6月 0・1・2さいの きゅうしょくだより

西方寺古城保育園

6がつ4かは虫歯予防デー

～子どもの歯の健康はまず食生活から～

●６ヵ月前後●

個人差もありますが、生後６ヵ月前後に下あごの前歯２本からはえてきます。ちょうど離乳の初期にあたり、よだれも多い時期です。おしゃぶりがわりにスティック状の野菜など持たせると、自然の味を覚えさせる意味でもよいでしょう。

●１歳半前後●

歯の本数は４～１６本と個人差があります。奥歯がはえてくると、歯を使っていろいろな物が食べられるようになります。豊富な種類の食品で献立し、家族が偏食しないよう心掛けて下さい。食事、おやつの時間は決め、だらだらお菓子を与えないようにします。

規則正しい生活習慣を心がけることで、歯の健康も維持されてきます。そして、食後に必ず歯を磨く習慣を子どもの時期に身につけておくと大人になったときも歯を磨く習慣が残ります。

小さい頃から、土に触れる経験をしています

あさのおやつ

1. 麦茶 せんべい	2. 麦茶 果物	3. 牛乳 ウエハース	4. 牛乳 クッキー	5. 麦茶 黒糖かりんとう
8. 麦茶 黒棒	9. 麦茶 せんべい	10. 牛乳 スティックパン	11. 牛乳 丸ボーロ	12. 麦茶 とうもろこし
15. 麦茶 チーズ	16. 麦茶 果物	17. 牛乳 クラッカー	18. 牛乳 玄米フレーク	19. 麦茶 さつまいもスティック
22. 麦茶 せんべい	23. 麦茶 いりこ	24. 牛乳 ほうれん草パン	25. 牛乳 丸ボーロ	26. 麦茶 海藻チップ
29. 麦茶 かりんとう	30. 麦茶 果物			