

給食だより6月

しとしと雨が降り、じめっとした空気に汗ばむ梅雨の季節が到来しましたね。今月は歯の健康習慣です。皆さん、むし歯はないですか？食べた後はきちんと歯を磨いていますか？

健康な歯を保つことは、身体の健康に直結します。大人になってからも丈夫で健康な歯で美味しく食事ができるよう、むし歯予防に取り組んでみましょう。

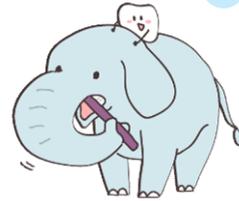
6月4日はむし歯予防デー

6月4日～10日を「歯と口の健康週間」といい、お口の中の健康を見直す一週間です。

むし歯予防デーでは、むし歯の予防と早期発見の大切さ・歯の寿命を延ばし、健康を維持する運動を広めています。子どもの歯は柔らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きや食



よく噛む習慣をつけよう



唾液には、むし歯予防、消化吸収を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。適度に硬く、食物繊維の多い根菜類や昆布などは噛む回数が増えることで唾液の分泌を増やし、掃除効果が高くなります。噛み応えのあるものを食事に組み合わせて、よく噛んで食べることを心がけましょう。

また、よく噛むことで顎が発達し、永久歯がきれいに並びます。

歯の原料：カルシウム



体に吸収されるカルシウムのうち、なんと99%は骨や歯を作っているんです。残りの1%は健康を保つ成分として体のいたるところに分布しており、唾液に含まれるカルシウムはリンと一緒に歯の表面に付着し、歯を修復する働きをしてくれます。主に乳製品や大豆製品、ひじきや小魚に多く含まれます。

丈夫で健康な歯にする栄養素



- ・たんぱく質 歯の土台を作る。カルシウムの吸収を助ける。(卵、魚、肉、大豆製品など)
- ・マグネシウム カルシウムの吸収を助ける。(魚介類、海藻類、納豆、玄米、ココアなど)
- ・ビタミンD カルシウムの吸収や歯の石灰化(治す力)を助ける。(魚介類、キノコ類)