

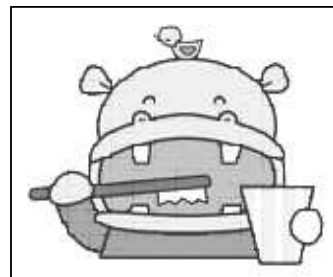
よくかんでいますか？

最近は昔に比べ、噛むことが少なくてすむ軟らかい食べ物が多くなっています。
「よくかむ」ということは、あごの骨や筋肉を成長させ、きれいな歯並びを作ります。
さらに、食べ物が美味しいと感じさせる味覚の発達にもつながります。
乳幼児のうちにかむ学習を正しくすれば、永久歯も正しく健康に生えてきます。

乳幼児の虫歯

虫歯が多いのも、かめない原因のひとつと言われています。
乳歯の虫歯にはこんな弊害が…

1. 永久歯の歯並びを悪くする。
2. 弱い歯質の永久歯になる。
3. 偏食になり、かまなくなる。
4. 発音がうまくできなくなる。
5. 腎臓病や心臓病などいろいろな病気の原因になる。



虫歯になってしまったら、治療するしかありませんが、虫歯予防には正しい食生活と、歯磨きの習慣を身につけることです。

歯のネバネバをとる

ケーキやスナック菓子を食べると、歯にネバネバしたものがくっつきます。
虫歯をつくる細菌はこのネバネバが大好きです。
虫歯にならないためには、歯についたネバネバを食後すぐにとります。

野菜で歯をみがこう

ネバネバをつきににくくするには、野菜を良くかんで食べることです。
野菜の細かいきれはしや、固いスジが歯についたネバネバをこすりとってくれます。



寝る前は念入りに

つばは、ネバネバや細菌を洗い流してくれますが、寝ている間はほとんど出なくなります。
ですから、寝る前に甘いものを食べたり、飲んだりしてそのまま寝てしまうと、ネバネバがこびりついてしまいます。寝る前は念入りに歯を磨きましょう。

Let's クッキング

<きびなごのマリネ>

- ①. きびなごは片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ②. 胡瓜と玉ねぎはみじん切りにして、さっと湯通しする。
トマトは湯むきして、皮と種を取り、角切りにする。
- ③. ①と②をマリネ酢につけこむ。

材 料 (4~5人分)

《生地》

- ・きびなご 200g
- ・片 栗 粉 適量
- ・あ げ 油 適量
- ・胡 瓜 半分
- ・玉 ね ぎ 1/4個
- ・ト マ ト 1個

《マリネ酢》

- ・ 酢 大さじ2
- ・砂 糖 大さじ1
- ・サラダ油 小さじ2
- ・醬 油 大さじ1/2