

かむ力を身につけよう！ ①「お口ポカン」トラブル増 ☹

食事をよくかんで食べることは、世代を通じてとても大切だと言われています。

よくかまないことなどが原因で口呼吸になり、さまざまな口腔トラブルも発生しています。これらの解決につながるよう今回からシリーズでかむことの重要性をお伝えしていきます。

かむことに深く関連する「上あご」の感受性期は6歳までと言われており、この時期に良くかみ、上あごに刺激を与えることで、歯並びや顔の形が整い鼻呼吸がしやすくなって全身の運動機能や脳機能が発達していきます。

生涯を通じて大切な「かむこと」を大人も一緒に見直してみましょう！

口呼吸チェック

- ◇上唇が鍛えられておらず、山の形になっている。
- ◇^{りき}力んで口を閉じているため、下あごに梅干状のしわができています。
- ◇食べるとクチャクチャと音がする。

口呼吸が原因のトラブル

- ①口臭がする
- ②風邪をひきやすくなる
- ③虫歯や歯周病になる
- ④歯並びが悪くなる
- ⑤発音が悪くなる
- ⑥集中力が低下する

よくかむことで解決する



●厚揚げと春野菜の和風煮●

【材料】(子ども1人分)

- 絹さや……1g (1枚)
- にんじん……20g (1/5本)
- ごぼう……10g (1/10本)
- 玉ねぎ……20g (1/10本)
- 厚揚げ……50g
- だし汁(鰹節と昆布)……50g (1/4カップ)
- 薄口しょうゆ……5g (小さじ5/6)
- みりん……3g (小さじ1/2)
- 酒……3g (小さじ3/5)

【作り方】

- ①絹さやは筋を取り、ゆででから斜めに切る。
- ②にんじん、ごぼうは乱切りにし、それぞれ下茹でしておく。
- ③玉ねぎはくし切り、厚揚げはひと口大にカットする。
- ④鍋にAを入れ、②③を入れて火にかけ煮汁がわいてきたら、落とし蓋をして5～10分煮る。
- ⑤器に盛り付け①を飾る。

(「いただきます ごちそうさま 2020春・2023春号」を一部編集)

いろいろな“できた！”で楽しく伸びよう

親子運動ひろばのお知らせ

1歳半以上の子どもさんを対象に運動ひろばを開催します。

ふれあい遊びや、サーキット運動など親子で楽しく体を動かしませんか。

【前期】6/13・7/11・9/12・10/10

10:00～11:30 ※月1回 金曜日

場 所 日野公民館 ホール

募 集 1歳半以上の未就園児とその保護者

※下の子どもさんの託児があります。申込時にご相談ください。

定 員 15組 参加費 1回1組 100円

募 集 各回、開催日の前週の金曜日まで ※初回は5月9日(金)より受付開始

持ち物など 動きやすい服装・上靴(上靴がない場合は

裸足で参加いただきます)・お茶・タオル・着替え等

日野町スポーツ協会が委託した
インストラクターが指導します



お気軽にお問い合わせください

【申し込み・問い合わせ先】

日野町スポーツ協会事務局(教育委員会事務局 生涯学習課内)

TEL:0748-52-6566

メール:kik-syogai@town.shiga-hino.lg.jp