

# 歯から食育

6月4日(日)から6月10日(土)は「歯と口の健康週間」、6月は「食育月間」です。

皆さまは毎日の食事をおいしく食べられていますか。健康に良いものを選んで食べても、健康に良い食べ方をできているでしょうか。

## 歯と食べ物の関わり

歯には種類があり、それぞれ役割を持っています。

- ・臼歯／穀物などをすりつぶす
- ・犬歯／肉などをかみちぎる
- ・前歯／野菜などを細かく切る

しっかり歯を使わず、かまない食事が続いていると、①かめなくなる  
②偏食や唾液量の低下 ③歯が汚れやすくなる ④虫歯や歯周病になりやすくなる ⑤歯を失う ⑥かめなくなるという悪循環に陥ってしまいます。



## 問

健康推進課(金屋庁舎)  
清水行政局住民福祉室

まずはかむ習慣をつくりましょう。使っていない筋肉が衰えるように、歯も口も使わなければ衰えてきます。しっかりかんで食べる習慣は大切です。一口目を意識して、よくかんで食べてみましょう。よくかむことで、①かむ力を維持できる ②十分な栄養素を摂取することができます ③唾液量が維持できる ④歯が汚れにくくなる ⑤虫歯や歯周病になりにくくなる ⑥歯を維持できるという好循環が生まれます。

## よくかむためのポイント

- ① 具材を大きく切る
- ・ 大きめや不揃いに切ると自然とかむ回数が増えます。
- ② 歯応えを残す
- ・ 加熱時間を長くすると、肉は身がしまつて歯応えが増しますが、野菜は軟らかくなります。食材によつて加熱時間を変え、食感を楽しむようにしましょう。

- ③ 水分の少ない調理方法を選ぶ
- ・ 焼く、揚げるなどの調理方法は水分が少なくなり、歯応えが増します。
- ④ 食事自体を楽しむ(味わう)

・ 食事を楽しむ時間と心の余裕を持つようにしましょう。急いで食べたり、相手を急かすのは控えましょう。

食べることは、生命を維持するための単なる栄養摂取ではなく、食べることを楽しむという心のふれあいでもあります。日々欠かせない食事をおいしく、充実したものにするために歯の健康は切り離せません。日頃から歯磨きや定期的な歯科受診で歯や口の中の健康を保ちましょう。

### 乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターは 皆さまの子育てを応援します!

夏の危険から身を守ろう!  
～熱中症や水の事故を予防するには～

- 日時／6月15日(木) 10:00～11:00
- 場所／子育て支援センター
- 定員／10組程度
- 参加費／無料
- 講師／有田川町消防士
- 予約／6月1日(木) 8:30～

開設日時など	
あそびのひろば	金曜日(6月2日・9日・16日・23日) ※予約制。 詳細は予定表でご確認ください。
	10:00～11:00 14:00～15:00

※実施状況や毎日の予定表などは、町ホームページでもお知らせしています。

子育て支援センターでは、一時預かり保育を行っています。詳しくは町ホームページをご覧ください。お気軽にお問い合わせください。



子育て支援センター ☎090-7966-1697・52-5474(ファクス兼用)