

たのしくたべようニュース

よくかむと、よいことたくさん

食事の時に、よくかんで食べる習慣を大切にしましょう。よくかむと、唾液がたくさん出たり、脳の血流量が増えたりして、体にとっていろいろなよい効果があります。

消化を助ける  よくかむと食べ物 が小さくなり、唾液 の中の消化を助ける 成分と混ざって、消 化しやすくなります。	味がわかる  食べ物をかむと、 味の成分が唾液にと け出して、味を感じ ることができます。	むし歯を防ぐ  唾液が食べかすを 流し、口内をむし歯 になりやすい酸性か ら元の状態にします。	脳の働きが よくなる  よくかむことで、 脳の血流量が増え、 脳の働きが活発にな ります。
---	--	--	--

前歯でかじり取り奥歯でかみましょう



少し大きめの食べ物を、前歯でかじり取ることで、口周りの筋肉が鍛えられ、一口の適量も意識しやすくなります。保護者の方は、一緒に食べながら、「よくかむとおいしいね」などの声かけをしてあげてください。

かじり取ることが苦手だと

口に入れ過ぎて
しまう



丸のみして
しまう



× 窒息しやすく
危険です

食べたらずみがき



歯みがきは、食べたらずみがくことが基本です。家族みんなで歯をみがいて、お子さん自身がすすんでみがこうとする意欲を育てましょう。ぶくぶくうがいができるようになったら、歯みがき粉も使用できます。子どもがみがいた後には、保護者が仕上げみがきをしてあげてください。

食べる時はよい姿勢



丈夫な歯をつくる カルシウム

丈夫な骨や歯をつくるために、カルシウムはしっかりとりたい栄養素です。牛乳やヨーグルトなどの乳製品、小魚、豆腐や納豆などの豆製品に多く含まれています。また、乳製品は、カルシウムの吸収率が高く、1回の摂取量も多いので、効率よくカルシウムがとれます。

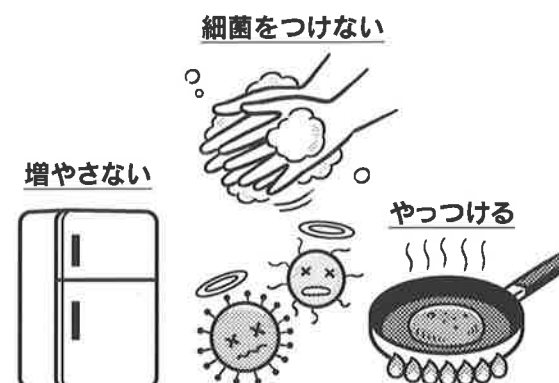


きれいな手で食べよう



病気や食中毒を防ぐために、食べる前は石けんで手を洗いましょう。洗った後は、きれいなハンカチやタオルで手を拭きます。

食中毒予防の三原則



食中毒の予防には、手洗いなどで食品に細菌をつけない、低温で保存して増やさない、よく加熱してやっつける、の3点が大切です。

監修 国立モンゴル医学科学大学 歯学部 客員教授 岡崎好秀先生