ユリアへきなんこども園子育て支援センター
食 育 だ よ り

ぱく ぱ く

2026．11．1

発行　へきなんこども園子育て支援センター　　Vol.２３８
愛知県碧南市松本町７３番地　TEL（0566）41－7394

今月のテーマ
「歯を大切にしよう」

朝晩と、段々冷え込む季節になりました。寒くなると、何かと動くことが面倒になってしまいがちですが、歯磨きはしっかりと出来ていますか？虫歯を予防するために大切なのは歯磨きです。朝起きた直後、食後に歯を磨くことが理想なので、心掛けてみましょう。

◎虫歯を予防するための食生活でのポイント

①よく噛んで食べる

よく噛んで食べるということは、よく唾液を分泌するという事です。唾液には、歯垢が歯に付着する事を防ぐ効果があるので、できるだけよく噛んで、唾液を分泌させて食事をとる事が重要です。

②就寝前の食事を控える

寝ている時は、唾液の分泌が極端に減ってしまいます。なので、口の中も乾きやすくなり、歯垢が付着しやすくなってしまいます。しっかりと歯磨きをしたとしても、わずかな磨き残しから、虫歯に発展してしまう可能性もあるので、できるだけ就寝前の食事は避けましょう。

③飲み物にも気を付ける

歯垢細菌は、糖分によって繁殖してしまうので、糖分を含む飲み物にも気を付けましょう。飲んだ後は、うがいや歯磨きをして、できるだけ口の中に糖分を残さない事が重要です。

※このように重要なのは、食事の種類や量よりも、口内環境の作り方なのです。３つのポイントを意識することで、虫歯を予防する事ができるので、取り組む事ができるといいですね。

おすすめレシピ



『かぼちゃのそぼろ煮』

材料　《　４人分　》

- かぼちゃ　1/2個
- 鶏ひき肉　１００ｇ

A
- しょうゆ　大2
- みりん　大2
- 片栗粉　適量

《作り方》

①かぼちゃは一口大に切る。
②鍋に水２００cc と鶏ひき肉を入れほぐしてから火にかける。
③鶏ひき肉に火が通ったら①を入れ柔らかくなるまで煮る、
④A で味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつけたら出来上がり！

★８０歳まで２０本の歯を保つために～８０２０運動～

「８０２０運動」という言葉をご存知ですか？これは、「８０歳で 20 本の自分の歯を残し、なんでもよく噛める状態に保とう」という運動です。ところで、今、口の中に何本の歯がありますか？親知らずを除いても、通常 28 本の歯が生えています。しかし最近では、一人平均、40 歳代で３本、50 歳代で５本、６０歳代で 12 本、７０歳代で 20 本歯を失っているという結果が出ています。好きなものを美味しく食べるには、健康な歯が 20 本以上必要だと言われています。少しでも多く、健康な歯を保つためにも、日頃から歯磨きや、食生活には気を付け付けることができるといいですね。