



学校給食では歯の衛生週間に合わせ「かむこと」の大切さに気づき歯を大切に作る献立を取り入れています。

むし歯をつくる条件

むし歯はこの3つの条件が重なったときにできる割合が高いです。

1 歯質（しつ）

カルシウム、ビタミンC、ビタミンDが不足するためエナメル質の形成が悪い。



2 細菌（さいきん）

口の中にむし歯の原因になる細菌が口の中にいる。（歯垢をつくる原因になる）



3 食べ物

砂糖などの糖質の多いものはむし歯菌の大好物。歯を溶かす酸をたくさん作りだす原因になります。

むし歯を予防するには

3つの条件をつくらないように普段の生活で注意することは何でしょうか。

1 歯質を丈夫にする

歯とその表面をおおう、エナメル質を強くするためにカルシウム、ビタミンC・Dを含む食品を十分にとる。（小魚、海藻、小松菜、ほうれん草など）



2 食後は歯みがきをする

食事やおやつを食べた後には歯みがきやうがいを必ず行い、むし歯菌が増えないようにする。（ブラッシングは優しく、軽く）



3 おやつをだらだらと食べないようにする

食べ物が長時間口の中にありつづけると、むし歯の原因となる歯垢（プラーク）を増やすことになります。



<唾液の働きも見直されています>

食事をよくかんで食べることは、唾液をたくさん出し消化をたすけてくれます。それだけではなく唾液は食べ物によって酸性になった口の中を中性に戻そうとしてくれます。

よくかんで食べる習慣をつけるためにも・・・

かみごたえのある食品、料理を！

一口30回を目標に、ごぼうや切干大根、にんじんなどの根菜類、骨ごと食べられる魚、小魚、かみごたえのあるいかやたこなど。

食事の時間をゆっくりとすごす

会話を楽しみながら、時間をかけて食事をする機会をもうけてはどうでしょうか。時にはテレビも消してゆっくりと。心が豊かになります。



学校栄養士による ヘルシークッキング教室 のご案内

今回のテーマは「子供が喜ぶ野菜たっぷりメニュー」です。子供が喜ぶ野菜をたっぷり使った料理を学んでみませんか？調理実習だけでなく、学校栄養士による専門的な話や、学校での子供の様子などを交えた情報交換もできます。お気軽にご参加ください。



※申し込みは後ほど
案内文を配布致します。

日程：8月3日（金）10:00～
対象：保護者のみ
場所：アピスタ・湖北地区公民館
内容：トマトライス
ごぼうサラダ
野菜スープ
きなこ大豆
グレープフルーツゼリー
保育：お子様の保育あり
(5歳以上)