



岡山県立岡山東支援学校 2025.6

梅雨の時期は、季節の変わり目で体調を崩しがちになります。また、食中毒にも気をつけたい時期です。食品に菌が増えても、味や風味に気付かずに食べてしまうことがあります。しっかり加熱する、できたらすぐに食べる、冷蔵庫で保存するなど食品管理に気をつけましょう。

4つのポイントでむし歯防止！

歯は、みなさんの体に必要な栄養を体の中に取り入れたり、おやつを食べたりするために大切な働きをしています。

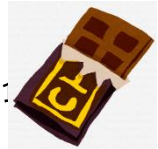
ポイント1

食べ物を食べたらず必ず歯をみがく
できない時は、うがいをする。



ポイント2

甘い食べ物（あめ、キャラメル、
チョコレートなど）は、たくさん
食べることをひかえる。



ポイント3

食事、おやつは決めた時間に食べる



ポイント4

よくかんで食べる。（だ液が多く
出て、歯並びがよくなる）



だ液にはすごいパワーがあるのです



- ①歯が溶けるのを防ぎます。
- ②溶けた歯のエナメル質をもとにもどします。
- ③口の中に残った食べかすを流します。
- ④ミュータンス（菌）を弱らせます。
- ⑤でんぷんを消化しやすくします。

食べ物をかんでいるとだ液が出ます。人によって差がありますが、1日に約1リットルも出るので、しかし、眠っている間は、あまり出ません。夜はむし歯になりやすいので、寝る前には丁寧に歯をみがきましょう。



よくかむと体によいことがたくさんあります



- ①歯や歯ぐきを丈夫にし、歯ならびをよくします。
- ②かむことにより、だ液がたくさん出て消化を助け、胃腸を強くします。
- ③頭の働きがよくなります。
- ④リラックスします。

近頃は、やわらかい食べ物が増えています。一口でかむ回数が減っています。昔に比べて固い食べ物を食べる機会が減っています。よくかんで食べることを意識しましょう。