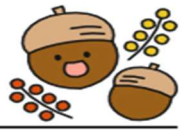
11月 おひさま子育て通信



令和８年１１月発行

西葛西おひさま保育園

本日は、おひさま子育てひろばにご参加いただき、ありがとうございました。１２月は子育てひろば２回、保育所体験と盛り沢山に予定しています。今後も是非、遊びにいらして下さい。ご予約、お待ちしています。

11月8日は「いい歯の日」

11月8日は「いい歯の日」です。きれいで丈夫な永久歯のために、乳幼児期の歯を健康に保つことは重要です。大切な歯を守るためにも、食後のうがいや歯磨きを心掛けましょう。

また、「汁ものでむせる」「食べる量が減った」「食事に時間がかかる」それらは、口やのどの働きが弱まっている（オーラルフレイル）サインかもしれません。ささいな口のトラブルでも、将来、身体や心の病気（フレイル）に繋がる可能性があります。「健康はまず健口から！」早めの対処で、口やのどの健康を守りましょう。

～オーラルフレイルを予防しよう～

- **口の中を清潔にしましょう。 歯みがきは念入りに！**
- **噛む力・飲み込む力をつけましょう。よく噛める歯を保ちましょう！（舌の体操はムセ予防に効果があります ）**
- **意識して口を動かしましょう。よく噛み、よく話し、よく笑いましょう！**

痛くしないように気をつけましょう

上の前歯の中央と上唇をつなぐひだを上唇小帯といいます。上唇小帯は当たると痛み切れやすいです。磨くときは当たらないように手で押さえるなどして気をつけましょう。



口を引っぱらないようにしましょう

奥を見ようとして口の端を引っぱるのではなく、指で頬の内側を優しく押しましょう。奥歯の側面が見えやすくなり、磨き残しが少なくなります。奥まで丁寧に磨いて虫歯を予防しましょう！



旬の食材 りんご

りんごは、青森県が全国一の出荷量を誇る特産品です。保存性は高いですが、気温が高い時期はビニール袋などに入れて冷蔵庫で保存しましょう。皮には食物繊維やポリフェノールが含まれているので、薄めにむくのがポイントです。



＊次回のおひさま子育てひろば＊

１１月２４日（火） 10:00～11:00「サーキット遊び」
滑り台やトンネルで一緒に身体を動かそう！

１２月１日（火） 10:00～11:00「園庭遊び」
保育園の砂場や遊具で遊んでみよう！

１２月１５日（火） 10:00～11:00「クリスマス製作」
クリスマスを楽しもう！

１２月２４日（木）10:00～11:00「保育所体験」
クリスマス会に参加しよう！
５組までのご予約、お待ちしております。

ホームページURL　http://edogawa-ohisama.or.jp/nishikasai-ohisama/