食育通信

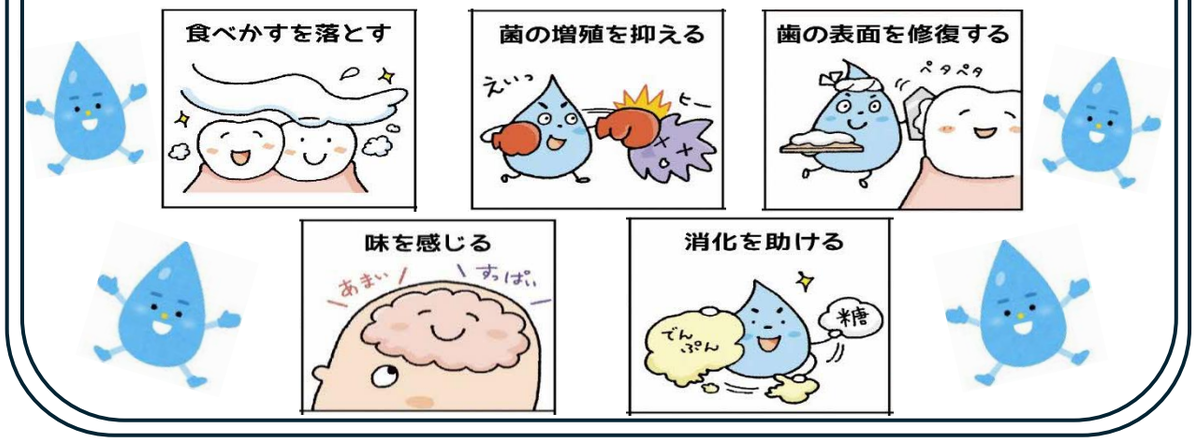
令和8年11月号
大阪市立南田辺小学校

おいしく食べるためにも 歯を大切にしましょう！

11月8日は「いい歯の日」です。生涯にわたって口から、おいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。歯は食べ物をしっかりかむためにとても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。

すごいぞ！だ液パワー！！

●よく噛むことで、だ液がたくさん出ます。だ液には、消化を助けるだけでなく口の中をきれいにして、虫歯や病気を防ぐ大切な働きがあります。



歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは牛乳・乳製品や小魚、青菜、大豆・大豆製品などに多く含まれています。

８０歳になっても２０本以上の歯を残そう

8020運動

8020運動とは、日本医師会などが推進している「80歳以上になっても、20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いをこめて、この運動が始まりました。

歯を大切にしていますか？

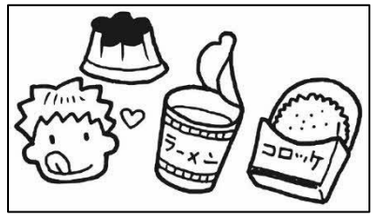
～こんな食生活は、むし歯の原因になってしまいます。～



●甘い菓子や飲み物のだらだら食べ



●歯みがきはめんどうだからしない



●あまりかまなくても食べられるやわらかい食べ物が好き

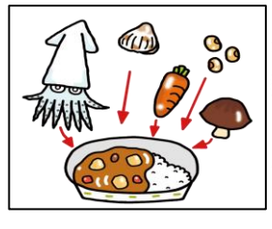
よくかんで食べるためには



はしや小さめのスプーンで少しずつ口に運ぶ。



汁物や飲み物といっしょに口の中のものを流しこまない。



かみごたえのある根菜類、シーフード類、豆類きのこ、海そうなどを食事にとり入れる。



時間に余裕をもって食べる。テレビや携帯を見ながら食べず、ゆったりとした気分で楽しく食べる。