



平成 26 年 6 月 2 日

ちようほいくえん
かんのん町 保育園

6月4日は虫歯予防デー

6月4日は虫歯予防デーです。加工食品は忙しい時間の中では便利に使用できますが、レトルト食品やスナック菓子・カップ麺などは味が濃く旨味調味料が添加されていることがあります。また、かまなくても口の中に味が広がるため、このような加工食品に慣れてしまうとかまない習慣が身につく恐れがあります。虫歯予防のためにもよくかむことや歯磨き、正しい食習慣を身につけていきましょう。



かむことの効果

- ★消化を助ける かむと食べ物が小さくなって飲み込みやすくなり、たくさんの唾液が出ることで消化しやすくなります。
- ★脳の働きをよくする かむことで脳への刺激が記憶力など脳の働きをよくします。
- ★虫歯を防ぐ 唾液がたくさん出るので口中でのバイキンの発育を抑制します。
- ★肥満を防ぐ 満腹感を脳へ伝え食べすぎを防ぎます。



むし歯を防ぐ食生活で8020!

8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。

甘いお菓子やジュースをだらだら食べ続けない よくかんで食べる 食事の後はしっかり歯みがきをする

カルシウムを多く含む食品

カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなっていく時ですので、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。

