



給食だより

—小プライド

よくかんで食べよう



よくかむと
こんな効果が!

虫歯は、虫歯菌のつくる酸が歯を溶かすことによってできます。虫歯菌が酸をつくるためには、糖が必要で、甘いものを食べ過ぎると虫歯になりやすくなるのです。あまくて歯につきやすく、いつまでも口の中に残りやすい食べ物は、注意が必要です。

また、だらだら食べ続けることも虫歯になりやすいようです。

よくかんで食べていますか?

スパゲティー、ハンバーガー、コーンポタージュなど現代の食事は、柔らかいものを好んで食べる傾向が強くなっています。

その結果「かまない子」「かめない子」が増えてきているようです。

6月4日から10日は「歯の衛生週間」です。かむことを、もう一度見直しましょう。



食べ物の味がよくわかり、消化もしやすくなります。



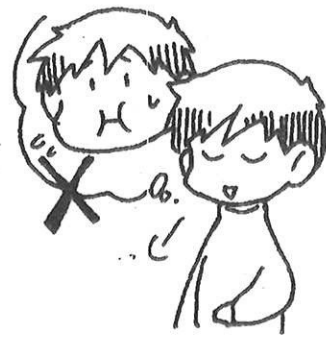
心が安定し、イライラをおさえます。



だ液の分泌がよくなり、歯に汚れが付きにくくなります。



脳をしげきして、はたらきを活発にさせます。



漫腹中枢を刺激して、食べ過ぎによる肥満をふせぎます。

歯を大切に!

皆さんの歯は、ほとんどカルシウムできています。しかし、カルシウムばかり食べても歯は強くなりません。なんでも食べることが大切です。

歯をかたくする



エナメル質・象牙質をつくる

歯をつくるのをたすける



チーズ さかな たまご にく



かいそう 牛乳 こざかな

歯をつくるもとになる



やさい くだもの 牛乳

牛乳 レバー たまご