



てくてくふれあいニュース 2月号

令和 7 年 2 月 北広島町

こども家庭課

アッという間に2月になってしまいました。1分、1秒を大切に過ごしたいけど、土日は、つついだらだら、ゴロゴロして、今日は、何をしたんだ？と思う日が多い今日この頃です。最近、ゴロゴロしながら TikTok の「おじいちゃんとフレンチブルドックのコロちゃん」の動画を見て癒されています。おじいちゃんの話しかけ方が、すごくやさしくて癒されます。



免疫力アップ！

腸のおはなし



感染症から身を守るための免疫力や精神的な安定のために私たちの大腸は重要な役割を果たしていると言われています。そんな腸（主に大腸）のお話です。

●腸内環境について

最近、免疫力向上をうたう乳酸菌飲料が注目を集めています。乳酸菌は、生きたまま腸に届けば定着し、たとえ死んでも腸内細菌のえさとなり、腸の活性化に貢献すると言われています。腸には1000種類以上、100兆個もの細菌が存在し、その多様性から「腸内フローラ」と呼ばれています。腸内で善玉菌の働きが活発であればあるほど、腸から病気の原因となる細菌やウィルスの侵入を防げるといわれています。古代ギリシャの医師であるヒポクラテスは、「すべての病気は腸から始まる」という言葉を残しています。現代においては科学的にその根拠が研究されていますが、まだ医学も発達していない古代から腸内環境が乱れると、感染症などの病気にかかりやすくなったり、アレルギー性疾患や自己免疫疾患を引き起こしたりする可能性があると考えられていました。

●自分に合った腸内環境

乳酸菌などの腸内細菌は、なんでも多くとればいいわけではないようで、自分の体質や体調によって、育ちやすい細菌とそうでないものがあるようです。納豆が好きな人が、「体にいいと考えて納豆菌を多くとっていたけれど、実はビフィズス菌のほうが自分に合っていた。」という話もあります。最近では、こうした自分に適した腸内環境を調べる有料の検査も通信販売であります。興味のある方は、インターネットなどで調べてみてください。（商品販売目的の検査もありますので、注意してください）

●「腸」と「脳」の関係

精神を安定させ、幸福感に関係している幸せホルモンの「セロトニン」は腸でたくさん作られています。また、セロトニンを腸で作る際に腸内細菌が活躍して、セロトニンを作っているようです。また、セロトニンの前駆体を腸で合成し、その前駆体が脳へ移行し、脳でもセロトニンを生成します。腸や腸内細菌が元気だと、幸せホルモンがたくさん作られ、結果、私たちのからだもこころも病気に強い体ができるということとなります。

●腸内環境の整え方

食事、睡眠、運動によって、腸内環境が改善しますので、参考にしてください。



食事	睡眠	運動
・善玉菌のえさとなる食物繊維（野菜、キノコ、こんにゃく、海藻、雑穀）を意識してとる ・ビタミンが豊富な果物を意識してとる ・ヨーグルト、納豆、漬物、味噌など、発酵性食品を意識してとる ・白湯や温かいお茶を飲んで腸を温める など	・睡眠不足を避ける	・簡単な運動でよいので、体を動かすことにより、腸への血流をアップする

こどもの食べムラ

こどもの食事にかかわる悩みは、子育てをしていると尽きないものです。たくさん

食べてくれれば安心ですが、食べなかったり、好き嫌いが多いと、「栄養が足りているかな？」と不安になるものです。

○遊び食べ・・・こどもは食事中に遊び食べをすることもあります。遊び食べで、せっかく作った食事をぐちゃぐちゃにされたり、こちらが思っている以上に食事時間がかかったりすることもあり、イライラすることもあると思いますが、遊び食べは年齢（1～2歳）によっては自然なことです。遊び食べは、年齢が進めばなくなることを頭において、ある程度大人があきらめるしかないです。

○食べムラ・・・こどもの食べ方や食事の時の気分にはマイブームがあります。毎食きれいに完食できれば良いですが、こどもの食事はそうはいかないものです。食べないときには「今のマイブームじゃないんだな」と理解しましょう。1回の食事できちんと栄養バランスを整えるという感覚よりは、1日のトータルとして、考えていきましょう。また、1回の食事量が少ないときには、分食したり、間食を取り入れることによって栄養を補うようにしましょう。

○偏食・・・医学的な偏食の基準は、20品目を食べられるのかどうかのようです。食べられるものが極端に少ない場合は、医学的な検査や専門的な支援が必要なこともあるそうです。

医学的に言うこどもの偏食は、口周りへの感覚過敏がある子にも多く見られます。また、色や刺激に敏感だったり、触るとベトベトするのが嫌だったりする場合、感覚過敏など発達に特性がある子も多いといわれています。わが子が、どんな感覚が得意で、どんな感覚が苦手かを観察してみるのも偏食への対応の第一歩かもしれません。感覚過敏は、多くは年齢が進むにつれて和らいでいくといわれているので、小学校、中学校、高等学校になってきたら食べられるものも増えてくると思います。今、偏食だからと言って、それが大人になるまで同じ状態で継続するとは限りません。いやにならない程度に、新しい味、新しい食材に触れさせてあげながら、好きなもの、嫌いなものを見つけてあげましょう。

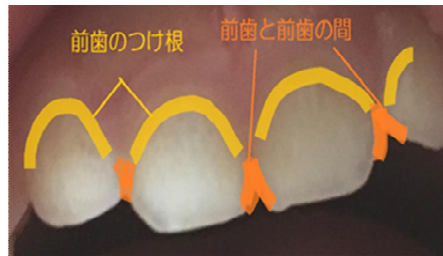
○楽しい食事、楽しい食卓を心がけましょう・・・こどもが食事の時に食べることが苦痛にならないように、楽しい雰囲気をつ心がけましょう。親が、「食べさせる」ことに専念しすぎると、かえって精神的に圧力を感じて食べなくなることも多々あります。今食べなくても、少々食べなくても「大丈夫です」。



歯科保健センター 歯科衛生士から

歯と口のおはなし

むし歯は歯の表面が白く濁り、ザラザラしてくることから始まります。乳歯のむし歯は、進行が速いのが特徴です。仕上げみがきの時に、むし歯になりやすい場所を観察しましょう。



上の前歯のつけ根と歯と歯の間、他にも奥歯のかみ合わせの溝や上の前歯の裏側も要注意です。
のぞきこんで確認するようにしましょう。



仕上げみがきの習慣をつけるには、嫌がられても毎日続けることが大切です。

2歳前後の子どもは何でも嫌がる時期ですので、ほとんどの子どもが歯みがきを嫌がります。

「時間をかけずに効率よくみがく」「保護者も一緒に歯みがきをする」

「歌を歌いながらみがく」などいろいろな工夫をして毎日磨くように習慣づけていきましょう。お口のことや歯みがきの仕方など、心配なことや困りごとがありましたら、歯科衛生士にご相談ください。