

☆Kitchen letter☆

H30年11月 栄養士 中山 綾佳

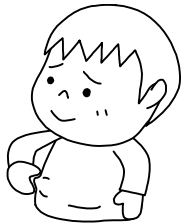
噛むことの効果

「食べること」と「噛むこと」は違います。噛むことには意味があり、子どもの発育にとっても、大変大切なことです。楽しい食事の中でも噛むことを意識してみましょう。

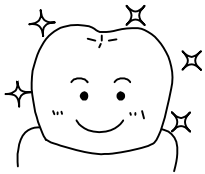
1. 噛むことの効果

噛むことは体内物質の分泌や機能の発達を促進させる機能があります。また、顔の筋肉の発達により、言葉の発音を明瞭にすることや力を出すことにもつながります。

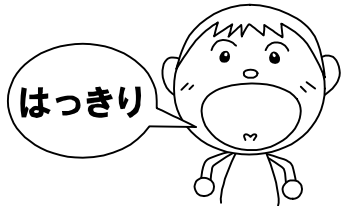
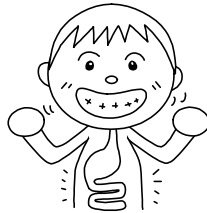
- ① 肥満予防
- ② 歯の病気予防
- ③ 胃腸の働きを促進



④ 言葉の発達



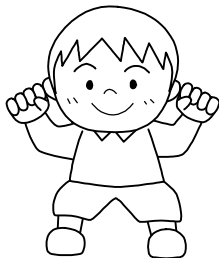
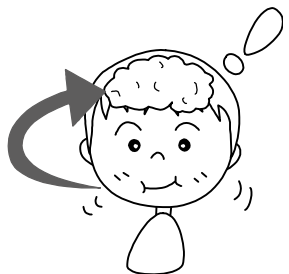
⑤ 味覚の発達



⑥ 脳の発達



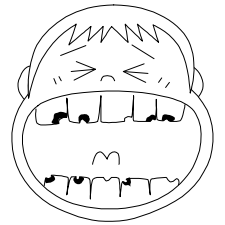
⑦ 全身の体力の向上



むし歯を予防する食生活

1. 虫歯の発生

口腔内のむし歯菌が糖を分解して酸を作ります。この酸は歯の表面からカルシウムなどのミネラル成分を溶かし出します。ミネラル成分、つまり、歯がだんだん溶けて、穴があき、「むし歯」が発生します。



2. むし歯を防ぐための食生活

一旦溶け出したミネラル成分は歯の表面の酸が唾液などによって洗い流されると、徐々に唾液中のカルシウムなどによって再び取り込まれて元に戻ります（再石灰化）。食後に十分な時間が取れていれば、だ液の修復力が働きますが、常に口の中に食べ物がある状態では、だ液が修復するミネラルよりも、溶け出すミネラルのほうが多くなってしまいます。

食事の後は歯磨きをわすれずに！！

HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに！

