



# 給食だより

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？

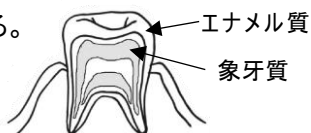


### 虫歯がない！

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、痛みを感じるのももちろん、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には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】が生えそろうと28本

前歯・・・上下4本ずつで計8本

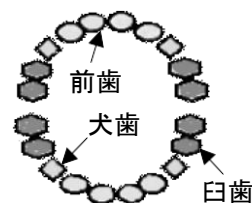
食べ物を口に入れるときに、一口サイズに噛み切る

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



【乳歯】

### 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いもの(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。