



### むし歯を予防する食生活

おいしく食べるために欠かすことのできない健康な歯。その病気の一つが「むし歯」です。むし歯になってしまえば、歯が痛くておいしく食べるできません。むし歯を防ぐためには歯磨きはもちろん大切です。ですが、それ以外に、気をつけるこ

#### 1. 虫歯の発生

口腔内のむし歯菌が糖を分解して酸を作ります。この酸は歯の表面からカルシウムなどのミネラル成分を溶かし出します。ミネラル成分、つまり、歯がだんだん溶けて、穴があき、「むし歯」が発生します。

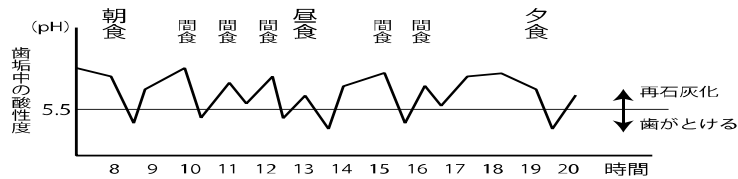
#### 2. むし歯を防ぐための食生活

##### ① ダラダラ食べはやめましょう

一旦溶け出したミネラル成分は歯の表面の酸が唾液などによって洗い流されると、徐々に唾液中のカルシウムなどによって再び取り込まれて元に戻ります(再石灰化)。食後に十分な時間が取れていれば、だ液の修復力が働きますが、常に口の中に食べ物がある状態では、だ液が修復するミネラルよりも、溶け出すミネラルのほうが多くなってしまいます。

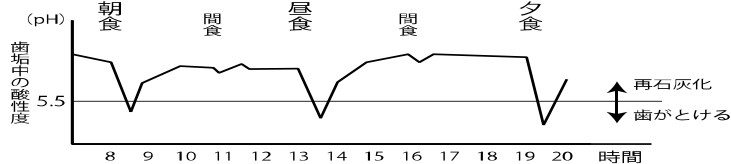
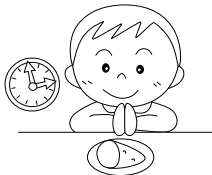


##### 間食回数が多い子



だ液が歯を再石灰化する時間がとれないので、むし歯になりやすくなります

##### 間食回数が少ない子

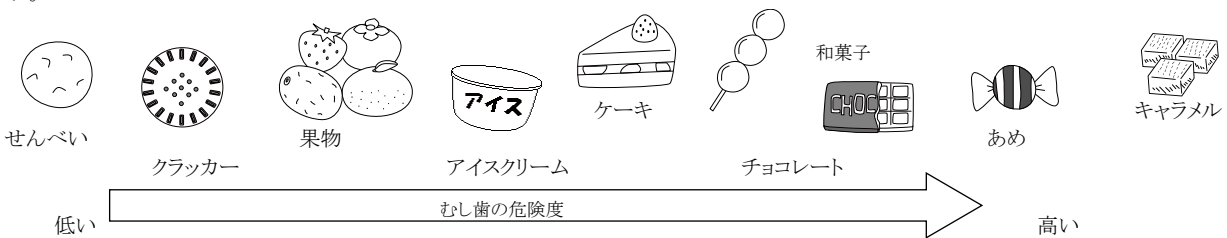


だ液が歯を再石灰化する時間が取れるので、むし歯になりにくくなります

(財)8020推進財団「食育と子どもの健康」より

##### ② おやつに気をつけましょう

こどもにとっておやつは3度の食事で摂りきれなかった栄養を補うために重要です。例えば、エネルギー源であるおにぎりやいも、ビタミン・ミネラル源となる小魚や果物を与えるのが理想です。しかし、市販のものを利用することも多々あることでしょう。そんな時、与えるものに注意してください。食べカスが残りやすいもの、長時間口の中におくものはむし歯になる危険度が高くなります。



##### ③ よく噛みましょう

よく噛むことにより、だ液の分泌が促されます。食事のだ液は、むし歯の発生源である糖を含む食べカスを流す作用を持っています。また、よく噛む食べ物を摂るだけでなく、「ゆっくり」「おいしく」「楽しく」「味わいながら」食べることも、よく噛むことにつながります。

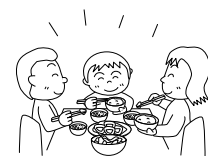
#### 3. かみかみメニュー

##### <さきいかサラダ>

さきいか	5g
きゃべつ	20g
きゅうり	15g
人参	5g
マヨネーズ	5g
塩	少々



- ① きゃべつ、人参をせん切りにしてゆでる。
- ② きゅうりをせん切りにする。
- ③ さきいか、①、②、をマヨネーズで和え、塩・こしょうで味を整える。



さきいかや刻みキャベツはたくさん噛まなければいけない食べ物のひとつです。子どもの成長に合わせて、キャベツのゆで時間やさきいかの量を調整してください。



##### <切干し大根の酢の物>

切干し大根	5g	酢	3g
人参	4g	砂糖	2g
刻み昆布	0.2g	塩	少々
干し柿	4g		

- ① 切干し大根、刻み昆布を水で戻す。
- ② 人参を長さ3cmの細切りにする。
- ③ 干し柿を細かく刻む
- ④ 切干し大根と人参をさっとゆでる。
- ⑤ 材料を全て合わせて調味料で和える。

食事の後は歯磨きをわすれずに！！