





6/4~6/10

歯と口の健康週間

みなさんは、食べ物を口に入れてから飲み込むまでに何回くらいかんでいますか？歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

<p>よくかんで食べる</p>  <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べる</p>  <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p>  <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p>	<p>栄養バランスの良い食事を心がける</p>  <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくりまします。</p>
---	---	--	---



よくかんで食べると、こんないいことがあります！

味がよくわかる。

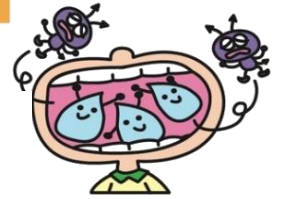


食べすぎを防ぐ。

満腹感



だ液がたくさん出て、むし歯を予防する。



消化を助け、栄養の吸収が高まる。



歯並びがよくなる。



脳が活性化する。



よくかんで食べるコツ

★どんな味がするか意識しながら食べる。



★飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする。



★かみごたえのある食べ物を取り入れる。



★飲み物で流し込まないようにする。



作ってみませんか

大豆と小魚の揚げ煮

カルシウムがとれる
かみかみメニュー

材料と分量 (小学生4人分)

乾燥大豆	50g
または	
水煮大豆	120g
片栗粉	
小魚	9g
(小さめの煮干しやそのまま 食べられる小魚等)	
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1/2
ごま	少し

作り方

- ① 乾燥大豆の場合は洗って水で戻してから、水気を切っておきます。水煮大豆の場合は、水気を切っておきます。
- ② ①の大豆に片栗粉をまぶして、170度位の油で15分位揚げます。(中がカリカリに揚がっているか、食べて確認してください。)
- ③ 小魚を油で揚げます。商品によって、揚げ時間は調整してください。
- ④ 調味料を煮立たせてたれをつくり、揚げた大豆と小魚、ごまを入れて混ぜ合わせます。

本格的な夏にむけて、日ごとに蒸し暑さが増していきます。マスク生活になれたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。熱中症を予防し、暑い夏を元気に過ごせるように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりととり、水分補給や体調管理に気をつけましょう。

すい ぶん ほ きゅう

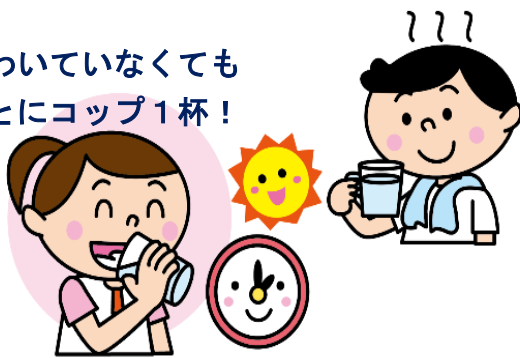
水分補給のポイント

◎ 水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。



のどがかわいていなくても
1時間ごとにコップ1杯!

起きた時、
入浴の前
後、寝る前
にも



汗をたくさんかいたときは
塩分も忘れずに!

スポーツドリンク、0.1~0.2%の
食塩水、梅干し、
塩飴など



★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

朝ごはん抜き

No!



睡眠不足



★朝ごはんをしっかり食べなかったり、十分な睡眠がとれなかったりすると熱中症のリスクが高まります。

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。