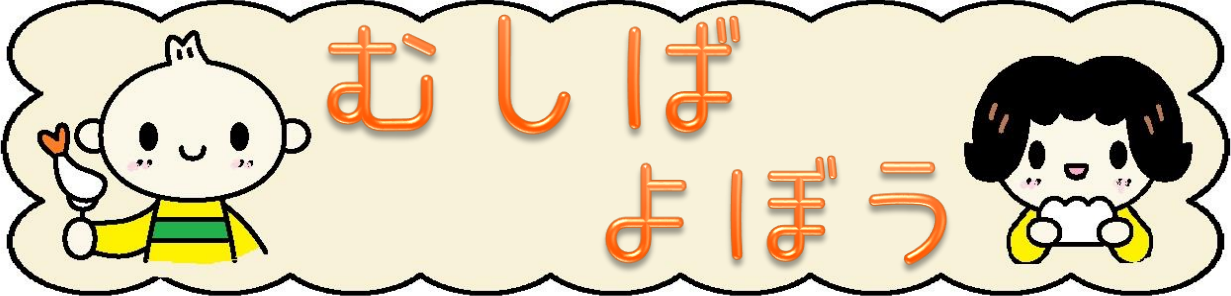
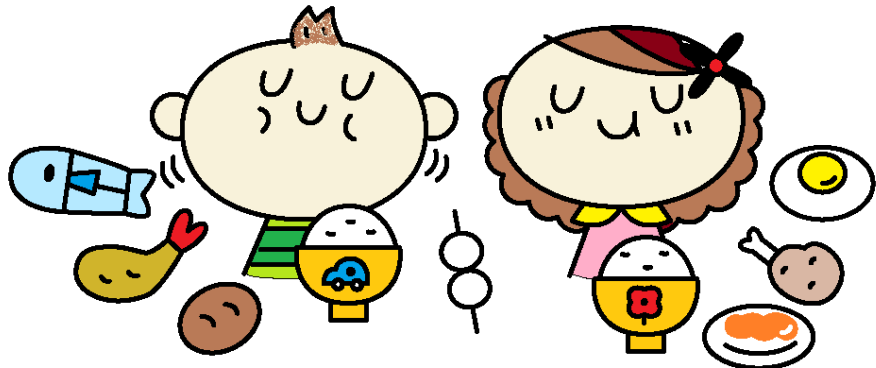
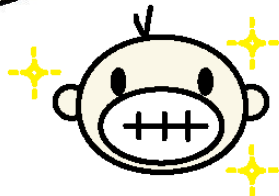


せいかつリズムって  
たいせつ!



むしばにならないためには...



よくかんで食べる



あまいものを  
だらだらたべない



はみがきをする



ぽんぽんニュース 2024.6



名阪食品株式会社  
<http://www.meihan-shokuhin.co.jp/>  
〒330-0803 埼玉県さいたま市大宮区高鼻町1-25-1  
Tel 048-650-6682 Fax 048-650-6683

今回のテーマは「せいかつリズムってたいせつ」の中から  
「むしばよぼう」をピックアップ！



よく噛んでたべてる？

おやつを  
ダラダラ食べたり  
していないかな？

きちんと  
歯磨きしてる？

- 丈夫な歯を作り、生涯を健康的に過ごすためには、歯磨きはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。
- 糖分の摂りすぎは虫歯の原因の一つです。間食は幼児期には必要な食事の一部なのでなくす事はできませんが、時間を決めずに食べるのはダメな事を伝えましょう。
- 良く噛まないとお舌の発達が悪くなり、歯肉炎や歯並びが悪くなる原因になります。良く噛む事を習慣化する事も虫歯予防です。

## 虫歯予防と食育

虫歯は次の3つの条件が重なった時にできます。逆に言うと、この3つのうちどれか一つを除くと虫歯は起こらないという事です。

一つ目は歯質。歯の表面を覆っているエナメル質の形成が弱いと虫歯となります。強くするためにはカルシウムをはじめ、ビタミンD、ビタミンCに富む食品を十分食べる事が重要です。

二つ目は細菌。口の中にはミュータンス連鎖球菌などがあります。食事やおやつを食べた後は歯磨きをして虫歯菌が増えないようにする必要があります。

三つ目は食べ物。砂糖などの糖質が多く、歯に粘着しやすい食べ物を不規則にとる事が良くないのです。つまり、間食をダラダラ食べると虫歯菌を増やす原因となってしまいます。

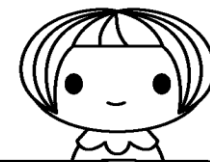
虫歯予防は正しい歯磨きをすればそれで良いような感じがしますが、栄養を摂ることや、食習慣を整えるような「食育面」もとても重要なのです。

虫歯があると、食べ物がうまくかめなくなり、体全体の健康にも影響が出てきます。3~6歳の乳歯の時期に、虫歯になりにくい食べ方や生活習慣をしっかり身につけることで、将来にわたって虫歯が出来にくくなるのです。また、しっかりかめるようになると、食べ物の繊維が歯を擦るので、汚れがとれやすく虫歯予防につながります。

「虫歯予防」と「食育」は切っても切れない関係です。生活リズムを整える事で虫歯を作らない食スタイルを作りましょう。

おとなの  
ぽんぽんニュース

2024.6



6月4日は  
虫歯予防デー

歯と歯茎（歯肉）が丈夫である事は、健康・長寿のための大切な条件の一つです。歯の健康には食事が大いに関係しています。「かむ事」「栄養（歯のエナメル質を強くする）」「食べるタイミング」これら全てが重要なポイントとなります。

食のことわざ

「梅はその日の難逃れ」

一粒食べておくと、その日一日、災害や病魔から逃れられるという意味です。

梅の実、かなりすっぱいため、生では食べず、梅干しや梅酒などにして食べるのが普通です。ここで言う梅とは、梅干のことかと思えます。梅に含まれるクエン酸は疲労回復や殺菌効果があるので、昔から病気の予防に使われてきました。もちろん、梅だけ食べていても健康にはなりませんから、梅を取り入れたバランスの良い食事をとりましょう。

名  
阪  
食  
品

名阪食品株式会社

<http://www.meihan-shokuhin.co.jp/>

〒330-0803 埼玉県さいたま市大宮区高鼻町1-25-1

Tel 048-650-6682 Fax 048-650-6683