

小林先生に聞く！

虫歯になりにくい食事 5つの特徴

特徴 1 糖分が少ないもの

特徴 2 噛みごたえがあるもの

特徴 3 口の中に残りにくいもの

特徴 4 歯につきにくいもの

特徴 5 食物繊維の多いもの



虫歯菌は、糖をエネルギーに酸を出し歯を溶かすため、糖分が少ないものは虫歯になりにくいです。また、食物繊維が多いものや噛みごたえがあるものは、噛むことが増える分、唾液が分泌され、自浄作用が働きます。また、歯の表面とぶつかるため、物理的にも汚れを落とします。

その他、口の中に残りにくいものや歯につきにくいものだと、歯垢が溜まりにくくなるため、虫歯菌の増殖を防ぐことができます。口の中に残りにくく、歯につきにくいものの代表としては、ナッツ類や根菜類があげられます。

しかし、食事は楽しく食べるのが一番なので、栄養バランスなども考えながら、できる範囲で歯の健康も考えた食事をしてみてください。

今月のピックアップ！



「五泉の五ツ星給食」で学校給食おすすめメニューを掲載中です！右側のQRコードから是非ご覧ください！



QRコード



小林歯科医院へインタビュー

～よく噛むことの大切さについて～

IMO-KURI

五泉市食育だより -いもくり通信-

TSUSHIN



6月号

令和4年6月
五泉市食育推進検討委員会発行
五泉市役所学校教育課編集

IMO-KURI INTERVIEW

いもくりインタビュー

Q. よく噛むことでいいことってなあに？

よく噛むことには沢山メリットがあります。

- ①唾液の分泌が良くなり、消化を助け口内を清潔にする
- ②唾液が発がんや老化、動脈硬化の原因となる活性酵素を消す
- ③唾液が食物をアルカリ性にするため、虫歯の予防になる
- ④噛むことで顔周りの筋肉を発達させ、表情が豊かになる
- ⑤血行が良くなり大脳が活性化する
- ⑥噛むこと自体がストレス発散になる

などがあげられます。

おしえて！



くりっち



いもっち

小林歯科医院
小林信之先生
(五泉市食育推進委員)

Q. よく噛むとやせるってホント？

本当です。よく噛むことはダイエット効果があります。噛むことで食べ物が細かくなり、胃腸への負担が軽減され、消化吸収が高まり、脂肪燃焼しやすい体になります。また、噛むことで満腹中枢が刺激されると、食後も食欲を抑制するホルモンが長時間分泌され、満腹感が長持ちします。「つい食べ過ぎてしまう」という人は、よく噛んで食べることで食べ過ぎを防ぐことができます。

よく噛むための7つのコツ！



Q. カップラーメンやファーストフードなど

やわらかい食事を続けていると口の中はようになるの？

やわらかいものばかり食べていると、よく噛まずに飲み込むため、口周りの筋肉を使わなくなります。すると、特に小さな子どもの場合、あご骨の成長に悪い影響を与え、歯並びが悪くなり、噛みづらくなることがあります。あごの骨はよく噛むことで、個人の歯に見合った大きさに発達させることができるので、小さな頃からよく噛む習慣づけが大切です。また、やわらかいもの自体、口の中に残りやすく、歯につきやすいものが多いため、虫歯の原因にもなります。食事がやわらかいものばかりにならないように気をつけましょう。

