



# キッズスペースだより



## 衛生士のお話

### キシリトールとリカルデントの違い



衛生士 阿部 由美子

キシリトールは、天然素材の甘味料です。  
キシリトールには、虫歯を予防する力があります。

- ・虫歯の原因にはならない
- ・虫歯の発生、進行を防ぐ



リカルデントは牛乳に含まれる成分から作られる添加物です。  
虫歯のはじまり（脱灰）を抑えて、修復する力があります。

- ・カルシウムなどのミネラルが歯に取り込まれやすい
  - ・歯の再石灰化を促進します（ごく初期の虫歯であれば修復してくれます）
- ※ただし、牛乳アレルギーの方にはおススメできません。



当院ではリカルデントガムは取扱いありませんが、キシリトールガム、ポスカFはフッ素が含まれていますので歯を強くする、再石灰化促進する、虫歯を抑制する効果もあり、虫歯予防に効果的です。



## 11月8日は「いい歯の日」 歯を大切にしよう！

みなさんは食事をする時によく噛んで食べていますか？  
よく噛んで食べる習慣をつけましょう

ひ

ひまんよぼう  
**肥満予防**  
ゆっくりよく噛んで食べると満腹中枢が刺激されます。また、エネルギー代謝を活性化します。

は

は びょうきよぼう  
**歯の病気予防**  
よく噛むことにより、唾液がたくさん出て歯周病やむし歯の原因菌を洗い流します。

み

みかく  
**味覚ハッキリ**  
よく噛むと味わいがふかくなります。たとえば、ごはんはよく噛むと唾液と混じり甘く感じられます。

が

が がん予防  
**ガン予防**  
唾液中の酵素が食物中の発ガン毒性を消します。よく噛むと唾液がたくさん出ます。

こ

ことば  
**言葉もハッキリ**  
よく噛んで食べると舌がよく動きます。舌がスムーズに動くと言葉がハッキリします。

い

いちょう かいちょう  
**胃腸が快調**  
よく噛むことにより、食べ物細かく砕かれると同時に唾液がたくさん出るので消化を助けます。

の

のう はつたつ ろうかよぼう  
**脳の発達・老化予防**  
よく噛むと脳に多くの血が流れ、脳が活性化します。

ぜ

ぜんりよくとうきゅう おうえん  
**全力投球を応援**  
力を出すときなどに歯をくいしばることができます。

## 読書の秋に1冊



せがわ ふみこ 著

対象 2歳～3歳と  
親御さん向け

いつも頑張っているおかあさんへ

こどもの目線を取り戻せる1冊です。  
お母さんの言葉、お父さんの言葉  
おばあちゃん言葉、それぞれの言葉を読んで、我が子の心の声と向き合うきっかけになるはずです。



今年も残すところ、あと2か月。  
お子さんとの今の時間を大切に、残りも  
悔いなく楽しみたいですね♪  
保育士 前田 ひとみ

