






❀ 今月のテーマは「虫歯にならない食事を考える」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。また、健康な歯で食べ物をよく噛んで食べることで、脳の発達や運動機能の発達、体のバランスの向上、あごの发育、キレイな歯並び、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言われています。

❀ 歯を丈夫にする食べ物 ❀

カルシウム (健康な歯と骨を作る)	   ひじき チーズ しらす干し
リン (歯の石灰化のために必要)	    お米 牛肉 豚肉 卵
たんぱく質 (歯の基礎となる)	    あじ 卵 牛乳 豆腐
ビタミンA (歯のエナメル質の土台)	   ほうれん草 人参 豚肉
ビタミンC (象牙質の土台)	   ほうれん草 みかん さつまいも
ビタミンD (カルシウムの代謝や石灰化の調整役)	   バター 卵黄 牛乳

❀ 市販のおやつを選ぶなら、歯にくっつきにくく、虫歯になりにくいものを！ ❀

むし歯危険度	特 高 い		キャラメル、ヌガー、ガム、ドロップ、トフィー ほとんどが砂糖といえるほど糖分が多いもの。おまけにドロップなどはなかなか溶けず、長く口の中に入っているし、キャラメルは歯にくっつきやすいので要注意!!
	高 い		チョコレート、クッキー、カステラ、こんぺいとう、和菓子 糖分が多く、食べたあとも歯にくっつき、食べカスがなかなかとれません。また、チョコレートは美味しいので習慣化しがちなお菓子なので、なるべく避けたいもの。
	や 高 い		スポンジケーキ、マドレーヌ、かりんとう、コーンフロスト やはり糖分が多いのですが、ポロポロ、サクサク、パリパリの食感のものたち。糖分のわりには、歯にくっつきにくい形状です。
	低 い		バニラアイスクリーム、甘栗、くだもの、砂糖不使用のビスケット アイスクリームは、砂糖を多く含むのですが口の中ですぐ溶け、歯にくっつく時間が短いため虫歯になりにくい。ビスケットも砂糖不使用なら虫歯になりにくいからオススメ。
	特 低 い		せんべい、クラッカー、ピーナッツ 砂糖が入らないうえに、カリカリと碎けるため、歯にくっつきにくいものばかり。ただし、ピーナッツなどのナッツ類は誤飲のあるため4歳までは食べさせないで。

「バランスの良い楽しい食事で、歯も心も丈夫にしましょう！」

