



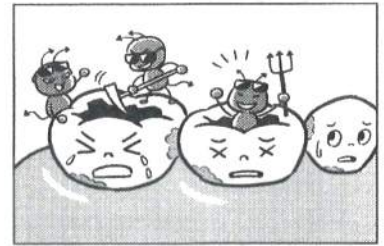
給食室 栄養士（今村・山下）調理師（福島・梅野・中嶋・古賀・境）

こどものむし歯と食べ物

楽しく食事をするために、子どものうちからむし歯を予防しましょう。

むし歯ができる仕組み

虫歯菌は、食べかすの糖分を分解して、ねばねばした物質をつくり歯の表面に薄い膜のようにはりつきます。これが歯垢です。歯垢を放っておくと歯垢中のむし歯菌が歯の表面のエナメル質をとかす酸をつくり出し、虫歯になります。虫歯のはじめは表面が白くツヤがなくなり進行してくると歯に黒か茶色の穴が開いてずきずきと痛みます。甘いものを食べ過ぎたり、だらだらと食べたりすることは、虫歯の原因になります。



丈夫な歯をつくる食品

歯がつくられる時期に、骨や歯のもとになるカルシウムを含む食品をたっぷりとりましょう。牛乳やチーズ、ヨーグルト、小魚、豆腐、切り干し大根小松菜などに多く含まれます。丈夫な歯のためには、カルシウムだけではなく、栄養バランスの良い食事をとることが大切です。



おやつの約束

甘いおやつを食べはじめるのが遅いほど、虫歯になりにくいため、3歳くらいまではチョコレートなどの甘い菓子は食べないのが理想です。乳幼児にとって、「おやつは食事を補うもの」です。水分補給や不足しがちな栄養素を含む食品を取り入れ、量と時間を決めることが大切です。



旬の食材

胡瓜・ズッキーニ・空豆・枝豆・さやえんどう・ミョウガ・三つ葉・生姜・大葉・パプリカ・キャベツ・レタス・ニラ・アスパラガス・いんげん豆・オクラ・きくらげ・じゃが芋・つる紫・トマト・ピーマン・にんにく・オレンジ・メロン・イカ・タコ・エビ・鱈他