

歯にいい食べ方をしよう



11月8日は「いい歯」の日です。

歯の健康を守るためには歯みがきも大切ですが、食べ物の選び方や食べ方にも注意することが大切です。

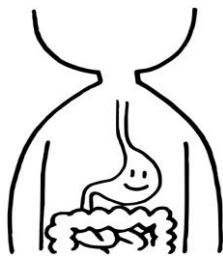
食べ物は、まず口から入ります。その最初のステップである「歯」の健康を維持していくことはとても大事なことであり、しっかりかめてこそ体の健康が保たれます。

よくかんで食べることは、胃腸の消化を助け、脳の働きをよくし、肥満の予防、味覚の向上など、体によいことがたくさんあります。また、食べ物をかむことで食べ物とこすれあい、歯がきれいになります。かたいもの、食物繊維が多い野菜などは、より効果的です。

さらに、だ液には細菌をやっつけ、虫歯を予防する効果もあるので、よくかむことでだ液の分泌を増やし、虫歯にならないようにしましょう。



<脳の働きをよくする>



<消化を助ける>



<歯をきれいにする>

☆虫歯になりにくい 食べ方☆



だらだら食べ、だらだら飲みはやめましょう

食事以外の時に、甘いお菓子やジュースなどをだらだらと食べたり飲んだりしていると、虫歯の原因になります。

よくかんで、だ液を増やしましょう

かみごたえのある食べ物でだ液を増やして、虫歯を予防しましょう。

甘いデザートは食事のあとにしましょう

甘い物を食べる時は、食事の最後に食べるようにしましょう。

カルシウムの多い食べ物をとりましょう

牛乳や乳製品、小魚や大豆などを食べて、歯をじょうぶにしましょう。

11月24日は
「和食の日」

受け継いでいこう和食文化

和食は、2013（平成25）年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は多様で新鮮な食材が用いられ、素材の味わいを生かした調理がされています。また一汁三菜を基本としていることから栄養バランスがよく、健康的な食生活になっています。そして、自然の美しさを表現し、年中行事とも深いかわりがあります。家庭の中で和食のよさや食文化について話し合ってみてください。



©少年写真新聞社2019