

《歯と口の健康週間》

6月4～10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。

【子どもの歯の働き】

1) 食べ物を噛む

歯は食べ物をくだき、飲み込みやすいようにし、消化しやすくしています。またよく噛むことで唾液や消化液の分泌が盛んになり、さらに食べ物の表面積が広がって栄養の吸収がよくなります。

2) 発音を助ける

はっきりと正確に発音するためには歯がとても重要です。ちょうど言葉を話し始める時期の子どもにとって、特に前歯は大切です。

3) 顔のかたちを整えたり、発育を助ける

顎の骨は歯を支えている土台のようなものなので、歯の働きによって顔立ちまで変わります。よく噛むことによってあごの成長を促したり顔の形や姿勢を整えるなど、身体の発育にも深くかかわっています。

【虫歯って?】

虫歯は歯・食べ物・虫歯菌の3要素の時間の経過が加わったときにできてしまうものです。口の中に食べカスが残っていると、虫歯菌はその糖분을分解し、ねばねばした物質を作って歯の表面にはりつきます。これが歯垢(プラーク)です。

虫歯菌は歯垢に住み着き、さらに他の糖がやってくるとこれを取り込み分解して酸に変えます。この酸が歯を溶かし虫歯になります。

△噛む力が弱い子が増えています!

こんなにある「よく噛む」ことの効用

- 肥満予防**
脂肪中絶が刺激され、ふとりすぎを予防。
- 味の発達**
噛んでわかる食物の味。
- 言葉の発音はっきり**
口の機能が発達し、はっきり発音できる。
- 脳の発達**
血流量の増加で、エネルギーの補給や記憶物質の増加。
- 歯の病気予防**
唾液の分泌で歯の汚れをきれいにする。
- ガン予防**
唾液の分泌で発がん物質の活性を弱める。
- 胃腸快調**
胃の働きがよくなり、消化吸収がされやすい。
- 全力投球**
心身が健康になり、力いっぱいあそんだり仕事したりできる。

ひみこのはがい〜せ!

食育だより

令和6年6月号 なんぶこども園

あっという間に春が過ぎ、雨の季節になりました。暑気温が上がりじめじめした日が続きますが、こまめな水分補給とバランスの良い食事で体調を整えましょう。

《食中毒に気を付けよう》

食中毒は5月から8月にかけて増える傾向にあり、6月が最も多くなっています。

主な細菌性の食中毒

	特徴	原因食品	主な症状	潜伏期間
カンピロバクター	熱や乾燥に弱い。10℃以下のところでは生き続ける	鶏肉(刺身や加熱不足のもの)、牛の生レバーなど	下痢、嘔吐、腹痛、発熱、頭痛、悪寒など	1～7日間
ブドウ球菌	熱や乾燥に強い。酸性やアルカリ性が強いところでも増殖	おにぎり、お弁当、肉・卵・乳などの調理加工品など	悪心、嘔吐など。症状は通常24時間以内に改善する	30分～6時間(平均3時間)
ウェルシュ菌	酸素のないところで増殖。大量の食材を調理するときに発生しやすい	肉類や魚介類を素材としたたんぱく食品など(カレーなどに多い)	腹痛、下痢、吐き気など	6～18時間(平均10時間)

【食中毒予防の3原則】

▽1つ目は、細菌を食べ物に「つけない」。

調理をする前は、食品や手、調理器具を洗うことを徹底する必要があります。

▽2つ目は、食べ物に付着した細菌を「増やさない」。

食品を常温で放置せず、冷蔵庫や冷凍庫で保存すること。

調理したものはできるだけ早く食べて、残ったものは冷蔵庫で保存することで、細菌の増殖を防ぐことができます。

▽3つ目は食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」。

食品を加熱する際は、内部までしっかりと火を通すこと。

加熱の目安は中心部を75度以上で1分以上です。