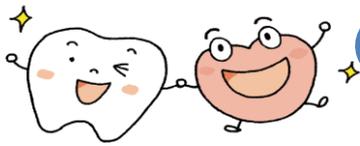


★6月号★ えいようしだより

湯梨浜町役場 子育て支援課
 栄養士 川口
 ☎ 35-5354
 ☎ 35-3697
 ✉ ykosodate@yurihama.jp

子どもにとって食べることは、「遊び」と並んで大きな関心事であり、生活の中心です。特に機能発達が著しい乳幼児期の「食べること」は「栄養を摂取すること」だけにとどまりません。今回は、食事をおいしく、安全に食べるために、「噛むこと」に注目して、乳幼児期に獲得したい食べ方についてのお話です。

6月4日～10日は

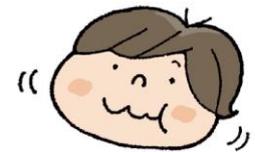


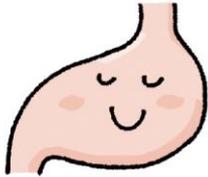
歯と口の健康週間

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。家族みんなで歯の健康について見直し、歯みがきだけではなく、歯を丈夫にする食べ物にも注目してみましよう!!



よくかむことの効果



<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p> 	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p> 
<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p> 	<p>かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p> 

歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

食事の後は、歯みがきをしよう!!

食後にしっかりと歯みがきをし、むし歯の原因となる歯こうやその中の細菌を取り除きましょう。歯みがきをしないでいると、歯こうの中の細菌によって、むし歯になります。歯みがきでむし歯を予防しましょう。

