



# パクパクだより



2012年  
6月

しっとりと雨が降り続く季節となりました。

外で遊べない時には、子どもたちは豊かな発想でいろいろな室内遊びを楽しんでいることでしょう。

今年の夏至は6月21日です。一年のうちで太陽が最も高く、昼間の時間が最も長くなる日です。いつの間にか季節が移り変わっていき、天候や草花、風の匂い等で季節を感じることがあります。梅雨のこの時期は、蒸し暑く、過ごしにくくなりますが、汗をかいたら着替えをするなど衛生面にも配慮をして、気分良く過ごせるようにしましょう。



## むし歯予防!

6月4日はむし歯予防デーです。

みなさんご自分の歯を大切にしていますか。歯磨きをしなかったり、糖分の高い飲食物を多く摂るとむし歯になるリスクが高くなると言われています。しかし、単にそのことだけが原因ではなく、いくつかの要因が重なった場合にむし歯になるため、その予防策を講じなければなりません。

食べる事を楽しむためにも歯を大切にしましょう。今回はむし歯予防についてご紹介します。

お子さんだけでなく、家族みんなでお口の中の健康チェックをしましょう。

## どうしてむし歯になるの?

むし歯は、むし歯菌(ミュータンス連鎖球菌等)が糖類(主に砂糖)をえさにして酸を産生し、その酸によって歯が溶かされるものです。また、だ液の分泌や歯の質、口の中にある糖類の量や時間、食生活等、様々な条件が重なることでむし歯につながります。

## むし歯予防のポイント

大切な歯をむし歯にしないように、次の点に注意しましょう。

### よくかんで食べましょう

かむことでだ液がたくさん出るため歯垢がつきにくくなり、むし歯になりにくいです。

### 食べた後磨く習慣を持ちましょう

食べた後みがぐことで菌の繁殖を抑えます。

### 規則正しい生活習慣をとりましょう

だらだらと食べ物を摂っていると口の中が汚れた状態が長くなります。生活リズムを整え、時間を決めて食事や間食を摂るなどしましょう。

### 定期的に歯科検診を受診しましょう

むし歯は早く発見し治療することで、永久歯への影響も残さず済みます。お子さんの歯を守りましょう。

今月は、すすすくだよりと共に「むし歯予防」についてご紹介します。歯の詳しいみがき方等については、すすすくだよりをご覧になり参考として下さい。

今回は食育クイズです。お子さんと一緒に考えてみましょう。

## 食育クイズ

1問目  
外はみどり、中はきいろ、つぶつぶがたくさんあります。ゆでたり、スープにして食べます。何の食べ物でしょう。

答えは…「とうもろこし」です。

2問目  
とうもろこしのひげの数って何本かな?

答えは… 600本くらいです。じつは、とうもろこしのひげの数と粒の数は同じなんです。一粒一粒の実からひげがのびています。粒の数は品種によって違いますが、おおよそ600粒くらいです。つまり、ひげの数も600本くらいです。

3問目  
とうもろこしはいつ収穫した(実をとる)ものがかいしいでしょう。

①昼 ②朝早く ③夜

答えは…②です。

とうもろこしは日中に実を成長させるために呼吸しています。この時、実に含まれる糖分がエネルギーとして使われます。夜には気温が下がり、呼吸が減ると日中に葉で作られた糖分が実へ送られて蓄えられるので、朝に収穫するものは糖度が一番高い、甘いとうもろこしとなります。

これから食べる機会も多い食べ物です。おいしく楽しく食べましょう。