

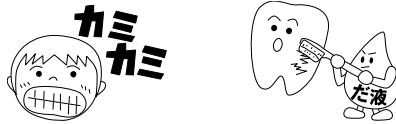
☆Kitchen letter☆

H29年6月 栄養士 高橋 智美

6月4日は虫歯予防デー

食べ物をしっかり噛むことが大切です。
最近では昔に比べ噛むことが少なくてすむ柔らかい食べ物が多くなっています。
「噛まない子」「噛めない子」が増えています。

食べ物の内容や食べ方、食べる時間帯、歯磨きをしないなど虫歯は毎日の食習慣の悪いところが積み重なって起こります。従って乳歯が虫歯になることは永久歯に生え替わっても食習慣を改めない限り容易に虫歯になってしまいます。



虫歯を予防するには

- ① 歯質を丈夫にする！
歯とその表面を覆っているエナメル質を強くするためにカルシウム・ビタミンD・Cの食品を食べましょう。
- ② 食べた後は必ず歯磨きをする！
食後は必ず歯を磨くようにしましょう。特に寝ている間は菌が増殖しやすいので夜の歯磨きはしっかりやりましょう。
- ③ 間食で糖質の多いお菓子を不規則にダラダラ食べていると、虫歯菌を増やし歯垢を歯に付着させる原因になります。

よく噛むとすごい効果

あごや骨を育てる 脳の活性化 味覚や言語の発達
肥満を予防 歯の病気予防 消化を助ける 全身の体力の向上



むしむし、じめじめとした梅雨の季節がやって来ます。気温や湿度が高くなるこの時期は細菌類の繁殖期でもあります。また、暑さにより人間の抵抗力が落ちてしまうことから食中毒にかかりやすくなります。食中毒予防のためにも石鹸での手洗いをしっかり行いましょう。爪の中まで清潔が望ましいです。

食中毒を引き起こす細菌類

- * 腸管出血性大腸菌 O157
感染力が強く、少量の菌で感染してしまいます。
潜伏期間が長く、また感染が周囲に広がる可能性があります。
- * サルモレラ食中毒
自然界に広く分布していて、身近な家畜やペットも菌を保有しています。
低温や乾燥に強く、熱には弱いのでよく火を通すことが大切です。
中毒になると急性胃腸炎を起こしてしまいます。
- * 腸炎ビブリオ食中毒
海水や海中の泥に潜み、夏に集中発生します。熱に弱く、高温低湿になると増殖が鈍ります。塩水が好きな一方、真水には弱いです。よく加熱しましょう。

HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに！

