

わは歯ニュース 8月号



きびしい暑さがつづく8月。夏休みのイベントごとが楽しみな季節ですが、疲れやすく、体調を崩しやすい時期でもあります。十分な睡眠、食事、水分補給で身体を整えましょう。

疲れやすい夏の体を整える食事



1 殺菌力のある香味野菜を毎日食べておく

食中毒が多くなる9月に備え、夏のうちに殺菌力のある香味野菜を食べて胃腸を守ろう。摂りたいのは、梅干しや生姜、大葉、みょうが、にんにくなど。一食で大量に食べるのではなく、毎日、少量、いろいろな料理に。

2 分解酵素たっぷりの野菜で、食物の消化を助ける

消化不良だと感じたら、大根おろしを。大根には糖を分解する酵素、脂肪を分解する酵素、タンパク質を分解する酵素のすべてが入っています。まいたけもおすすめ。肉の下処理のときにまいたけを細かく切って一緒に入れておくとお肉がすごくやわらかくなります。



3 ストレスや体の酸化に備えて、ビタミンC、E豊富な野菜を

ビタミンCはどんな時期でも不足させたくない栄養素です。抗酸化作用があり、コラーゲンの生成、植物性の食品に含まれる鉄分の吸収にもかかわる。免疫系の働きの補助も。ビタミンEにも抗酸化作用があり、細胞をダメージから守ってくれます。夏野菜ならトマトやピーマン。あとは柑橘類も。



4 疲れ、だるさ予防に、豆類やきのこのビタミンB群

ビタミンB群とあるように、ビタミンBに属するいくつかの栄養素が協働して効果を発揮。ビタミンB群は、ヒトが活動するためのエネルギーを生み出すときに重要な働きをします。不足すると疲れやだるさの原因に。秋になってもしっかり摂れば、肌のシミ対策にも。もやしやきのこで手軽に。



5 ねばねば野菜で粘膜を保護し、免疫力を高める

胃腸が疲れていると感じた時に。暑い地域が原産の、オクラやツルムラサキなどを。ほかに山芋、なめこなど。

夏バテに負けない身体を作りましょう！

担当：服部



はま歯科医院

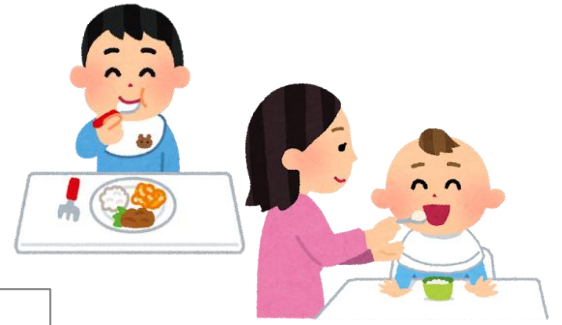
〒501-6224 羽島市正木町大浦 79-2 ☎ 058-394-4662 Web <https://ham-dent.com/>

診療時間 平日 9:30~13:00/14:30~18:00 土曜 9:30~13:00/14:30~17:30

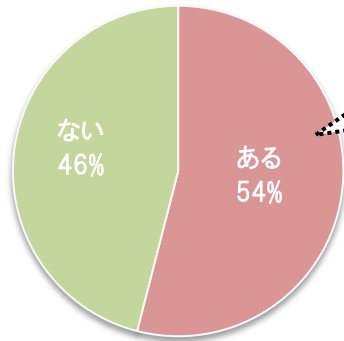
休診日 木日祝祭日

「食べる力」を楽しく育てたい

食育と言えば「何を食べさせるか」の話題がメインになりがちでは「食べる機能」のことはどうでしょうか



Q子どもの食事で心配事がありますか



Q子どもの食事でどんなことが心配？

- ・偏食
- ・食べるのに時間がかかる
- ・むら食い
- ・遊び食い
- ・テレビなどを見ながら食べる
- ・少食
- ・よく噛まない

こどもの「食べる」力は生まれつき備わっているわけではありません。

毎日の食事の中で発達し、獲得していく能力です。「偏食」「食事に時間がかかる」「むら食い」「遊び食い」といった困りごとと「食べる機能」の問題はつながっていることが多いです。

子どもの食事のお悩みにアドバイス！

Q好き嫌いが多く

やわらかいものが好き

「ご飯や納豆は好きでも、野菜やお肉は食べない」など、固形物をなかなか食べない場合、かむ機能が弱いのかかもしれません。もぐもぐとかむ練習に、スティックビスケットなどを奥歯でかませ「シャリシャリ音」を楽しむ体験をさせてあげましょう。

もしかしてこれが原因？

- ・かむ機能が弱い
- ・新しい食材に抵抗感がある
- ・歯が生えそろっていない

Qよく噛まずに

丸のみしてしまう

離乳食期からのもぐもぐ噛む機能が、うまく獲得できていないのかもしれない。離乳食を急ぎすぎたり、逆にいつまでもペースト状のものを食べていると、練習ができずに持ち越してしまうことがあります。舌でつぶせる程度のやわらかさのもの（卵焼きやハンバーグ、煮大根など）を前歯でかじりとらせたり、奥歯で噛みつぶさせたり、噛む体験をさせてみましょう。

もしかしてこれが原因

- ・噛む機能を十分に獲得できていない
- ・せかさされて食べている
- ・まだ哺乳していて舌の使い方

Q食が細くて気が散り

食事に時間がかかる

かむ機能が弱くて時間がかかっている可能性も。スティックビスケットを奥歯で咬む練習がおすすすめ。テレビで気が散ったり、食事のお小言で食欲不振になっているケースも。食べ終わるまで食事を終わらせないようにすると、食事が苦役になって悪循環に。20～30分で切り上げ、外遊びで気分転換をするなどしてみてください。

もしかしてこれが原因？

- ・かむ機能が弱い
- ・気が散る環境で食べている
- ・食事が楽しくない