

2014年6月号

明照保育園

いよいよ梅雨の季節に入ります。この時期は疲れやすいと感じる方が多くいると思います。疲れやすくなる原因是温度差と言われます。雨が降ると急に温度が下がったり、かと思ったらカラッと晴れて急に温度が上がったり、一日の中でも温度差が激しいため、体温調節がしにくくなり体調を崩すこととなります。一枚余分に上着を持って出かけたり、雨がやんでいれば外に出ましょう。太陽の光を浴びると、体内時計を整え睡眠の質も上げると言われます。体調管理をして、元気に乗り切りましょう。

さて、今月は、6月4日のむし歯予防デーにちなみ、「お口の健康」についてです。かむことの大切さをお伝えしたいと思います。

「よくかむ」とこんなに良いにいっぱい！！

♪「よくかむ」ことの効果♪

①よくかむと、むし歯が予防できる

食べ物を細かくかみ碎き、消化酵素を含んだ唾液と混ぜ合わせることにより消化を助け、唾液が沢山されることでむし歯を予防します。



②よくかむと、情緒が安定する

よくかむと、体の緊張が和らぎ、ストレスを解消すると言われます。また、あごの運動が筋肉の刺激となって脳に伝わり、脳の働きを活性化してくれます。

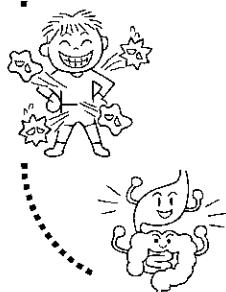
③よくかむと、食べ過ぎが予防できる

ゆっくりよくかんで食事を摂ると、かむことで満足感がわき、体にとって必要な量だけで満腹感が得られます。



④よくかむと、食べ物の栄養を効率よく吸収できる

食べ物をよくかみ碎くことで、食べ物の栄養成分を吸収しやすくなります。そのため、体の免疫力もつき、丈夫になり病気を防ぎます。また、胃腸の働きも良くなります。



「よくかむ」ための方法

食べるリズムが大切

食べたいという欲求は唾液分泌を促し、消化を助けます。食事の2時間前にはおやつを済ませ、適度な運動をし、空腹感を感じるようにしましょう。



コミュニケーションをとる

家族で食卓を囲み、ゆっくり時間をかけて味わって食べることは、よくかむことにつながります。

食事の時の環境を整える

食事中は、良い姿勢が保てるイスや、テレビをつけない環境が大切です。また、食事中は飲み物を飲んで「流し食」をしないようにしましょう。

食材の選び方・調理法

大きめに切る、硬い物ではなく歯ごたえのあるものを選ぶなど工夫しましょう。

歯の健康フェスティバル2014 ストップ・ザ・歯周病

〇とき：6月8日（日）午前9時半～午後2時30分
(午後2時受付終了) ※雨天決行

〇ところ：保健所・保健センター、こども発達センター
(中野町字中原「ほいっぷ」内)

〇対象：市民のみなさん

〇内容：当日の催し
フッ素塗布、小児・矯正歯科相談、歯周病検診
口臭チェック、親子で歯の健康教室、クイズラリー
他、多彩なブースを用意しています。

〇参加費：無料

〇問合先：豊橋市保健所 健康増進課 (☎39-9133)
豊橋市歯科医師会 (☎26-8300)

各イベントは申込不要です。

当日は大変混雑が予想されますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。お待ちしております♪

- 4か月児健診（受付 9:00～10:30）
毎週火曜日：3、10、17、24日
- 1歳6か月児健診（受付 12:50～14:00）
毎週水曜日：4、11、18、25日
- 3歳児健診（受付 12:50～14:00）
毎週木曜日：5、12、19、26日

場所：保健所・保健センター
(中野町字中原「ほいっぷ」内)

問合せ先：☎39-9153

※対象者の方には、ご自宅へ健診日の1か月前に健診票を郵送します。
ご案内の日に健診を受けてください。

