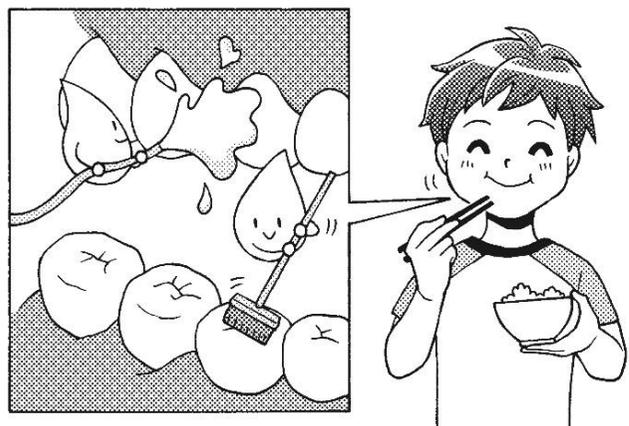


# 食育通信 6月号

令和6年6月発行  
柏市立富勢中学校

## よくかんで食べて虫歯予防



よくかんで食べると、唾液がたくさん出ます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、刃を修復するのを助けたりして、虫歯を予防する働きがあります。

するめなどの水分の少ない食品は、よくかんで唾液をたくさん出さなければ、なかなか飲みこめません。また、食材を大きく切ると、噛む回数が増えるので、唾液をたくさん出すことにつながります。よくかんで唾液をたくさん出し、虫歯を予防しましょう。

## STOP! だらだら食い

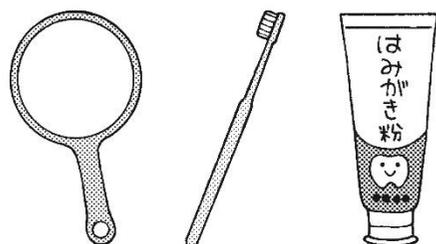
食事をすると、口の中が酸性に傾きます。唾液には、それをもとに戻す働きがあります。

しかし、だらだらと食べていると、唾液の働きが追いつかず、酸で歯が溶けやすい状態が長くなります。その結果、虫歯になりやすくなります。

特に感触は、だらだらと食べ続けられないように、時間を決めてとりましょう。



## 食べたなら歯みがき

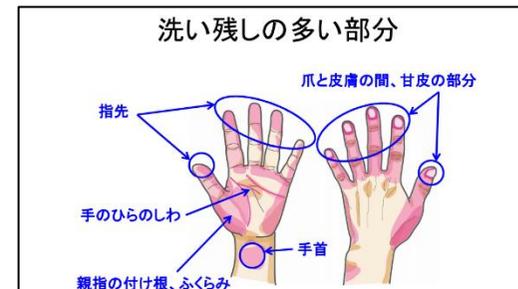


©少年写真新聞社2024

食べた後に口の中を清潔にしておかないと、口の中にプラークが付きやすくなります。プラークとは、歯の表面につく汚れのことで、細菌の固まりです。つまようじでほんの少しすくったぐらい(1mg)のプラークには、細菌が2~3億もいて、虫歯や歯周病の原因になります。プラークはうがいでは取れないので、食べた後に、しっかり歯みがきをすることが大切です。

## 石けんで手を洗いましょう

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物や他の人に汚れや細菌、ウイルスなどをつけてしまう危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。食中毒やかぜを防ぐために、石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。



皮膚や髪の毛には細菌などがついていて、その中には食中毒の原因菌がいる場合もあります。手洗いの後に髪の毛や服を触ったら、手洗いの効果がありません。手洗いの後は清潔なタオルなどでふきます。また、タオルの共有や貸し借りも避けましょう。

## 手をふくのは タオルかハンカチで

似ているけれど全然違う

**消費期限** と **賞味期限**

### 消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限を過ぎた場合は、食べない方が良いでしょう。



### 賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



※消費期限や賞味期限は未開封の状態で定められた方法により保存した場合の期限です。封を開けたら早めに食べましょう。