



保健目標  
よく噛んで上手に  
飲み込みましょう

### よく噛むことのメリット

ひみこの 標語

**ひみこのはがーぜ**  
—『よく噛む』8大効用—

**ひみこのはがーぜ**

- 肥満予防
- 言葉の発音はっきり
- 歯の病気予防
- 胃腸快調
- 味覚の発達
- 脳の発達
- ガン予防
- 全力投球

# ほけんだより

第407号 令和4年1月1日 光明第七保育園

あけましておめでとうございます。今年もよろしく願いいたします。  
子ども達の成長と共に健やかに過ごしていけるよう、看護師会より健康に関する情報を今年も発信していきます。今月の保健目標の噛むという動作は普段何気なく行っている動作ですが、実は沢山のメリットがあります。メリットを知って、親子でよく噛む習慣をつける機会にしていきたいと思います。



### 噛む力を育てる



赤ちゃんは、お母さんのおなかの中にいるときの指しゃぶりや、生まれてから母乳を吸うこと、また離乳食でも噛むトレーニングを行っています。乳歯が生えそろう2歳~3歳ころまでには噛むための準備ができ、5歳~6歳になる頃には噛む力がついてきます。噛むための準備が整ったあと、4歳~5歳くらいから噛む習慣をつけておけば、本格的に食べ物を噛むようになったときに、しっかりと噛むようになります。



### 普段の食生活の見直し



子どもによく噛む習慣をつけてもらうには、普段の食生活から見直していく必要があります。根菜類が食事の中心だった戦前に比べ、現代の食事はファーストフードやインスタント食品、またハンバーグやオムライス、スパゲティなど、あまり噛まずに飲みこめてしまうものが中心です。食生活の変化と噛む回数について調べた結果、戦前に比べ現代では噛む回数が半分に減っていることがわかっています。



### よく噛んで楽しい食卓



一口食べ物を入れたら、30回噛んでみましょう。よく噛むことで消化がよくなり、食事をじっくり味わって食べる習慣も身につきます。大人も一緒にゆっくり食事を味わうことで、噛むことだけでなく、食事のマナーも覚える機会にもなります。箸置きなどを利用して一旦箸を置くのもいいかもしれません。また楽しい食事の経験は子どもの情緒にも良い影響を与えます。

### 保育園の食事の様子

正しい姿勢で食事をとることで、誤嚥を防ぎ、よく噛む習慣に繋がっていきませんが、背もたれに寄りかかったり、足を投げ出したりして座る姿がよく見られます。姿勢を保つ筋力がつくよう保育園では背もたれのない椅子も使用しています。良い姿勢で落ち着いた環境での食事を保育園でも心がけています。



### 食品による窒息に注意

窒息は、空気の通り道である気道が塞がれることです。食品による子どもの窒息は度々おこっており、尊い命が失われています。このような事故の8割が4歳以下でおこっているため、4歳以下の子どもが食事をする時に泣いていたり、眠い時等は特に注意が必要です。

### 窒息をおこしやすい食品



### 窒息をおこした時の救命措置

