

Child

子育て応援

よくかんで強い歯を作ろう

離乳食もそろそろ終わり。幼児食へ移りたいのに、子どもがこんな食べ方をしてしまう。そんなお母さん必見です。

- よくかまない
- 丸飲みしている
- 食べながらよくむせる
- かんだけで口から出してしまう
- 食事中に水分を欲しがることが多い
- いつまでも口の中にためて飲み込まない

原因は、食べ物の固さや大きさが子どもに合っていないからかもしれません。子どもは離乳食が終わっても、乳歯が生えそろうまでは、「かむ力」が不十分です。歯の生え方やかむ力に合わせて食べ物の固さを調節するといいでしょう。3歳以降に乳歯のかみ合わせができてから「かみごたえの

ある献立」を食卓に出しましょう。

現代の子どもは、堅い肉や果物、根菜類を食べることが苦手です。ゆっくりよくかんで食べることで、かむ力が発達し、脳に刺激も与えます。かむことこそ「食育」。それが、わが子の一生の宝ものを作るチャンスとなります。



照会 市国保健康課 ☎0537-851171

あなたの健康を守る秘訣は 検診！

Health

健康に役立つ情報

市の検診利用し健康な生活を

6月から、各種検診が始まります。検診は病気の予防や早期発見につながるの、ぜひ検診を受けましょう。

市の検診は1年を通して順次実施されます。費用は、無料や一部個人負担で受ける事ができます。検診申込者には、郵送で問診票と詳しい日程や会場をお知らせする予定です。広報おまえざきでもお知らせします。忘れずに検診を受けましょう。

検診結果を生活に生かしましょう

検診後は、検診結果を生活に生かすことが重要です。検診は自分の健康を守るための絶好のチャンス。いい機会と考え、生活改善に取り組んでみましょう。



照会 市国保健康課 ☎0537-851171