

給食だより 6月

健康な歯を保つために
食生活からはじめよう

わたしたちの歯は中学生ごろまでに乳歯から永久歯に生えかわり、将来にわたってこの永久歯を使わなければなりません。健康な歯を保つためには、虫歯を予防することが大切です。

食生活の面から虫歯予防について考えてみましょう。

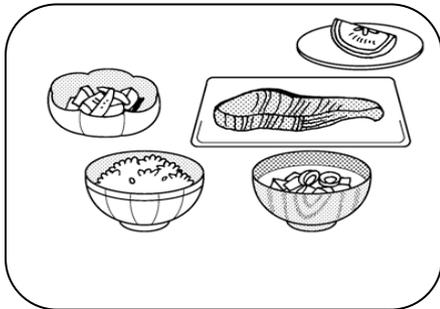
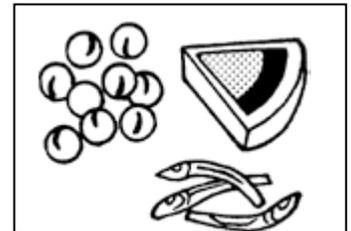
丈夫な歯のために 栄養バランスのよい食事を

カルシウムを多く含む

食べ物



リンを多く含む食べ物

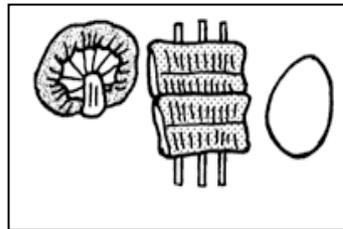


健康な歯を守るためには、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

好き嫌いをせずに、いろいろな食べ物をとるようにしましょう。また、加工食品にはリンが多く含まれるためとりすぎには注意が必要です。リンは丈夫な歯のためには必要な栄養素ですが、とりすぎるとカルシウムの吸収を妨げてしまいます。

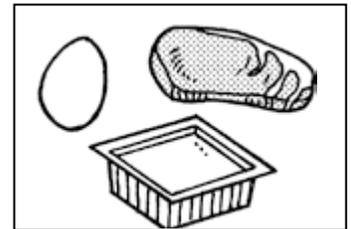
ビタミンDを多く含む

食べ物



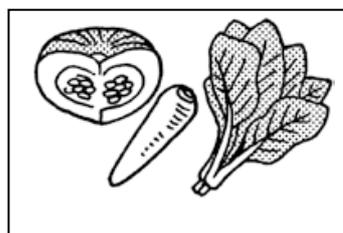
たんぱく質を多く含む

食べ物



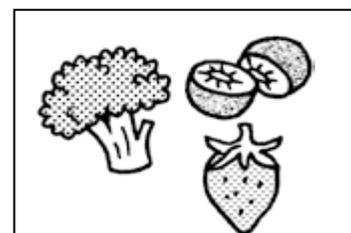
ビタミンAを多く含む

食べ物



ビタミンCを多く含む

食べ物



よくかんで食べると歯にいいこといっぱい



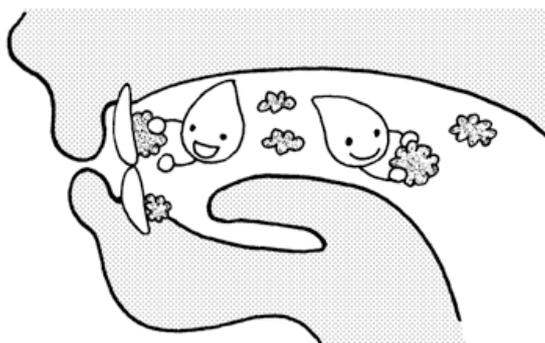
みなさんは、食べ物をよくかんで食べていますか？
しっかりかんで食べるとだ液が出てきます。

だ液は虫歯予防に役立っています。

しかし、やわらかい食品や加工食品など、あまりかまなくて食べられるものが多いとだ液があまりでなくなってしまうます。

だ液の働きに注目

だ液は、口の中に残った食べカスなどを落としたり、食べ物を食べて酸性になった口の中をもとの状態に戻す働きがあります。



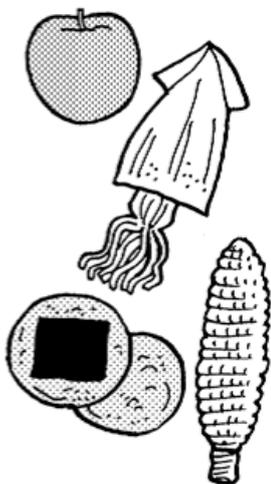
甘い食べ物のとり方に注意！

虫歯菌は甘いものが大好き

虫歯になりやすいおやつ



虫歯になりにくいおやつ



虫歯になりやすいおやつは、虫歯菌のえさになる砂糖が多く含まれるもの、歯につきやすいので、食べカスが口に残りやすいものなどです。

こうしたものをダラダラと食べていると食べていると虫歯になる可能性が高くなります。

また反対に虫歯になりにくいおやつは、砂糖が少ない、歯につきにくい、かみごたえがある（だ液が多く出る）、食べカスが残りにくいものです。



歯みがきも

忘れずに！