

たのしくたべようニュース

丈夫な歯をつくりましょう

おいしく食べるためには、歯がとても大切です。丈夫な歯をつくり、毎日の食事をおいしく楽しく食べましょう。

歯のおもな成分はカルシウム

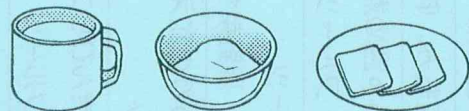
歯をつくる成分の大部分はカルシウムです。特に子どもたちは発育が盛んな時期のため、カルシウムをはじめ、さまざまな栄養素が多く必要です。丈夫な歯をつくるためには積極的にカルシウムをとりましょう。

○カルシウムが多く含まれている食品○

カルシウムは牛乳・乳製品、ししゃもやしらすなどの小魚、こまつなやみずななどの青菜、木綿豆腐、納豆などの大豆製品に多く含まれています。

牛乳・乳製品

牛乳 ヨーグルト チーズ



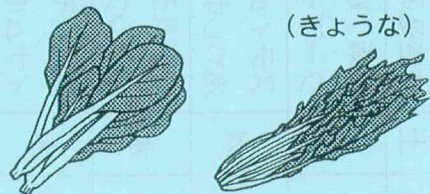
小魚

ししゃも しらす



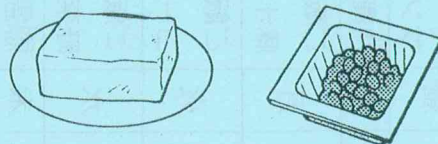
青菜

こまつな みずな (きょうな)



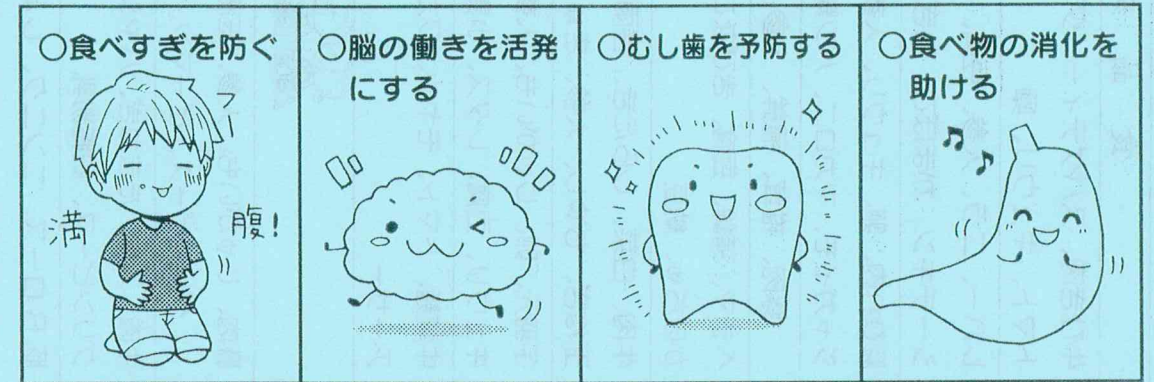
大豆・大豆製品

木綿豆腐 納豆



よくかんで食べることの効果

よくかむことで、食べ物が細かく碎かれます。またよくかむほど、だ液がたくさん出たり、顔の筋肉が動くことで血流量が増えたりします。こういったことにより、さまざまなよいことがあります。



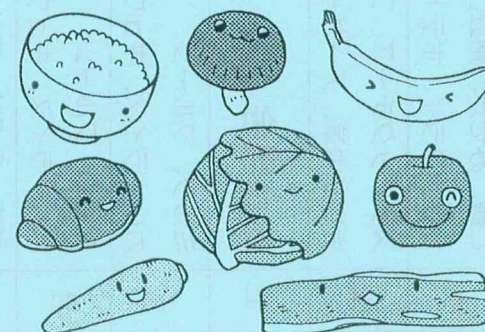
家族でよくかんで食べる習慣を!

おいしく食事をするには、丈夫な歯だけではなく、かむ力をつけることも大切です。

家族みんなで、ゆっくりよくかんで食べる習慣をつけましょう。子どもがあまりかまずに食べてしまうようなら、一口ずつよくかむように声かけをしましょう。



いろいろな食べ物でかむ力を身につけさせましょう



3歳頃になると上下の奥歯が生えそろう、ある程度かたいものが食べられるようになります。しかし、ただかたいものが食べられればよいわけではありません。

かたいものややわらかいもの、弾力のあるものなど、食べ物に合わせたかむ力の調整が必要です。いろいろな食べ物を食べて、かむ力を身につけさせましょう。