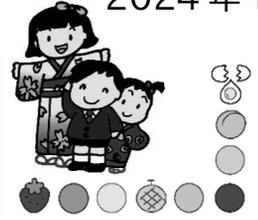


# 食育ひろば



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。

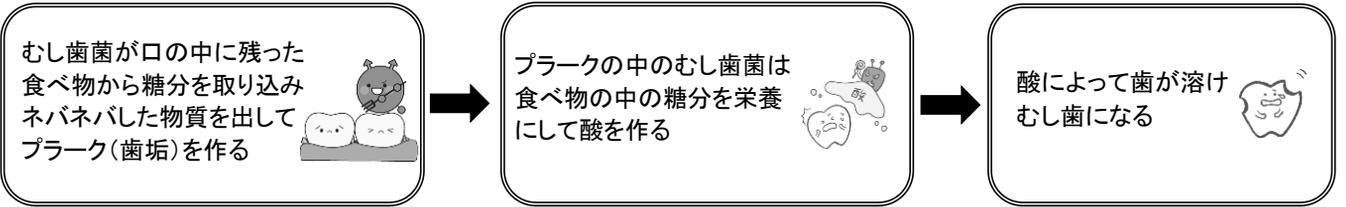
11月8日は日本歯科医師会が定めた「いい歯の日」です。いつまでもおいしい食事を楽しむために、歯の健康について考えてみましょう。



## 歯と食べ物



### なぜむし歯になるの？



### むし歯菌のエサになりやすい食べ物

- 糖分が多い
- 口の中にとどまる時間が長い
- 歯にくっつきやすい

アメ、キャラメル、チョコレート、ケーキ  
ジュース、甘い清涼飲料水など

### むし歯菌のエサになりにくい食べ物

- 糖分が少ない
- 口の中にとどまる時間が短い
- 歯にくっつきにくい

果物、昆布、ヨーグルト(無糖)、チーズ  
ゼリー、アイスクリームなど

### むし歯になりにくい食べ方

- ★ 時間と量を決めて食べる
- ★ よく噛んで食べる
- ★ 食べた後、お茶や水を飲んで口の中に糖分を残さない  
(可能なら歯磨きをする)

### 歯のクイズ

永久歯は一般的に上と下のどちらから生えてくるでしょうか？

①上の歯から ②下の歯から

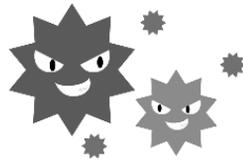
【答え】 ②下の歯から

最初に下の前歯または下の奥歯(6歳臼歯)、3番目に上の奥歯(6歳臼歯)、4番目に上の前歯という順番で生えることが多いようです。歯の生える順番には個人差があるので、順番が違う場合もあります。

むし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。また、乳歯がむし歯になると、永久歯への影響が大きいと言われています。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。

冬に流行する

# 感染症予防



秋から冬へと寒さや乾燥が厳しくなるにつれ、ウイルスが活発になり、風邪や感染性胃腸炎、インフルエンザなどが流行し始めます。今から体調管理をしっかりして、予防に努めましょう！

## 冬に感染症が流行する理由



ウイルスや細菌は低温・低湿度を好むため、夏より長く生存でき、感染力が強くなる。

空気が乾燥していると、咳やくしゃみの飛沫が小さくなり、それに含まれるウイルスがより遠くまで飛び、感染範囲が拡大する。



寒さのために人の体温も下がり、免疫力が落ちる。夏に比べて水分摂取量が少なくなるため、喉が乾燥し、ウイルスに感染しやすくなる。

## 日常生活の対策が重要！

### うがいで口内細菌を減らす

まず、口腔内をブクブクうがいできちんとゆすぐ。

その後、ガラガラうがいで喉をきれいにする。市販のうがい薬を使用するとより効果的。



### こまめな手洗い

手のひら、手の甲、指と指の間、爪の周り、手首まで石けんを使い、時間をかけて丁寧に洗う。



### マスクを正しくつける

ブリーツ型のマスクはブリーツを上下に伸ばし、鼻の周りに隙間を作らないようにして、あごまでしっかり覆う。

※ブリーツのひだが下向きになっている面を外側にする。



## 《家でも作れます！》ご自宅にある材料で出来ますよ♪

### ● ちんすこう ●

【材料 約8枚分】

小麦粉 100g サラダ油 35g 砂糖 65g 塩 0.8g

【作り方】

- ① ポリ袋の中に小麦粉、砂糖、塩を入れて混ぜる。
- ② 均等に混ぜたら①にサラダ油を入れて生地が一つにまとまるよう、混ぜ合わせる。
- ③ 長めの小判型にまとめる。※少し冷蔵庫で冷やすと、形を作りやすいですよ！
- ④ 170℃オーブンで10～15分焼いて出来上がり (トースターでもOK)



♪熱いうちにさわると、

くずれやすいので、気をつけてくださいね♪