

6月

# パクパクだより 2号

令和4年5月26日配信

社会福祉法人 希愛会 松本保育園

厨房職員

## 子どものむし歯と食べ物

### むし歯ができる仕組み

むし歯は、たべかすの糖分を分解して、ねばねばした物質を作り、歯の表面に薄い膜のようにはりつきます。これが歯垢です。歯垢を放っておくと歯垢中のむし菌が歯の表面のエナメル質をとがす酸をつくりだし、むし歯になります。むし歯のはじめは表面が白くツヤがなくなり、進行していくと歯に黒か茶色の穴が開いてずきずきと痛みます。甘いものを食べ過ぎたり、だらだらと食べたりすることは、むし歯の原因になります。

### むし歯になりやすい

#### 食べ物・飲み物

#### 【特徴】

- ・砂糖が多い
- ・歯につきやすい
- ・口の中に残る時間が長い

など

- ・チョコレート菓子
- ・ジュース
- ・ソフトキャンディー
- ・炭酸飲料



### むし歯になりにくい

#### 食べ物・飲み物

#### 【特徴】

- ・砂糖が入っていない
- ・歯につきにくい
- ・口の中に残る時間が短い
- ・かみごたえがある

など

- ・りんご
- ・するめ
- ・チーズ
- ・無糖ヨーグルト
- ・せんべい



## 丈夫な歯をつくる食品

歯が作られる時期に、骨や歯のもとになるカルシウムを含む食品をたっぷりとりましょう。丈夫な歯のためには、カルシウムだけではなく、栄養バランスの良い食事をとることが大切です。

### カルシウムを多く含む食品例

- ・牛乳
- ・チーズ
- ・ヨーグルト
- ・小魚
- ・小松菜
- ・豆腐
- ・切り干し大根

