

よく噛んで
上手に飲み込みましょう



食べることは、身体を育てるだけでなく、心を育てる力もあります。園では毎年、キュウリ・ナス・ピーマン・トウモロコシなどの野菜を子どもたちが育てて、給食で食べています。「自分たちで育てた野菜だから、ちょっと苦手でも食べてみよう…」なんて姿も見られました。苦手な野菜でも、少しずつ嚙んで食べてみる経験は「ちょっと怖いけどやってみよう」という挑戦心を育てます。自分で嚙んで飲み込めた、食べられたという成功体験は、子どもにとって自信になります。ところが、近年、舌や唇・顎の筋肉がうまく使えない**口腔機能が年齢に応じて十分に発達していない状態**の子どもが増加しています。うまく嚙めない、発音が不明瞭、歯並びが悪いなどの問題が起きています。お口は「心の窓」とも言われ、人生の中でとても大きな役割を果たします。お口がうまく育つかそうでないかで、人生が変わると言っても過言ではありません。園とご家庭で、その子の発達に合わせて無理のない範囲で少しずつ育てていきましょう。



筋力が弱いことを意味します

クチャクチャ噛み、口呼吸、巻き肩・猫背
などに なりやすい



ほけんだより

第 455 号 令和 8 年 1 月 1 日 光明第五保育園

あけましておめでとうございます。新しい一年がスタートしました。今年
はどんな年になるでしょうか。平和、健康、数々の幸せを願いながら、子ども
たちが健やかに過ごせますように、今年も毎月ほけんだよりを通して健康情
報を発信していきます。本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。



よい歯並び



わるい菌並び

なぜ歯並びのよい人と悪い人が
いるのでしょうか？



魔法のメガネで
のぞいてみると…

歯はあごの骨に生えています。あごの骨がしっかりと成長せず歪んでいると、そこに生えてくる歯は歪んで生えます。

引用 タカシマデンタルクリニック

では、どうしたら健□なお□に育てられるのでしょうか？

●●●●● お口は身体がしっかり育った‘あと’に育つ場所 ●●●●●

運動・身体の発達

お口

小さな筋肉・骨

中くらいの筋肉・骨

大きな筋肉・骨格



園での取り組み例 足が床につく姿勢も大事

毎年**窒息**による子どもたちの
死亡事故が起きています

丸のみ、よく噛まない、詰め込み食べ は窒息事故のリスク



正しく食べることができていれば防げたかもしれない

引用 一般社団法人
石川県歯科医師会

●食事の中でできること

- よく噛む食材を取り入れる
- 口を閉じてモグモグ噛む練習

●口の動きを育てる習慣

- 吹いたり、吸ったりの遊びや経験
- 口を閉じて、鼻で呼吸をする習慣
- 歌や言葉遊びなどのお口の体操

●からだを使った遊び

- しっかり歩かせ外遊びをする
- 片足立ち、ぶら下がる、よじ登るなど