

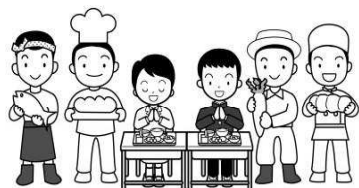
# えがお

1 1 月

「こころ」と「からだ」の健康通信

北井上中学校 保健室発行  
2011年11月25日 No.11

## 給食試食会を開催しました



11月17日(木)、PTA家庭教育部主催による給食試食会を実施しました。試食後、北井上中学校生徒の歯の健康診断結果を報告後、「食生活から考える歯の健康」と題して、学校歯科医の阿部敬典先生からお話をお伺いしました。講話内容の一部をお知らせします。

### 歯の健康を守るために 食生活で心がけること

#### ① だらだら飲食をやめよう

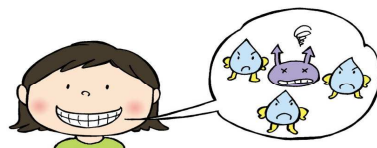
特に甘いものをだらだらと飲食していると、歯が酸にさらされる時間が長くなり、むし歯や歯周病にかかりやすくなる。おやつや食事は時間を決めてとることが大切である。

#### ② 空腹感をおぼえよう

現代は過食であったり、高エネルギー食を好む人が多い時代。空腹をおぼえることが少なくなっているが、空腹をおぼえることで何でもおいしく感じるようになり、むし歯・歯周病のリスクも減る。

#### ③ 1口30回かもう

30回かむことで、だ液の分泌を促すことができ、むし歯予防につながる。また、早食いを予防し、ダイエット効果もある。



#### ④ できるだけお菓子やジュース等の買い置きをしない



炭酸飲料やスポーツ飲料などのジュースには多量の糖分が含まれている。「ノンカロリー」や「カロリーオフ」と表示されているものにも、スティックシュガー1.5本~5本程度の糖分が含まれているので要注意。



参加者から「食生活と歯の関わりについて大変興味深いお話でした」等の感想をいただくなど、普段の食生活と歯のケアについて改めて見直す良い機会となったと思います。お忙しいなか、参加して下さった保護者の皆様、ありがとうございました。