切なのか?」「噛むことの利点」を見直し、噛む力を育てるための工夫をしていきましょう。

### チョットひとこと



#### 1

子どもは、おなかの中にいる時から指しゃぶりをし、生まれたら母乳を吸うことで、噛む訓練を始めています。

#### 2

2～3歳には乳歯が生えそろうって、噛むための準備が整い5～6歳までに大人の3分の1程度まで噛む力がついてきます。

#### 3

噛む力をしっかり育てるためには、4～5歳ぐらいから、ある程度噛み応えのあるものを意識的に取るようにするとよいでしょう。

#### 4

身体が柔らかい幼児期のうちに気を配れば、あごが健やかに発達し、歯並びもよくなります。乳歯が永久歯に生え変わる前まで、噛む習慣を身につける大事な時期なのです。

#### 5

乳歯が生えそったばかりの2～3歳児は、リンゴや柿など、少し硬めの果物を薄く切ってから始め、噛み応えのあるものを少しずつ取り入れるようにしていきましょう。

#### 6

4歳ごろは、弾力のあるものを噛むのがいちばん! 具体的には、セロリやゴボウ、レンコンなどの繊維の多いもの。子どもにとって食べにくいかもしれませんが、工夫してみてください。

### カミングサンマル 噛ミング30運動

- ◎ひとくち食べ物を口に入れたら、箸やフォークを置いて30回噛んでみましょう。
- ◎頭の中で、あ・り・が・と・う・ご・ざ・い・ま・す (10語) とゆっくり3回唱えながら噛むとひとくち30回噛むことが達成しやすくなります。

30回も噛むことは、意識しないとなかなかできませんが、よく噛むことで消化が良くなり、食事をじっくりと味わって食べる習慣も身に付きます。

### 噛む(食べる)ときの姿勢、どんなことに気をつけるの?

大事なのは、足がしっかり床についていること。足がブラブラしていると、しっかり噛むことはできません。イスに深く腰かけて膝を直角にして座り、床をふみしめることで、骨盤がまっすぐ安定して、背骨から頭までがグラグラしません。食べる時の姿勢の悪さは、歯並びの悪さにもつながるので、気を付けましょう。



### 子どもにしっかり噛ませる工夫

#### ① 調理を工夫する

- ・子どもが普段食べている大きさより少し大きめに切る。
- ・子どもが普段食べている硬さより少し硬めにゆでる。
- ・薄味にする。⇒味わおうとして噛むようになる。

#### ② 食材を工夫する

- ・弾力のある食材(こんにゃく・油揚げなど)や食物繊維の多い食材(豆・根野菜・きのこなど)を多く用いる。
- ・複数の食感の違う食材を組み合わせる。

#### ③ 盛り付けを工夫する。

- ・大皿に盛るのではなく小鉢に少量ずつ盛り付けて品数を増やすと、より少ない量の食事でも満足度が得られやすい。

**注意!** 硬いものを噛むことではなく、あくまでも噛む回数を増やすことが目的です。

