

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。

学校給食では歯と口の健康週間に合わせ「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ミュータンス菌が口の中にいる（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。



よくかむことの効果

- 肥満防止
- 消化吸収がよくなる
- 虫歯予防
- 脳の働きが活発になる



かみ応えのある食品

○ 野菜類

セロリ
人参
大根
キャベツ
れんこん

○ 魚介類

するめいか
いか
たこ
煮干し

○ 主食

フランスパン
餅

○ その他

こんにやく
海藻類
油揚げ
ナッツ
たくあん
りんご

