

歯に良い食育



おいしく食べるために不可欠な「歯」。歯は一度生え変わると一生使っていくものです。毎日のケア、そして食事の内容や食べ方を見直して、自分の歯を大切にしましょう！

乳幼児

かむ力・飲みこむ力を身につけます

発達の段階に合わせて離乳食を進めることで、子どもはかむ力・飲みこむ力を身につけていきます。

乳歯は8か月ごろから生えはじめ、3歳ごろには生えそろいますが、乳歯がむし歯になると、そのあと生えてくる永久歯にも悪影響を与えるので、乳歯の間もむし歯予防は大切です。

妊婦・胎児

おなかの中にいる頃から歯は作られ始めます

胎児期には乳歯が作られ、永久歯の一部も作られ始めます。妊娠期のお母さんのバランスのとれた栄養が、お子様のじょうぶな歯のもとを作ります。

また妊娠中は女性ホルモンの影響から、歯周炎になりやすくなり、悪化すると早産等の原因になることもあります。妊娠中も歯科健診を受けて、口腔内をきれいに保ちましょう！

POINT1：しっかり食べよう！



エナメル質の土台 ビタミンA

緑黄色野菜・レバー・うなぎなど

※妊娠を希望する女性および妊娠初期には、ビタミンA（中でも動物性食品に含まれるレチノール）を過剰に摂取すると、胎児に影響を及ぼす可能性があるため、とりすぎには注意しましょう。

歯の石灰化の材料 カルシウム&リン

乳製品・小魚・大豆製品・海藻・野菜など



カルシウムの吸収を助ける ビタミンD

魚・干しいたけなど



歯の基礎をつくる たんぱく質

肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など



象牙質の土台 ビタミンC

緑黄色野菜・果物など



エナメル質

象牙質

こども

まっさらな永久歯を大切にしよう！

小学生のころには、乳歯から永久歯に生え変わってきます。生え変わったばかりの永久歯はむし歯になりやすい上に、生え変わりの時期は歯磨きがしにくくなります。

保護者の目が届きにくくなる時期ですが、家族みんなで歯みがき習慣をもう一度見直してみましょう！

そして、よくかむ習慣を身につけて、丈夫なあごや歯を育てましょう。

成人

定期的に歯科健診を！

歯を失う2大原因は「むし歯」と「歯周病」。特に「歯周病」は、痛みもなくしらすらすらうちに進行して、ある日突然歯が抜けてしまうことも…。失った歯はもう生えてきません。

症状がなくても、定期的に歯科健診を受け、口腔内の健康を保つことが、自分の歯を長く守る秘訣です！



POINT2 : しっかりかもう !

よくかむと、こんないいこと! 『ひ・み・こ・の・歯・が・いい・ぜ』



肥満予防

よくかむと満腹感を得られるので、食べ過ぎを防ぐことができます。



味覚の発達

よくかむと、素材そのものの味が分かり、味覚が発達します。



言葉の発音がはっきり

よくかむことで、あごが発達し、きれいな歯並びを育成します。かみ合わせもよくなり正しい発音ができるようになります。



脳の発達

かむ運動は脳細胞の働きを活発にします。子どもの知育を助け、高齢者の認知症予防にもなります。



歯の病気を防ぐ

よくかむと歯並びが良くなり、みがきやすく汚れのたまりにくい歯になります。



がん予防

唾液に含まれる酵素には、発がん性物質の作用を消す働きがあるとされています。



胃腸快調

よくかむことは消化吸収を良くし、胃腸の働きを活発にします。



全力投球

ぐっと力を入れてかみしめたときに、全身の力がわき、集中力も高まります。

POINT3 : しっかりみがこう !

※砂糖のだらだら食いに注意!

甘いお菓子やジュースをだらだらと食べていると、口の中にはいつもむし菌の大好物の糖がいっぱい状態に...

- ・間食は時間を決めてだらだら食べない。
- ・甘くない間食を選ぶ。
- ・間食のあとも歯みがきを。



ぼくはむしバイキン。

糖を栄養にして、酸をつくりだし、歯をとかしてむし歯にするぞ!

歯をきれいに磨いて、口の中を清潔にし、むし菌の存在している歯垢を落とすことが大切。むし菌は大人から子どもへ移行することもあるので、小さなお子様がいる家庭はお父さん、お母さんのケアも大切です。

5月25日は「歯のひろば」へ!

毎年恒例「歯の健康」をテーマにしたイベントが今年も開催されます! ご家族そろって、歯の健康をチェックしましょう!

日時: 2019年5月25日(土)
時間: 14:00~17:00(受付16:30まで)
場所: うじ安心館(宇治市役所前)

- ・歯医者さんのお口の健康チェック
- ・プラーク検査 ・そめ出し ・歯磨き指導
- ・フッ素塗布、フッ素洗口 ・歯科相談
- ・歯周病チェック(成人のみ、先着150名)など

歯に良い 手作りおやつ

もちっこパン

材料 (2人分)

白玉粉・・・40g
パルメザンチーズ・大さじ1
塩・・・少々
サラダ油・・・小さじ1
牛乳・・・50ml
あおのり・・・小さじ1
さくらえび・・・2g

作り方

- ①ボウルに白玉粉・パルメザンチーズ・塩・サラダ油を入れる。
- ②牛乳を少しずつ加え、耳たぶくらいのかたさになるまでよく練る。
- ③あおのり・さくらえびを混ぜ込む。
- ④生地を8個に丸め、真ん中に少くぼみをつける。
- ⑤180℃に温めておいたオーブンで10分焼く。

レシピ提供: 宇治市食生活改善推進員協議会『若葉の会』