

よくかんで栄養吸収！！



歯は一生使わなくてはならない大切なものです。虫歯などの病気になると、食べ物をよくかむことができなくなって、体に必要な栄養がとれなくなります。

なぜ虫歯になるのかな？



物を食べると口の中に食べ物のカスが残ります。その食べカスやたくさんの細菌のかたまりによって作られたものが「歯垢(プラーク)」です。歯垢1gの中には数百億個の細菌がいると言われています。

歯垢の中にいる細菌は、食べ物の「糖質」(砂糖などに含まれる甘い物質で、米やパンなど、いろいろな物質に含まれています)をもとにして「酸」を作ります。その酸が歯の表面のエナメル質(歯質)を溶かし、虫歯にするのです。

虫歯になりやすい「歯質」と歯垢になりやすい「食べ物」、そして酸をつくる「細菌」の3つの条件がそろって虫歯ができやすくなります。

虫歯を作らない秘けつは？



- ① 甘くて、歯に粘着する食べ物(クッキー・チョコレート・キャンディー・キャラメル・ケーキなど)は最も虫歯の原因になりやすいので控えましょう。
- ② 食事・おやつは決められた時間に食べるようにしましょう。
- ③ 食べ物は、1口30回以上かみ、だ液を多く出しましょう。



なぜなら、ご飯(米)を食べるだけでも、口の中は歯を溶かすのに十分な「酸」の状態になります。まして、ダラダラと食べ続けると、1日中歯が酸に浸り続け、虫歯ができやすい状態を保つことになるからです。

だ液には、すごいパワーがあります。

- (1) 歯が溶けるのを防ぐ。
- (2) 溶けた歯のエナメル質を元に戻す。
- (3) 口の中に残った「食べカス」を流す。
- (4) 細菌を弱らす。
- (5) でん粉を消化しやすいように変える。



眠っている間は、だ液があまり出ず、虫歯になりやすいので、寝る前には丁寧に歯を磨くことが必要です。



近年、柔らかい食べ物が増えて、昔に比べて「かむ回数」が減っています。でも、「かむこと」には体にとって良い効果がたくさんあります。よくかんで、しっかり栄養を吸収し、もっともっと健康になりましょう。

よくかむための合い言葉 この言葉はかむことの効用をわかりやすくまとめた言葉です。

ひ	み	こ	の	は	が	い	ー	ぜ
肥満防止	味覚の発達	言葉の発音はつきり	脳の発達	歯の病気予防	がん予防	胃腸快調		全力投球



おうちの
方へ

6月は食育月間です！

「食育」という言葉をご存知ですか？平成17年に「食育基本法」が制定され、今ではテレビや本をはじめ、様々なところでこの言葉を目にするようになりました。

学校では“給食”を基本(生きた教材)として、食べ物の知識や、バランスのよい食べ方についてなど、子どもたちが学べる機会をつくっています。

食育基本法より

食育とは・・・

- 生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの。
- 様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

★ご家庭で実践していただきたい食育★

○家族みんなで食卓を囲みましょう。

食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」を忘れずに。また、はしの持ち方や食器の扱い方など、正しいマナーを身につけさせましょう。

○朝ごはんを必ず食べる習慣を！

できれば、家族そろって食卓につきましょう。朝の時間をゆったり過ごすことで、心にゆとりが生まれます。

○お手伝いをさせましょう。

一緒に食事の支度をしたり、買い物に行ったりして、食べ物の旬や選び方など、いろいろなことを教えてあげてください。

○様々な味の経験を。

小さいうちから好き嫌いに関係なく、様々な味を経験させることで、味覚の幅が広がります。

心身ともに健康な生涯を送るためには、「食生活」がカギとなります。
ぜひ、ご家庭でも食育に取り組んでみてください。