

6月1日は



冷暖房の発達や地球温暖化などの変化により、期日の決まった衣替えや季節を敏感に感じとるのが難しくなってきました。衣替えは四季のある日本ならではの行事。まちの中で働く人や学生の制服も替わります。

子どもと一緒に衣替えをして、ともに季節を実感したいものですね。また去年の服が入らなくなった我が子を見て、大きくなったことを一緒に喜び合う機会にもつながりますね。

親子でふれあいあそび

「おせんべいやけたかな」



「子どもに人気のふれあいあそび」 ひとなる書房より



1928年から1938年まで日本歯科医師会が実施していた虫歯予防に関する6月4日の記念日。「6(む)4(し)」の語呂合わせに由来しています。

現在では厚生労働省と文部科学省と日本歯科医師会が共同で6月4日から10日までの「歯の衛生週間」と制定しています。

～食育で強い歯を育てる～

歯の健康維持は、虫歯や歯周病の予防だけではなくありません。お口の機能がしっかり発達し、好き嫌いなく食べ味への感受性も豊かな子どもを育てることも大切なことです。歯によい食事の基本は、栄養のバランスがとれていることです。伝統的な日本の家庭料理の良さが見直されていますが、野菜やタンパク質の豊富なこれらの献立は歯を育てる効果も大きいのです。

乳歯はおやつで虫歯になりやすいことが特徴です。おやつを与えるときは、1回の食べる量と時間を決めましょう。

食べたあとは「歯磨きタイム」を忘れずに！

各季節にあった絵本は多く出版されていますが、「歯の衛生週間」がテーマの絵本を選んでみました。絵本を通じて子どもと一緒に歯への関心を持てるといいですね！



作・絵：加古 里子
出版社：福音館書店

