

# 今月の担当者

★好きな花

しらせ としおみ  
★パンジー



たむら ふみよ  
★チューリップ



うめづ ゆうこ  
★さくら草



よう ひでのり  
★ひまわり



似顔絵 By:Dr.M

## 食べることって、いつごろ上手になるのかな？ ～気をつけよう、かまないとうなる？～



食べることは、赤ちゃんのころから少しずつ上手になって、奥歯が生える前から歯ぐきで「かむ」ことができるようになるんだよ。でも、大人のように上手に食べられるようになるのはもうちょっと大きくなってからだよ。

かまずに『丸のみ』してしまい、食べ終わるのがすごく早い！なんてことはないかな？かたい食べ物がすごくにがてだったら、やわらかくて食べやすい食べ物を食べるようにしましょうね。そのうちかたい食べ物も食べられるようになっていくから心配しないでね。でも、本当はかめるんだったら、しっかりかんで**ゆっくり食べることが大切**。

それから、食べ物のひと口を、たくさん入れないようにしよう。いっぺんにたくさん口に『つめこむ』と、とつてもかみにくくてそのまま飲み込んでしまいたくなっちゃうよ。口からこぼれたりするし、ひどいときには**のどに詰まらせたり(ちっそく)**してしまうんだ。ちっそくは、息ができなくなる**怖い事故**だから、ぜったいに気をつけようね！！



# こども歯科新聞

Vol.9  
2012.4.20



## 栄養士・管理栄養士ってなあに

健康にすごせように正しい食事のとり方や、食生活をささえるしごとです。

食事にかんするいろいろな知識をもっている、せんもの栄養のスペシャリストだよ。生活やからだの成長、病気にあわせたメニューをつくり、食事のバランスをかんがえてよりよい食生活を、てだすけします。よりふくざつなしごとをするのが、管理栄養士です。

みんなの学校やようちえんにもいるかな？



編集 田村文誉 白瀬敏臣 楊秀慶  
梅津糸由子 星山鑑子  
協力 大藤順子

日本歯科大学附属病院HP  
「nduhosp」大文字でも可  
または  
「日本歯科病院」  
で検索！

日本歯科大学附属病院 小児歯科  
千代田区富士見2-3-16  
平成24年3月14日発行



好きな花はサクラだよ。  
わたしもよろしくね！  
ほしやま ひろこ



## ふくしゅうだよ！

### 小児歯科クイズ

遊んでいてお姉ちゃんの頭とぶつかって、歯が抜けた。歯医者さんに行かなきゃ！  
抜けた歯をどうしたらいいの？

1. お水につけてもってくる
2. 牛乳につけてもってくる
3. 自分のつばにつけてもってくる

最も治療成績が良いのは？  
(手紙で間違いないでありませんか？)

## たべものを前歯でかめない！

指をお口に入れてると、前歯にすきまができてしまったり、舌がうごきにくくなって、じょうずにかめなくなってしまうよ。年長さんになったら、少しずつやめるように、いっしょにがんばろうね。

やめたらもともどるよ！



赤ちゃんにとって、「おっぱいを吸う」ことは栄養を摂るための大切な運動です。でも、歯が生えそろうと、おっぱいのかわりに指を長く吸ってしまうと、指の入り前歯に隙間ができてしまったり、舌が上に挙がらなくなってしまいます。指しゃぶりをすることで気持ちが安心する一面もあるようなので、焦らず「歯心練習」をしながら、少しずつやめるよう話していきましょう。