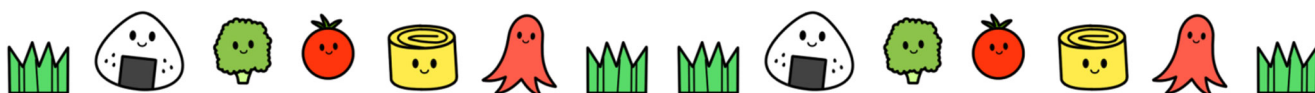




❖ 今月のテーマは「虫歯にならない食事をかんがえる」です。

乳幼児期の生活習慣は、学童、思春期へと続いていくので、大変重要な時期です。この時期に「早寝、早起き、朝ご飯」という生活のリズムを育てていくと共に、衛生週間を身につけ、大切な歯を守っていきましょう。

健康な歯で食べ物をよく噛んで食べる事で、脳の発達や、運動機能の発達、体のバランスの向上、あごの発育、きれいな歯並び、正しい発音につながり、子どもの成長に大きく影響されるとされています (*^_^*)



★歯を丈夫にする食べ物★

1. カルシウム (ひじき、チーズ、しらすぼしなど)
2. リン (米、牛肉、豚肉、卵)・・・歯の石灰化のために必要です。
3. たんぱく質 (あじ、卵、牛乳、豆腐)・・・歯の基礎となります。
4. ビタミン A (豚、レバー、ほうれん草、にんじん)・・・歯のエナメル質の土台となります。
5. ビタミンC (ほうれん草、みかん、さつまいも)・・・象牙質の土台となります。
6. ビタミンD (バター、卵黄、牛乳)・・・カルシウムの代謝や石灰化の調整役となります。




★歯に良いおやつ★




アイス、ヨーグルト

口の中をさっと通り、長い間、口の中にたまらない食べ物




ナッツ、チーズ、野菜スティック

虫歯菌のもとになる歯を作れない食べ物



するめ、小魚、フルーツ

よく噛んで食べるおやつ



バランスの良い楽しい食事で歯も頭も心も丈夫にしよう♪