



食育だより



主に0~2歳
荒川佳輝

ご家庭で食事をとった後にしっかりと歯磨きをされていますか？1歳から3歳の間は様々な食べ物を食べ始める時期になるため、特に虫歯になるリスクが高くなります。お子様の虫歯を防ぐためにも日ごろからの歯磨きを習慣づけていきましょう。また、7月の行事として七夕があります。七夕は「笹の節句」とも言われ日本の大切な行事の一つです。

歯磨きについて

0歳から2歳くらいの子のお口はかなり小さいですし、歯ブラシの刺激にも敏感です。歯茎や粘膜にブラシが当たらないようにしましょう



7月7日 七夕

7月7日は七夕です。織姫と彦星が1年に一度だけ天の川を渡って会うという説話があります。6日の夜、短冊に願いを書いて笹竹につるすとその願い事がかなうと言われていいます。七夕の行事食としてそうめんがあります。なぜそうめんなのか知っていますか？その理由は織り糸が麺に見立てられていて、織物の上手な織姫のように女の子の裁縫や芸事がうまくなりますようにという願いが込められているからです。また、そうめんは炭水化物なので暑くて食欲のない日にもスルスルと食べられ夏バテ予防にもなります。ぜひご家庭でお子様と一緒に食べてみてください。



参考文献：乳歯が生えそろう2歳ころの子どもへの歯磨きのポイント/EPARK 歯科