

❁ 今月のテーマは「虫歯にならない食事を考える」です。



1、歯を強くする食事づくりのポイント

◎カルシウムは積極的に食べさせる

- ・カルシウムを多く含む食品



牛乳



チーズ



干しえび



ししゃも



油あげ



ひじき

◎栄養のバランスの取れた食事が重要

- ・歯の基礎となる「タンパク質」…たまご、豆腐、牛乳、アジなど
- ・歯のエナメル質を作る「ビタミンA」…レバー、豚肉、ほうれん草、にんじんなど
- ・象牙質を作るのに必要な「ビタミンC」…レモン、みかん、パセリ、ピーマンなど
- ・歯を強化する「リン」…米、牛肉、豚肉、たまごなど

☆さらに、紫外線を皮フに浴びることで作られるビタミンDは、カルシウムの代謝を促して健康的な歯を育てるのに必要ですから、太陽の下で元気に遊ばせることも大切です。

2、歯の健康を考えたおやつとは？



虫歯になりやすいおやつ

- チョコレート、グミ
- クッキー、ケーキ
- ドーナツ、キャンディー
- キャラメル
- ガムなど



虫歯になりにくいおやつ

- おせんべい、クラッカー
- ウエハース、果物
- ナッツ類、チーズ
- プリン、ゼリー
- ヨーグルトなど



3、子どもにさせたくない食事のNG 行為

- ・いつまでもダラダラと食べさせる
- ・ジュースを水の代わりにあげている
- ・大人のスプーンなどで食べさせる → 虫歯菌が感染してしまうため



食後は歯みがきをして口の中をキレイに保ちましょう！
 幼いころから気をつけておくと大人になっても安心ですね！

