



食育ひろば

2021年11月号



11月8日は「いい歯の日」です。食べ物はまず口から体に入るので、その入り口にある歯の健康を維持していくことは、体の健康を保つ上でとても大切です。

大人になっても元気な歯で、おいしく食事するために、幼児期から歯を守る習慣を身につけましょう。



いい歯とは？

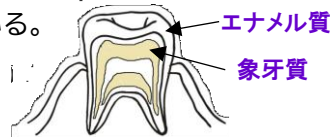


虫歯がない！

虫歯はミュータンス菌が作り出す酸によって、歯が溶ける病気。虫歯が進行すると歯に穴があき、痛みを感じるのはもちろん、頭痛や口臭の原因にもなる。

強い！

歯のエナメル質が厚くツヤがあり、歯ぐきもしっかりとしている。



歯並びがよい！

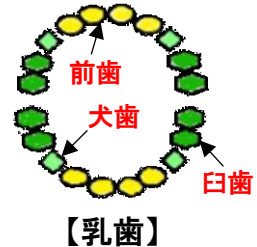
乳歯から永久歯への生え変わりに口の中に乳歯以上のスペースが必要。よく噛むとあごの筋肉が鍛えられ、あごの骨が発達することでよい歯並びにつながる。

口の中をのぞいてみよう！
どんな歯が何本ある？



こどもの歯【乳歯】は20本
大人の歯【永久歯】が生えそろくと28本

- 前歯**・・・上下4本ずつで計8本
食べ物を口に入れるときに、一口サイズに噛み切る
- 犬歯**・・・前歯の左右に1本ずつで計4本
硬いかたまりを切り裂く
- 臼歯**・・・犬歯の奥に2本ずつで計8本（永久歯は倍）
一口サイズにしたものをすりつぶし、胃で消化しやすくする



虫歯になりにくい食べ物

- ・アルカリ性の食品 **ひじきやワカメ、昆布などの海藻類・牛乳・梅干**
- ・清掃性食品(歯の表面をきれいにしたり、唾液を増やしたりする)
食物繊維が豊富で、よく噛まないといけなもの(根菜類・葉物野菜・豆類など)
酸味のあるもの(酢の物・梅干など)



歯の成長を助ける・歯を強くする栄養素

- ・カルシウム→歯の石灰化を促す **牛乳・小魚**
- ・ビタミンD→カルシウムの吸収を高める **さけ・しらす干し**
- ・ビタミンA→エナメル質を作る **かぼちゃ・人参**
- ・ビタミンC→象牙質を作る **果物・ピーマン**



あごを鍛えるには

- ・少し大きめに切る、繊維に沿って切る、歯ごたえを残す **食材では根菜類・海藻類・いか・たこ・こんにゃく**



だらだらと間食せず、1日3食を規則正しくしっかりと食べることは、口内環境の乱れを予防することにもなります。食べたあとの“歯みがき”もていねいに行いましょう。



おなじ なかま さがし



つちの なかで そだつ

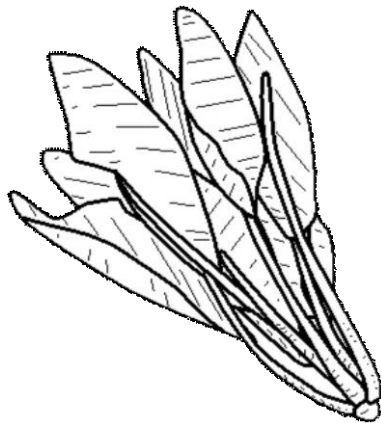
たべものは どれ？

なまえを あてて いろを めってみよう！

①



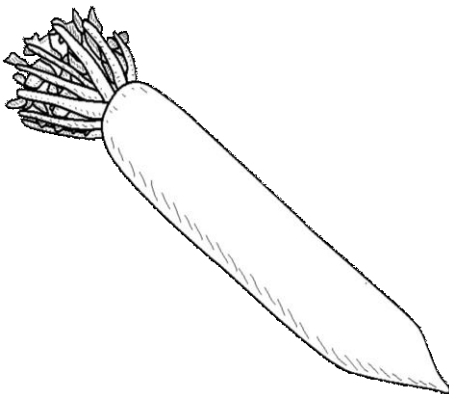
②



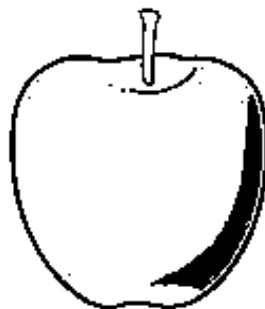
③



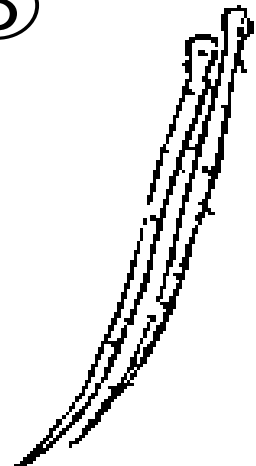
④



⑤



⑥



<こたえ>
① さといも ③ にんじん ④ だいこん ⑥ こぼろ
② とうもろこし