

## たべてむしばをやっつける!

虫歯を予防するには歯みがきはもちろんですが、「きちんと正しく食べる」ことも同じように大切です。

### レッスン1 きまった時間に食べる (だらだらぐいはむし歯のもと)

だらだらたべていると、むし歯きんはおおよろこび。むし歯きんがどんどん増えてしまいます。



### レッスン2 なんでも残さず食べる

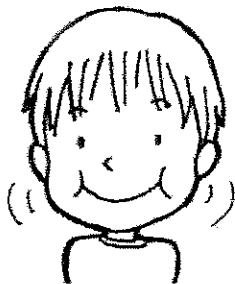
強い「歯」は、強いからだからつくられます。好きなものだけたべていると、「歯」も「からだ」も強くなりません。



よい歯をつくる  
食べ方  
レッスン

### レッスン3 よくかんで食べる

よくかむと、「歯」をささえる骨が強くなるほか、「だえき(つば)」がたくさんでて、口の中をきれいにたもちます。



### レッスン4 飲み物は砂糖のっていないものに!

甘いジュースや、スポーツドリンクなどには、むし歯きんが大好きな「砂糖」がいっぱい入っています。



### 野菜は天然のハブラシです

みどりの野菜はカルシウムたっぷり! ごぼうやれんこん、たけのこなどはかみごたえがあって「だえき」がたくさんです。野菜のせんいは「歯」のすみずみまできれいにしてくれる天然のハブラシです。



### 良いだ液を作る献立

だ液は、口の中をきれいにするだけでなく、歯を強化する成分(カルシウム・リン)を運ぶ役目もしています。良いだ液を作ることは、良い歯を作ることです。  
かむ回数を多く → ごぼう、れんこん、たけのこ、きのこ類、するめなど  
カルシウムと食物繊維を多く → みどりの野菜、乾物、海藻類など  
例) 切干大根サラダ、ひじきごはん、筑前煮、きのこ青菜の煮びたしなど

### 良いだ液(歯)は和食が大好き!

