

食育だより



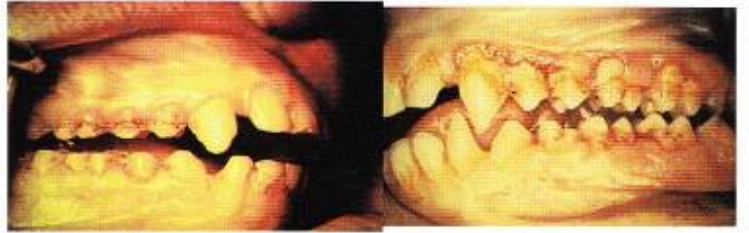
第3号
H26. 6. 4
三豊市立詫間中学校

今日は6月4日。6月4日の6と4を「むし」と読んで、「虫歯予防デー」、また6月4日から10日までは「口と歯の健康週間」とされています。

食べ物はまず口から体に入っていきます。その最初のステップである歯の健康を維持していくことはとても大切なことです。また、良く噛めてこそ身体の健康が保たれます。よく噛んで食べることは胃腸によいばかりでなく、頭の働きを良くする、肥満予防、味覚の向上など身体の健康によいことばかりです。

今の自分の口と歯の状態はどうか？今一度、口と歯の健康状態を振り返ってみましょう。

こちらの写真を見てください。
この2枚はサルの口の写真です。1枚は野生のサル、もう1枚は動物園のサルです。どちらが動物園のサルだと思いますか？
(サルは歯をみがかないので、両者の違いは食べ物による差と言えます。)



答え：右が動物園のサル、左は野生のサルの口です。

右の動物園のサルには、歯と歯ぐきの境目に歯垢（虫歯菌や歯周病菌が集まってつくるねばねばとした塊）がたくさんついています。歯ぐきがぶよぶよとして腫れ、歯周病になっています。これは、やわらかい食べ物を食べているからです。一方、左の野生のサルは木の葉や木の実、木の皮を食べています。かたいものをかむと口がよく動き、だ液がたくさん出て汚れを洗い流します。また歯と歯ぐきの間には歯垢がついておらず、歯ぐきも引き締まっています。

今はやわらかい食べ物をよく食べる習慣のある家庭が多く、虫歯以上に子どもの歯周病が増えているそうです。でも、どうしてやわらかい食べ物が増えると歯周病が増えるのでしょうか？

今、ナイフでりんごを切ったとします。ナイフはあまり汚れません。今度はナイフでケーキを切りました。そうするとナイフにべったりと汚れがつきます。このナイフがそのまま私たちの歯です。私たちがりんごをかじっても、ナイフがよごれないように歯も汚れません。ケーキを食べるとナイフにべったりと汚れがつくように、歯も汚れます。

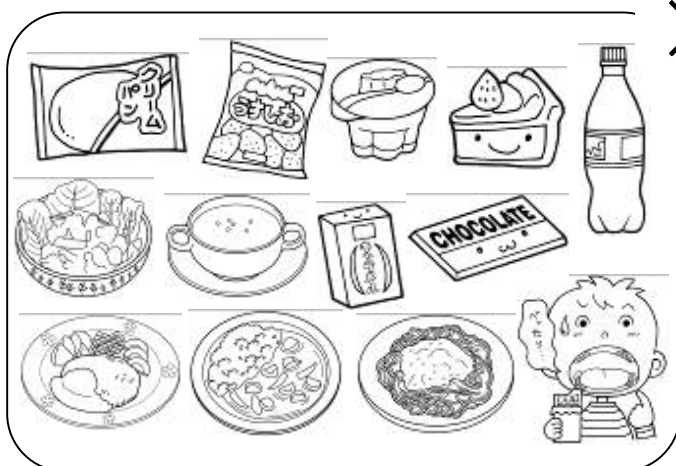
(「動物たちのよい歯甲子園」 東山書房 岡崎好秀先生著より)

歯に良い食べ物・悪い食べ物

あなたはどちらのグループの食べ物をよく食べていますか？

砂糖や脂質が入っているものは歯にべったりとつき、虫歯や歯周病の原因になるものが多い傾向にあります。

左のグループは、子どもも大人も大好きな食べ物で、現代の食生活には欠かせないものです。右のグループの歯に良い食べ物と組み合わせてバランスよく摂り、食べた後には、きちんと歯を磨くことで、健康な歯とからだを保ちましょう。もちろん、むし歯のある人は治療を忘れずに。



or

