

給食だより

29年9月



9月のテーマ：食べたら歯を磨こう！

■口腔内の健康は、一生の健康に影響する

私たちは毎日食べ物をとり、歯や口の中の筋肉を使って咀嚼することで、食べ物をエネルギーに変えています。身体機能を維持、向上させるために、エネルギーを摂取することは必要不可欠。口腔内をより良い状態にしておくことは、全身の健康のためにとっても大切なことです。子どもの頃に身に付けた食習慣、歯磨きの習慣は、大人になってからも生かされます。社会人になって忙しい毎日を送っていると、面倒になってつい歯磨きを忘れてしまいがちになることもあるようです。食べることには意欲的でも、食後に歯を磨くことには意識が向かない大人もいます。最近では、虫歯予防やお口のエクササイズとして「オーラルケア (oral care)」が注目されるようになりました。高齢になっても、自分の歯で美味しい料理を頂けることは幸せなことです。噛む力があれば、しっかり食べものを噛むことができ、十分な栄養をとることも可能になります。口腔内の健康は生涯の健康につながるため、子どもの頃からの習慣づけが大事なのです。



■おやつのとりと「虫歯」の通院状況

子どもの発育スピードは速いですが、消化器の機能が小さいため、大人と同じ一日三回の食事だけでは、栄養面で十分ではないことがあります。従って、食事と食事の間に食べ物をとることで栄養状態の改善を図ってきました。一方、近年では、子どもの栄養状態が向上し、間食（おやつ）に対する考え方も変化し、間食の与えすぎによる肥満や虫歯が問題視されています。

時間を決めないで、だらだら食べ続けていると、食生活は乱れ、歯磨きのタイミングを失ってしまいます。いつも口の中に食べものを含んでいると、口腔内の清潔感を保つことはできません。従って、おやつの時間を決めて、それ以外の時は食べ物を口にしないようにし、歯の健康を保つことが大切です。

非常食の確実確認を

おうちの人と一緒に☆

してみよう！

9月1日は台風、高波、津波、地震等の災害についての認識を深め、それらの災害に対処する心構えを準備する「防災の日」です。おやつには実際の非常食（わかめご飯）を出します。お家でも非常食の確認をしてみてください。

