

ほけんだより

矢吹町立三神小学校
令和5年6月8日 NO. 7

は くち けんこう かんが 歯と口の健康を 考えよう③

～ 歯によい食べ物 ～

1 「^は歯の^{しつ}質」をよくするためには

バランスの^よ良い^{しょくじ}食事を！

「歯の質」は、歯がつくられる時の環境の違いなどで、個人差があります。歯の質をよくするために、歯の土台をつくる良質なタンパク質、歯の石灰化(抵抗力)のために必要なカルシウムやリン、また、これらがうまく働くためのビタミン(A・C・D)などの栄養素を取り入れて、栄養バランスの良い食事を摂るように心がけましょう。

【良質のタンパク質】 歯の基礎材料



たまご



さかな



とうふ

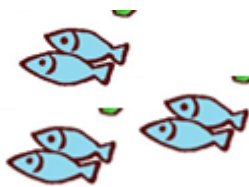


ぎゅうにゅう



なっとう

【カルシウム・リン】 歯を強くするための材料



こさかな

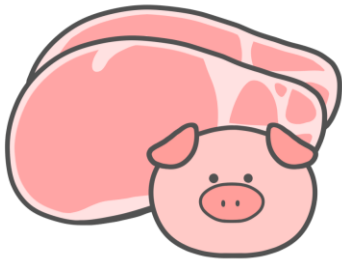


チーズ・ヨーグルト・ぎゅうにゅう



ごはん・いも・ごぼう

【ビタミンA・C】 歯の土台をつくる材料



ぶたにく



あおな・にんじん・かぼちゃ・きゃべつ・トマト

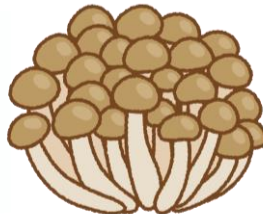
【ビタミンD】 うまく働くための材料・調整役



しいたけ



えのき



しめじ



さかな



ぎゅうにゅう

2 ^{あま}甘いものは^{かえ}くり返し^た食べるのはさける。

砂糖など、食べ物に含まれている「糖質」は、ミュータンス菌によって、酸がつくり出されます。その酸が歯の表面を溶かすことがむし歯の発生につながります。特に、間食が多い人や、キャンディーやドリンクなどの甘いものをくり返したくさんとする習慣のある人は、歯の表面が酸にさらされる時間が長いため、むし歯になりやすい環境にあります。

3 ^{さんしょくし}酸食歯について

むし歯菌が原因で歯が溶けるのが「むし歯」ですが、むし歯菌が原因ではなく、身近なすっぱい食べ物や飲み物で歯が溶けた状態のことを「酸触歯」といいます。

酸触歯にならないために、歯みがきをする前にモゴモゴうがいをしてから歯をみがく。また、酸の多い、コーラや炭酸飲料・スポーツドリンクなど飲みすぎないようにして、飲んだあとうがいをする。オレンジやヨーグルトなどは気をつけて食べるようにしましょう。