

だんだんと寒い日が続きますが、みなさん体調はいかがお過ごしでしょうか？  
風邪に負けないように旬の野菜を食べ、  
気温の変化で体調を崩さないように気をつけましょう。

## 11月8日は「いい歯の日」です ～歯を大切にしましょう～

乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いと言われています。よく噛んで食べ、習慣的に歯磨きを  
しっかり行うことを子どもたちが意識してできるように声かけをしてあげてください！



### 噛むことの役割

#### ・唾液の分泌を促す

よく噛むと唾液がたくさんでます。  
唾液には食べ物のカスや細菌を洗い流す作用もあり、むし歯や歯内炎の予防につながります。

#### ・消化を助ける

食べ物を細かく砕くことで、消化酵素が働きやすくなります。

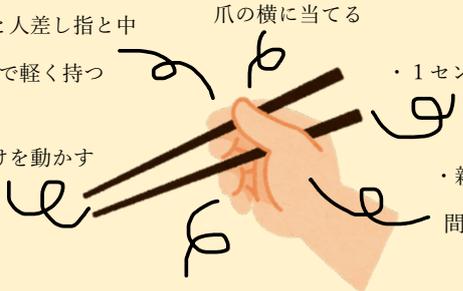
#### ・脳の働きを活性化させる

顎を開けたり閉じたりする機械的な刺激が脳神経を刺激し脳の血流が増加します。  
これにより、脳細胞の働きが活発になり、反射神経や記憶力、集中力、判断力がよくなります。

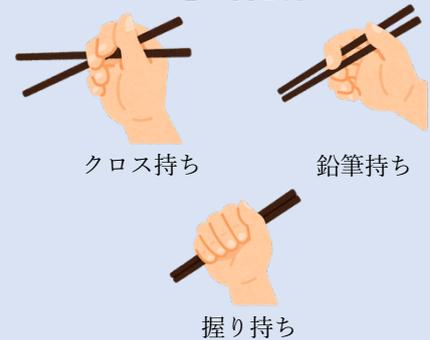


## お箸を正しく持とう！

### 正しい持ち方

- ・親指は人差し指の爪の横に当てる
  - ・箸は親指と人差し指と中指の3本で軽く持つ
  - ・1センチほどお箸をだす
  - ・親指と人差し指の間に挟み固定する
  - ・薬指の爪の横に当てる
  - ・上のお箸だけを動かす
- 

### 悪い持ち方



お箸は日本人にとって大切な食具です。使い方が間違っていると、上手に食べられず、食べこぼしなどが多くなり、食事の時間が楽しめません。

お家でも、この機会にもう一度見直してみてください！

正しい持ち方使い方を身につけていきましょう。