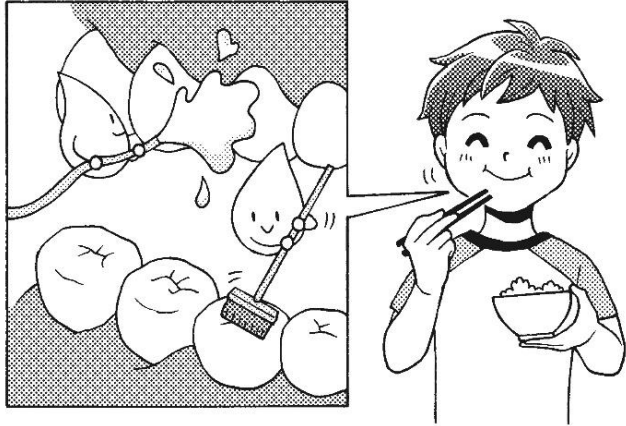


食育通信 6月号

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

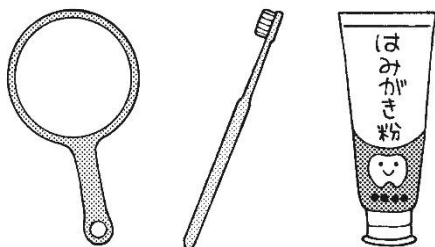
食事をすると、口の中が酸性に傾きます。唾液には、それをもとに戻す働きがあります。

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

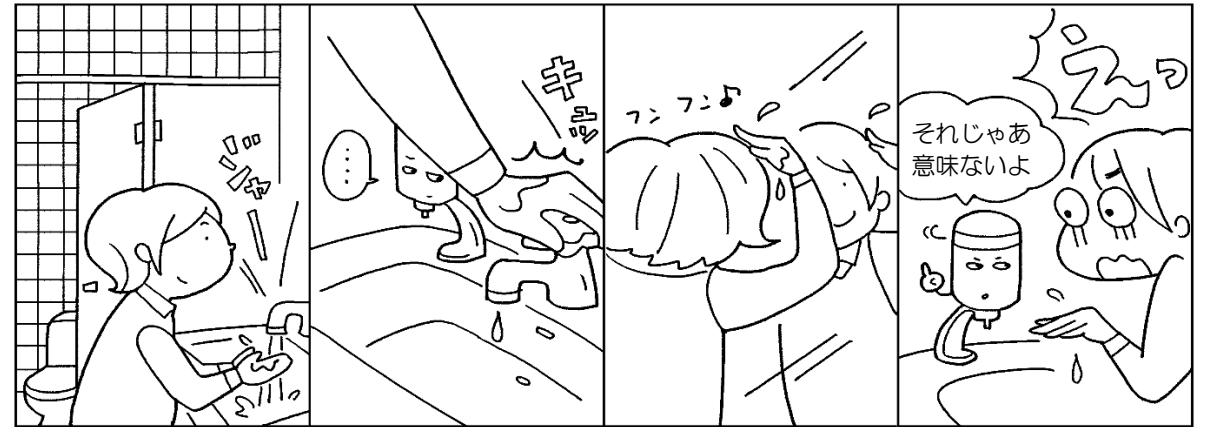
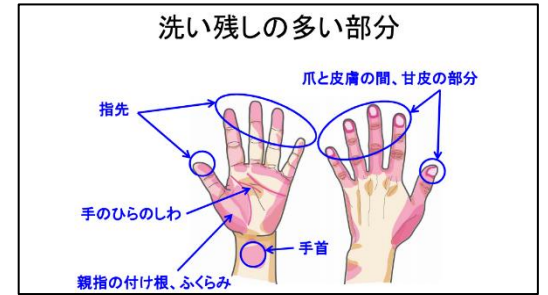


©少年写真新聞社2024

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つきます。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す。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。