



# 食育ひろば

2016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入ってくるので、その入り口にある歯の健康を維持していくことは、おいしく食事をするうえでとても大切です。

おとなになっても元気な歯にいるために、まずは子どものころから歯を大切にする習慣を身に付けましょう。



いい歯って、どんな歯?

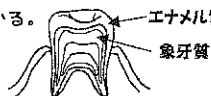


虫歯がない歯!

虫歯とは、虫歯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、歯に穴が開き、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!

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。



歯並びがよい歯!

よく噛んで食べることは、あごの成長を促す。あごのスペースがきちんとあると、歯がまっすぐ正常に生えてくることのできる。噛み合わせがよくなる。

口の中を  
のぞいてみよう!

どんな歯が、何があるでしょうか?

子どもの歯【乳歯】は20本、おとなの歯【永久歯】が生えそろうと28本になります。

“前歯”は上下で計8本あり、そのとりに“犬歯”が計4本、その間に“臼歯(きょうし)”が子どもは計8本(おとなは計16本)あります。

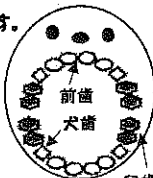


前歯...口の中に食べ物を入れるときに、一口サイズにするために使う

犬歯...硬いがたまに噛み切るために使う

臼歯...一口サイズにしたものをすりつぶし、飲み込みやすくするために使う

食事をするときは、前歯で野菜を小さくし、犬歯で肉を噛み切り、臼歯で米をすりつぶすなど、それぞれに適した歯を使います。



【乳歯】

●バランスのよい食事をすれば、歯をまんべんなく使うことができる●

歯にいい食べ物

虫歯になりにくい食べ物

・アルカリ性の食品 ひじき、ワカメ、昆布などの海藻類、牛乳、梅干

・唾液分泌を促す食べ物→唾液によって細菌をやっつける効果アリ!

食物繊維が豊富で、よく噛まないといけないもの(噛むことによって、歯や粘膜の表面が滑らかになる)梅干や酢の物など酸味のある食べ物

歯の成長を助ける栄養素

・カルシウム→歯の原料になる 牛乳、小魚

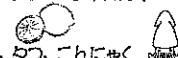
・ビタミンD→カルシウムの代謝に必要 しいたけ

・ビタミンA→エナメル質を作る 卵、人参

・ビタミンC→象牙質を作る レモン、ほうれん草

あごを鍛えるもの

・歯ごたえがあって、何度も噛まないといけない食べ物 根菜類や海藻類、イカ、タコ、こんにゃく



一日三食を規則正しくしっかりと食べると、だらだら間食することがなくなり、口内環境の乱れを予防することにもなります。食事のあとは“歯みがき”も忘れずに行いましょう。

未来の元気を創造する

富士フーズサービス株式会社



## おなじ なかま さがし

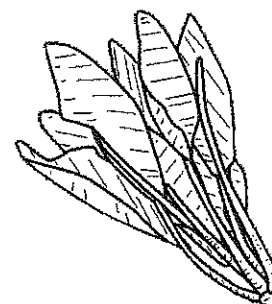


うちのしたで そだつ たべものは  
どれかな? いろを めってみよう!

さつまいも



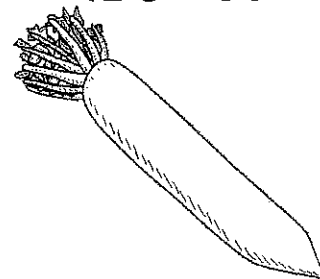
ほうれんそう



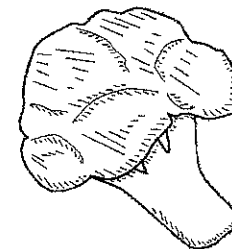
にんじん



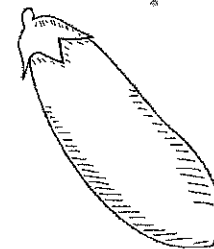
だいこん



ぶろっこー



なす



なす ・ ぶろっこー ・ だいこん

＜こたえ＞