



食育ひろば



秋も深まり、朝夕と冷え込む日が増えてきました。気温が下がり、空気も乾燥しやすい季節です。体調管理には気をつけて過ごしましょう。

11月8日は日本歯科医師会が定めた「いい歯の日」です。いつまでもおいしく、楽しく食事をするために、歯の健康について考えてみましょう。



歯と食べ物



乳歯が虫歯になると、歯並びや永久歯への影響が大きいといわれています。歯磨きと同様に重要なのが食事です。何をいつ食べるか、どんな食べ物がよいのか見てみましょう。

Q どうして虫歯になるのかな？

①口の中に残った食べ物のかすを虫歯菌が取り込む

②虫歯菌は食べ物のかすの糖分をエサにして、ネバネバした物質を出し、虫歯菌の巣となるプラーク(歯垢)を作る

③虫歯菌はプラークの中で、糖分を発酵させて、酸を作り、酸が歯の表面にあるエナメル質を溶かし、虫歯にする

Q 虫歯菌のエサとなりやすい食べ物は？

<お菓子>

- 口の中にとどまる時間が長いアメなどのお菓子
- キャラメルやチョコレートなどの歯につきやすいお菓子

<飲料>

- 水分補給として、ちょこちょこ飲んでしまう甘い飲み物 (ジュースや清涼飲料水など)

<炭水化物>

- ごはんやパン、うどん、ラーメンなどの炭水化物が口の中で分解されてできる糖質

★唾液の分泌で歯を守る★

*唾液は口の中の糖分を洗い流し、酸を中和させてプラークができないようにする

*食べ物が口に入っていないときに、溶けた歯の表面を修復する



★食事のポイント★

- ①食事やおやつの時間を決めて、口の中に食べ物が入っていない時間をしっかりつくる
- ②スプーンやコップを大人と共有しない
- ③食べた後に、お茶や水を飲んで、口の中に糖分を残さない

★虫歯になりにくい食べ物★

- 生の果物 ヨーグルト(無糖) ゼリー・寒天
 アイスクリーム 昆布・海藻類 煮干

※甘いものは口の中にとどまる時間の短いものがおすすめ
 また、食物繊維の多いものを食べて唾液の分泌を促そう！

虫歯になると痛みや違和感からあごの発達や歯並びを悪くすることがあります。甘い物ややわらかい物ばかりではなく、噛み応えのあるものを食事やおやつに取り入れていきましょう。

たべもの なぞなぞ

「いろをぬるとでてる

たべものは なあに？」

1・2・3・4・5にいろをぬってみよう！

1→みどり 2→うすだいたい 3→ちゃ 4→きみどり 5→だいたい



<こたえ>
かぼちゃ