

子育て通信

ほっころる

3月

あいあい

“唾液”ってすごい！



「よだれが出る子はからだが丈夫」なんて耳にしたこと、ありませんか？
 また、ここ数年マスクを着用する生活が長く続き、無意識に口呼吸になって
 口の中が乾燥しやすくなっています。
 唾液の役割をあらためて確認してみませんか？

～ 唾液が出るといいこといっぱい！～

★感染症予防★

唾液には、口を通して外部から侵入する細菌などから、からだを守る免疫物質が含まれています。
 口の中が乾燥していて唾液の分泌が少ないと、病原菌が粘膜から取り込まれる可能性があります。

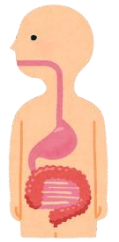


★虫歯予防★

唾液による自浄作用で、細菌が口内に付着するのを防ぎます。

★消化、吸収を助ける★

唾液には消化酵素が含まれ、よく噛んで唾液と混ぜることで胃や腸の負担を減らします。また、
 唾液に含まれる免疫物質は腸内にも分泌されていて、相互に影響し合うといわれています。



★脳の活性化作用★

唾液は血液からできており、血管を通して脳にも運ばれます。その中に脳神経細胞の成長に関わるたんぱく質があり、脳の成長を促します。また、噛むという刺激が、脳の働きを活性化します。

◎唾液が出る食生活を◎

唾液が分泌される唾液腺は、耳の下のあごの部分や舌の下などに集中しており、よく噛むと分泌が促進されます。

- ・よく噛む食材…大きめに切ったもの、骨付き肉、スティック状の野菜など
- ・食物繊維が多いもの…穀類、芋やれんこんなどの根菜、きのこ、海藻など
- ・発酵食品…納豆、みそ、ヨーグルトなど
- ・保存食…大豆、切り干し大根など



◎食事中的水分はとすぎない◎

水分で流し込むような食べ方は、唾液の分泌を妨げるうえ、噛まずに飲み込む習慣がつきます。

料理に含まれる水分以外の水やお茶は、なるべく食後にとりましょう。



◎微生物と触れ合う機会を増やす◎

様々な微生物と触れることで腸内細菌の種類も豊富になり、口内の常在菌にも良い影響を与えます。

- ・外であそぶ
- ・土に触れる



東松島市ファミリーサポートセンター



あなたの手伝いを待っている方がいます！！

- ☆子どもが好き
- ☆子育ての経験を活かしたい
- ☆子どもの入園・入学等をきっかけに、空いた時間を有効に使いたい



子どもを預かることが出来る方、大募集！

お問い合わせはほっとふるまで。

ファミリーサポート事業
会員の皆様へ



本事業に登録いただいております内容につきまして毎年この時期に確認しております。

先日郵送いたしました書類を確認していただき、
3月20日(月)まで報告お願い致します。

ファミリーサポート事務局より



子育てサークル3月の活動予定

こっこクラブ

7日(火) お別れ会

サークルについてのお問合せ、
見学の申込みなどは
子育て支援センターまで



矢本子育て支援センターほっとふる

〒981-0503
宮城県東松島市矢本字大溜9-1(東松島市図書館東隣)
TEL/0225-84-2676 FAX/0225-84-2853
E-mail hotful842676@gmail.com
開館日・時間 月～金曜日 9時～16時
相談 9時～17時

「折り鶴ネットワーク基金」様より
寄付していただきました



新しい絵本が入ったよ。
たくさん読んでね！



「東松島市子育て支援センター」
HPにも記載しておりますので
ご覧ください。



3月の予定

ほっとふる	
10日(金)	おゆずり会 10:00～11:30 自由来館 14:00～
13日(月)	誕生スタンプDAY&おはなし会 9:00～15:00/10:00～10:30 ※自由来館は通常に行っております。
25日(土)	土曜オープン 9:00～16:00
あいあい	
8日(水)	誕生スタンプDAY&おはなし会 9:00～12:00/10:00～10:30 ※自由来館は通常に行っております。

鳴瀬子育て支援センターあいあい

〒981-0303
宮城県東松島市小野字新宮前5(鳴瀬庁舎内2階)
TEL/0225-87-2338 FAX/0225-87-2338
E-mail hotful842676@gmail.com
開館日・時間 月～木曜日 9時～16時
相談 9時～17時