



みのりほけんだより

R5年 初夏号



新年度が始まり、2ヶ月が経ちました。生活のリズムも整ってきたころでしょうか。これから、梅雨の時期に入ります。気温と湿度が高くなると、汗が蒸発しにくくなります。肌に残った汗で衣服がまとわりついたり不快感を感じやすくなります。エアコンや除湿器などを使い、快適で過ごしやすい環境を作りましょう。

さて、6月4日は虫歯の日です。4日～10日は「歯と口の健康習慣」になっています。虫歯になる原因や、ご飯を美味しいと感じる味覚について、お伝えしたいと思います。



毎日、歯をしっかりと磨いて、虫歯予防をしているよ。でも、磨き残しがあると、虫歯になってしまう事があるんだ、、、。どうして虫歯になるのかな？よし！虫歯菌に聞いてみよう！



ストレプトコッカス・
ミュータンス菌

歯と歯の間や、歯の溝に残っている食べ物が、虫歯菌の一種、ストレプトコッカス・ミュータンス菌の餌になるんだ。餌を食べたら、歯を溶かす酸をつくるよ。その酸で歯を溶かしちゃうんだー！ 歯が溶けたところが、虫歯になっているんだ。餌が無いと、、虫歯は作れないよ。

・虫歯になってしまったら、歯を磨いても虫歯は治らないんだ、、、。



・虫歯になってしまったら、歯医者さんで治療をしてもらおうね。

※定期的に歯医者さんを受診して、口の中の状態をみてもらいましょう。歯に歯石がついていたり、歯茎が腫れていたら処置をしてもらい、早めに対処しましょう。丈夫な歯で、美味しくご飯をたべましょう！



美味しさを感じる味覚ってどこにあるの？

それは、ずばり！舌の表面にあります。味蕾（みらい）は「味覚のセンサー」ともよばれ、この中にある味を感じる味細胞から情報が脳の中樞へと伝わります。

味細胞は新陳代謝が激しく、10日程度で入れ替わりますが、その際にたくさんの亜鉛が必要になります。

味覚障害を予防、解消するためには亜鉛をしっかりと体内に摂取することが大切です。

●亜鉛を多く含む食材●

海藻類

・昆布、ワカメ、ヒジキ、海苔など

肉類

・牛肉、豚や牛のレバーなど



魚介類

・アサリや牡蠣などの貝類、うなぎ、ししゃもなど

豆・ナッツ類

・大豆、大豆加工品、ゴマ、カシューナッツ、アーモンドなど

おいしく楽しむためにも、バランスのよい食事を心がけましょう

※どろんこ遊び・水遊びの前にチェック！（夏に向けて実施します。ご家庭でも確認をお願いします）
爪は伸びていませんか？ ・皮膚に異常はありませんか？ ・熱はありませんか？ ・咳や鼻水はでていませんか？ ・目やに、充血はありませんか？ ・食事や睡眠はしっかりとれていますか？

