

食育だより

熊谷市立大幡中学校

食育担当

第3号

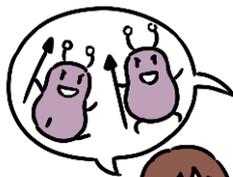
健康のための基本技「カメカメ、歯!!」

大人の体に近づき、思春期や受験期を迎えて精神的にも落ち着かない10代は、歯と口にトラブルを抱えやすい時期。食事ではやわらかいものだけでなく、かみごたえのあるものを意識して選び、よくかむ習慣を身に付けましょう。



10代はむし歯リスクが高い!

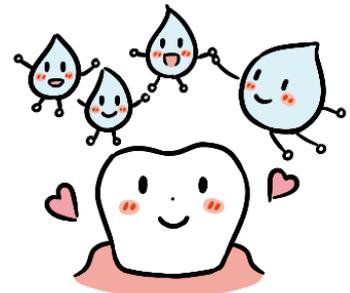
生え替わったばかりの永久歯はまだ弱く、さらに自分で行う歯みがきで、みがき残しも見つけにくくなります。さらに家の外で間食する機会が増え



たり、試験勉強中の夜食など、成長とともにむし歯になりやすい生活環境に変わっていくのも原因です。

だ液パワーを味方に!

かむことでだ液がよく出ます。だ液には消化を助け、味覚を高め、口内を清潔に保つはたらきがあります。また酸性に傾いた口内を中和し、溶けかけた歯の表面を修復するなど、むし歯を予防する作用もあります。粘膜を保護する成分も含まれ、食べ物の飲み込みや発声をスムーズにしてくれます。



よくかむと太りすぎの予防に!

よくかんで食べると満腹感が得やすく、食べすぎが防げます。代謝も活発になり、消費カロリーが増加することも知られています。さらにゆっくり



よく味わって食べることで、うす味・少量でも十分な満足感を得ることができます。



「思春期性歯肉炎」にも注意!

思春期になると歯ぐきに問題を抱える人が増えてきます。「思春期性歯肉炎」といい、ホルモンバランスの崩れが主な原因です。

栄養バランスのとれた食事をよくかんで食べ、食後にいい歯みがきをするのが予防に役立ちます。

CHECK!



*シーフードや野菜など、かみごたえのある食品を意識してとりましょう。また新鮮な生野菜や果物には歯ぐきの健康を守ってくれるビタミンCが含まれています。食物繊維も多く、腸の活動も活発にしてくれます。



