

保健給食だより

R3. 11. 1

国分寺中学校

11月の保健目標：「よく噛んで食べる習慣をつけよう！」

季節が秋から冬に変わりはじめ、1日の寒暖差が大きくなります。

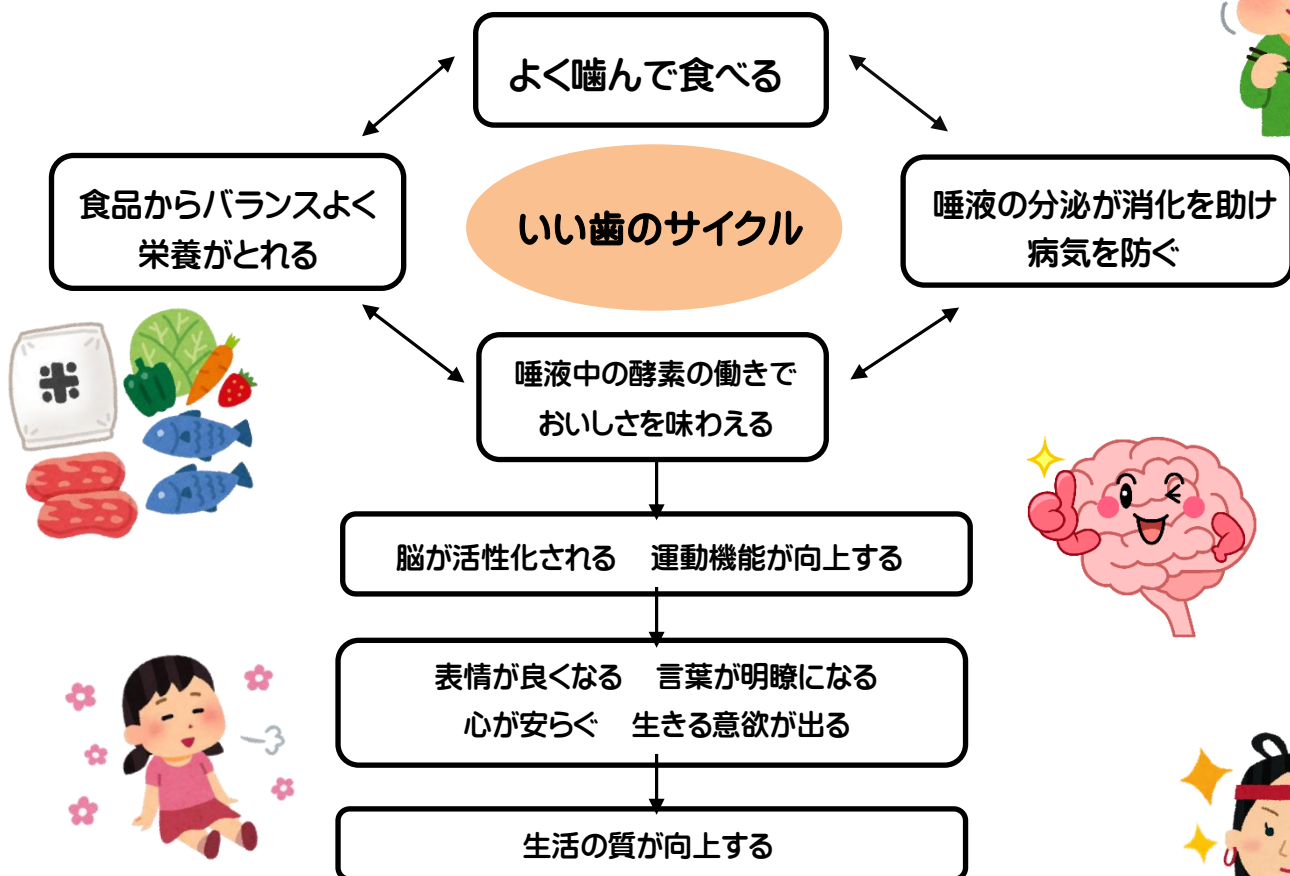
寒暖差があると、体はエネルギーがたくさん必要になり、疲れがたまりやすくなります。着るもので調節したり、温かいものを食べたりして体調管理をしましょう。

また、冬は空気が乾燥し、風邪のウイルスが活動しやすくなります。手洗い・うがい・マスクの着用をしっかりとって予防しましょう。

11月8日はいい歯の日！

いい歯というと、虫歯のない歯、歯並びのよい歯、かみ合わせのよい歯、歯周病などの病気がない歯など、様々な「いい歯」を思い浮かべると思います。すべて間違いではありませんが、もっと大きな視点で「いい歯」とは何かを考えてみましょう！

「いい歯」とは…生活の質を高めしてくれる歯、日々の生活をいきいきさせてくれる歯です。そして、いい歯を作るためには「よく噛んで食事をする」ことがとても大切です。



しっかり噛むことによってもたらす健康 「ひみこの歯がいーぜ」

ひ：肥満の予防→満腹中枢が食べ過ぎを防ぐ

み：味覚の発達→よく味わうことで味覚が発達

こ：言葉の発音があっさり→口周りの筋肉が鍛えられる

の：脳の発達→脳に酸素と栄養を送る

は：歯の病気を防ぐ→唾液の分泌で口内が清潔に保つ

が：がん予防→唾液に含まれる酵素には発がん物質の作用を押さえる働きがあると言われる

い：胃腸の働きを促進→噛むことで消化をよくし、消化酵素が分泌され胃腸の働きを活発にする

ぜ：全身の体力向上→歯が健康でしっかり噛みしめることができれば力を十分に発揮できる



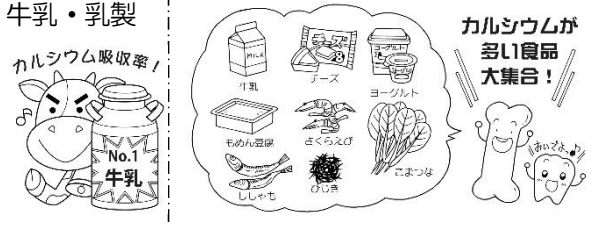
いい歯の日(11月8日)にちなんで...
 ~いい歯を作る食べ物の話~



私たちの歯は、大きく分けて「エナメル質」「象牙質」「歯茎」3つのものでできています。

①「エナメル質」

歯で一番固い表面部分です。ポイントになる栄養素は「カルシウム」と「ビタミンA」です。カルシウムが多く含まれている食品は、牛乳・乳製品、小魚、海藻類です。牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品は、カルシウムが吸収されやすい形でたっぷり含まれています。「ビタミンA」はエナメル質を強化します。にんじんなどの緑黄色野菜を意識して食べましょう。



②「象牙質(象牙質)」

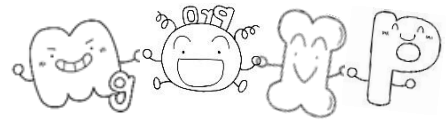
象牙質のもととなっているのは「ビタミンC」です。かんきつ系の果物や、ピーマン、ブロッコリーなどの野菜に多く含まれています。

③「歯茎」

歯の土台となる「歯茎」。ポイントになる栄養素は「たんぱく質」です。たんぱく質を多く含む食品は、肉や魚、豆腐、卵です。

いい歯を作るためには、カルシウムだけではなく、たんぱく質やビタミン類を摂ることが大切です。カルシウムの吸収には、ビタミンDと一緒に摂ると効果的です。ビタミンDは、日光を浴びることで体内で作られますが、日が短くなるこれからの季節は、きのこ類や魚などから摂るようにしましょう。また、よくかんで食べると、だ液がたくさん分泌され、むし菌が活性化しにくくなります。

11月5日の給食は、「かみかみメニュー」です。よくかむことを意識しながら食べ、じょうぶな歯を作りましょう。



小中一貫コーナー

いい歯の日について

11月8日は「いい歯の日」。コロナ禍で、給食後の歯みがきに制限がかかる中、家庭での朝晩の歯みがき習慣の重要性が高まっています。

生活チェックカードの結果から、小学生と比較し、中学生の朝晩の歯みがき実施率が高い傾向にあります。小学生では、まだ習慣化できておらず、声掛けや仕上げ磨きの必要があります。小学生時代の習慣作りが、中学校、そして大人になってからの口腔環境につながります。

感染症が落ち着き、マスクを取る生活が来た時に、むし菌のない歯でたくさん笑えるように...今後とも日々の歯みがきや治療へのご協力をお願いします。

歯みがきの3つのポイント



小学生歯みがき研究サイト

「歯みが kids」ものぞいてみてね

