

# 10月 ほげんだより

## ◆ 健康≡「しあわせな気分で、おいしく食べること」◆



人の健康にとって大切なことはいくつもありますが、とりわけ大切なのが食事です。

生きていくうえでのエネルギーや栄養素を得るための食事、この食事のために備わっているのが歯です。

食事には、ほかにも重要な健康効果があります。自分の歯で噛んで、「おいしく味わって、食べられる」という健全な食生活は、人と心を通わせる交流のしあわせを生み出します。

ちいさなお子さんとの食事では「何を、どのくらい食べたか」よりも、「誰と、どんな気分で食べたか」をとくに、大切に意識したいと思っています。大好きな人との楽しい食事は、生きるよろこびです。



## ◆ 今月のレッツ・トライ！



旬を楽しもう♪



秋らしい、爽やかな青空が気持ちいい季節ですね。最近の調子はいかがですか？

食欲の秋、季節の美味しいもの・旬の味覚を、大好きな人と楽しく食べましょう。

今は寒い冬に備えて、風邪などの病気をはね返す「免疫力」を養う時期です。

秋の夜長に温かいお風呂で身体をゆるめ、ぐっすり快適な眠りの中で、素敵なお夢を見られますように。

## 食べる力・しゃべる力（口腔機能）を育てよう！

赤ちゃんの脳の発達には、しゃく力など口の器用さ「口腔機能の獲得」と連動しています。噛む力が身につく過程で、脳がくり返し刺激を受けて急速に発達し、生後2～3歳までに大人の80%程度に達します。乳幼児期に、吸う、舐める、しゃぶる、噛む、などの経験を重ねることで脳が目覚め、かしこさと生き抜く力が育ちます。

**「吸う」は本能ですが、「噛む」は成長の過程で経験して身につける能力です。**

歯が生え始め、離乳食をすすめる中で「口を上手に使う力」が育ちます。あたえる食べ物の形状を液体から固形へ、段階的に大きさも変化させて、適応できる口の使い方を習得することが、この先の人生で欠かせない「食べる力」や「しゃべる力」へとつながっていきます。なめる、味わう、噛むといった口腔感覚が、いのちの根幹に深い刺激をあたえ、脳の発達につよく働きかけるのです。



## よくあるご質問

# 「どうして赤ちゃんは、物や人に噛みつくの?!」



### ■ 【その1】口に入れ、噛んでなめて、自分でいろいろ確かめている

赤ちゃんは、口の感覚がいちばん敏感で器用に動かします。たくさん経験させてあげたい感覚刺激です。

### ■ 【その2】口の中がむずがゆい

歯の生え始めの歯ぐきのむずがゆさを、何かを噛むことで紛らわせているらしいです。歯固め玩具のほか、月齢に応じて、野菜スティック、だし昆布、するめイカなど…安全なものを工夫してみましょう。

### ■ 【その3】授乳に一言、もの申したい

母乳が冷たい、乳腺炎を起こしかけているなど、乳質の変化に気付いて噛んで知らせます。スゴイ!

### ■ 【その4】人や物を噛むことが遊びになっている

噛まれて痛がる人、大事な物を噛まれておどろく人のリアクションを面白がったり、たいくつで自分に注目を集めたかったり、相手をして欲しい、遊びたいなどで、くり返し噛んでしまう場合があります。

### ■ 【その5】コミュニケーションだと思っている

言葉などの表現が未熟で「たのしい!」「イヤ!」など興奮した時に思わず噛む、じゃれているつもり、「あそぼう♪」「だいすき♡」を表現しているなど、好ましくない習慣となっている場合があります。

## ヒント

噛まれて困る物や、人への噛みつきには大きく反応せず、視線を合わせて「ダメだよ」と静かに伝えましょう。「イヤだよね」「遊びたかったね」など言葉で代弁してあげることも重要です。

そして何より、ご家族との日常生活で、【触れ合い】と【あそび】をいっぱい体験することがポイント。人との心地よい関わりをくり返し、楽しい・うれしい体験のなかで教え、成長を促すことで「困った噛みつき」は修正していただけます。



## ◆ 噛む力は、生きる力 ◆

人は、口のなかの状態が良くなり、噛み合わせが整うだけで、からだ全体のバランスがとれ、筋肉や内臓の機能が回復するようになっていきます。きもちのよい噛み合わせはよい刺激で脳を活性化させ、自律神経や内分泌を安定させ、スムーズなホルモン分泌を促進します。その結果、免疫系がよく働き、精神状態も安定します。歯は単にものを噛むだけの場所ではありません。噛む力は生きる力につながっています。

## ◆ おわりに ◆



今月のテーマは盛りだくさんでしたが、最後まで読んでくださり、ありがとうございました。

噛む・のみこむ・呼吸する・話すなど、「口腔機能の獲得」は、生きるために必須の「命の学習」です。噛む力が未熟だと、生きるために大切な働きが正常に行われません。もし野生動物だったら、きちんと物を噛めない時点でドロップアウト、死を意味します。

いのちの根幹にダイレクトに働きかける「食べる力」の学びを、親から子へ・大人から子どもたちへ。子どもを真ん中に、ご家庭と園で手を繋いで、じっくりていねいに教え伝えていきましょう。



乳幼児期の【心身の成長】と【脳の発達】に深くかかわる「口腔機能」「噛む・食べる力と健康」など、今回お伝えしきれなかった内容をレポートにまとめ、近日みなさまにお届けしたいと思います。