



きらり しまにかむコラム vol.48

食欲の秋！ 幼児期に大切な味覚を育てよう！

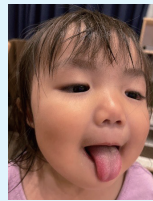
「乳幼児期の食経験は、その人の一生の味覚を左右する」ということわざもありますが、3歳までに培われた味覚が、その後の味覚の傾向を左右するとも言われています。

味覚はいつから感じるの？

舌の表面にはブツブツの突起があります。これを「味蕾（みらい）」といい、味を感じるセンサーになっています。味覚は、甘味・塩味・うま味・酸味・苦味に分けられます。

赤ちゃんにも味覚がありとても敏感に感じるもので、母乳やミルクの味に変化があると嫌がり飲まなくなることもあります。

乳児期には「味覚の記憶」が形成されますので、早い段階で砂糖に慣れてしまうと成長したとき、より甘い食品を好むとも言われています。また、保護者の食生活、習慣が子どもにも影響するので気をつけたいですね。



要注意！

甘味は乳幼児が好む味です。機嫌がよくなるからとつい甘いお菓子を与えてしまう…なんてこともありますよね。砂糖はむし歯菌も大好物ですので、取り過ぎしまうとむし歯のリスクが高くなるので注意しましょう。

おやつはコレがおすすめ



砂糖の摂取は控えて、果物やヨーグルト、おにぎりや季節の野菜を取り入れましょう。

さつまいも、かぼちゃ、バナナなどは自然の甘味も感じられるのでおすすめです。

幼児期には足りない栄養を補うことを意識しましょう。

味覚を育てるポイント！

薄味を心がけて

調味料に慣れてしまうと、成長しても濃い味を好むようになります。幼児期には素材本来のおいしい味の記憶を残してあげましょう。

たくさん食材に触れましょう

味覚形成には、見た目や色、形、香り、舌触りなどの要素が関係します。たくさん食材に触れ、色々な味を経験することで味覚は発達していきます。

よく噛んでゆっくりと楽しい食事が◎

よく噛んで唾液を出しましょう。唾液が食物の味物質を溶かして、味蕾に運ぶことによって味を感じます。幼い頃から噛むことを意識して味を感じ、楽しんで食べることも大切です。

お口の中をキレイにしましょう

お口の中をきれいに保つことで、味覚を感じやすくなります。舌に汚れがあればやさしく拭き取ってあげましょう。「シ」シ擦るのはNGです。

食欲の秋。みんなで美味しさを共有しましょう。お口の中にトラブルがあると食欲も減ります。そんな時は早めに歯医者にさんへ受診して下さいね。



一般社団法人

四日市歯科医師会

〒510-0093 四日市市本町9番12号

☎059-354-8512

四日市歯科医師会

検索

今回お話ししてくれた先生



歯科衛生士 毛利志乃



RECRUIT
GUIDE

もう一度、歯科業種に戻ってきませんか??みなさまがお仕事復帰できるようにお手伝いします。

歯科医師

歯科衛生士

歯科技工士

歯科助手

歯科受付

など

・何年も歯科業界から遠ざかっていて また復帰できるか不安…

・長い期間離れていたのでも今さら勉強できるか不安…

・働く前にどんな医院が見てみたい… ご相談はお気軽にご連絡ください

