



今月のテーマ 食事

6月のテーマは『食事』です😊!!
6月4~10日は『歯の衛生週間』もあるので、
食生活を見直して、おし歯ゼロを目指しましょう!

「食べものは、しっかり噛んで食べましょう!!」







昔から、食事のときに「よく噛んで食べなさい!!」と言われてきたが、なぜでしょうか。...

「噛む」とは、食べたものをくたぐただけではなく、唾液の量とも関係しています。そうなんですよ! 『噛んだ分だけ唾液の量は増加している』ということですよ。では、唾液が多いいのはなぜ...? ことなのかな?...

唾液が十分に分泌されることにより、口内の汚れを洗い流してくれ、歯の表面をキレイにしてくれます。

また、おし歯が発生する原因「酸」を中和してくれる効果があり、お口の中の健康を保つことにも役立ちます。

よい歯をつくる食品表

	良質タンパク質	ビタミンA	ビタミンC	カルシウム	リン	ビタミンD
はたらき	歯の基礎となる	エナメル質の土台となる	象牙質の土台となる	歯の石灰化を助ける		カルシウムの代謝を助ける、石灰化の調節
おもな食品	あじ 卵 牛乳 とうふ ...etc. 	豚レバー ほうれん草 にんじん バター ...etc. 	ほうれん草 みかん さつまいも キャベツ ...etc. 	ひじき チーズ しらす干し ...etc. 	米 牛肉 豚肉 卵 ...etc. 	バター 卵黄 牛乳 ...etc. 

知、お、い、ろ、う! クイズ*

虫歯になりやすい飲みものは!?

- ① コーラ
- ② お茶
- ③ スポーツドリンク



↓
<答え> ③ スポーツドリンク

「なんで!?!」
健康飲料として、多く飲まれているが、実は糖分の補給のため、ブドウ糖など、たくさん含まれているんです。もちろんコーラも糖分がたっぷり含まれているので...。それに、食べた後は、しっかり歯みがきをしてあげようね!

よくかんでね。



*お母さんの工夫で楽しい食事をさせましょう。

楽しく食べる、興味をもてる、よく味わって食べる、食べることを急がないう、ポイントです。

*かたよりのないバランスのとれた食品をとることが大切です。

*食べものだけでなく、子どもの成長に適した環境をつくることも大切です。