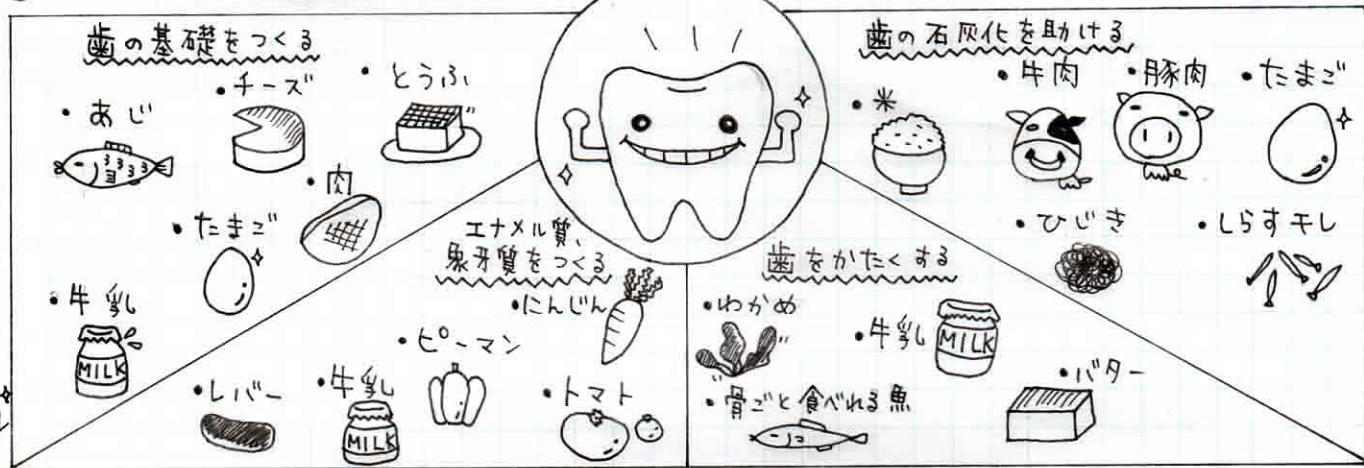


一歯ピカクラブ 7月号

今月のテーマは「強い歯をつくらう!」です。
 皆さんはバランスのとれた食品は摂れていますか?
 毎日の食生活で、たんぱく質やカルシウム・ビタミンを含む食品を摂ることで健康なカラダを保つだけでなく、強い歯をつくることができます!

強い歯をつくる3つのポイント

① バランスのとれた食品を摂る!



② よーく噛む!

★どんなにバランスのいい食品を摂っても、しっかり噛まなくては丈夫な歯にはなりません!
 ひとくち=20~30かみを目標によく噛んで食べましょう。
 よく噛むと、唾液がたくさん出て、お口の中のたばさを洗い流してくれます。
 又、脳の発達、マゴの成長も助けてくれます。

③ 「ダラダラ食べ」は、やめましょう!

★特におやつなど甘い食べ物には、むし歯になる原因がいっぱい!!
 そんな「むし歯になる原因」をダラダラと食べているとお口の中は、虫歯になりやすい環境をつくってしまいます。
 「食べたらいかがず!」を習慣にして、おいしいおやつは決められた時間に食べるようにしていきましょう。

よーく噛んで「かみかみ経験値」UP!!

★噛むことは経験によって上手になっていきます。3歳くらいになると、噛むための機能が完成され、あとは経験で応用していき、いろいろなものを噛めるようになります。
 いわば、食べたことのない食品や噛むのに「怖い」食品は「慣れ問題」のようなもの!
 噛みにくい食品は、かたちを変えたり、噛みやすく切れ目を入れてみたりする工夫をしていきましょう。
 上手に飲みこめたら、おずがしいことをやりとげた時と同じようにほめてあげること大切ですよ。
 子供の頃からしっかり噛むことで、脳の発達、食べることの楽しさをおぼえていきましょう!!