

おしゃべい食卓

第 10 号
2006 年 10 月
発行：小国食育クラブ
監修：おぐに整形外科
(梅田修二)

強い歯をつくらう

食欲の秋です。美味しい食べ物がたくさんあふれています。しかし、そのおいしい食べ物を食べたたくても、歯が弱いと美味しいものもおいしくありません。今回は、強い歯を作るためにはどうしたらよいか説明したいと思います。

私たちの歯は、ほとんどがカルシウムでできています。しかし、カルシウムばかり食べても歯は強くなりません。しっかりとした歯をつくるためには、いろいろな食品を食べる必要があります。

まず歯の構造を見てみましょう。表面のとても硬い部分をエナメル質といい、その内側に骨よりやや硬く、弾力・柔軟性がある象牙質があります。その下には、象牙質の形成や栄養の補給をする歯髄があり、血管と神経が通っています。

歯をつくるものになるものは、肉・魚卵などのたんぱく質です。歯のエナメル質や象牙質を硬くするには、カルシウム、リン、ビタミンDが必要になってきます。

また、歯をつくる手伝いをするものが、ビタミンA、ビタミンCです。これらのいろいろな食べ物を食べて、強い歯を作りましょう。

最後に、どうして虫歯になるのでしょうか？歯の表面やすき間には、ミュータンス菌が潜んでいます。ミュータンス菌が砂糖を原料として酸を作り、この酸が少しずつ歯を溶かして、虫歯になるのです。食べた後、すぐ歯を磨く習慣をつけましょう。

おいしい物をおいしく食べるには、丈夫な歯が必要です。それに、言葉が発したり、スポーツをするときにも、大事な働きをします。強い歯をつくりましょう。

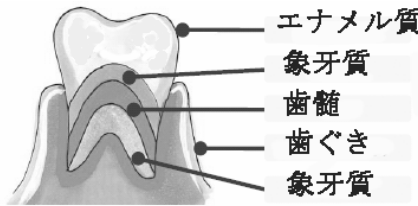


図 1. 歯の構造

「マゴハ(ワ)ヤサシイ」のすすめ!

これは、子供の成長だけでなく、大人の成人病を予防し、元気な脳を作るために推奨されている食材です。「マ」・・・豆類です。味噌、納豆、豆腐などは、最高の栄養食品です。「ゴ」・・・ゴマなどの種子類です。ビタミンEが豊富です。「ワ」・・・ワカメなどの海藻類です。「ヤ」・・・野菜です。ビタミン、ミネラルの宝庫ですね。「サ」・・・魚です。「シ」椎茸などのきのこ類です。キノコには、免疫力を高める作用があります。「イ」・・・イモ類です。食物繊維やビタミンCがたくさん含まれています。

逆にあまりお勧めできない料理が「オカアサンヤスメ」です。「オ」・・・オムライス。「カ」・・・カレーライス。「ア」・・・該当無し。「サン」・・・サンドイッチ。「ヤ」・・・焼きそば。「ス」スパゲッティー。「メ」・・・目玉焼き。ということです。これらが悪いというより、これだけではいけないということです。今日の夕食は、カレーライスのみではなく、これに主食にして、主菜、副菜、汁物、果物などを加えればよいと思います。お母さん休んではいませんか？

食育同好

「食育クラブって何？」小国は豊かな自然に恵まれ、四季折々に安全で美味しい食材があふれています。しかし、時代の流れにより、小国の子供たちの食環境も都市と同じように変わってきております。せっかく身近に豊かさがあるのにいろいろな要因で、十分に安全で美味しいものが食されていないことから・・・。昨年の二学期に各学校にお願いをして基本的な生活習慣についてアンケート調査を行いました。その結果、食についていろいろな課題があることがわかりました。そこで、少しでも食の改善が出来ればと願って、今年の一月よりこの食育通信を発行しています。食育メソッドは教育委員、栄養士、保育士、養護教諭、子育て中の母親で自発的に構成されています。小国の将来を担う子供たちの「食」をよりよくしたいと願っています。ご意見、ご要望があれば、教育委員会の北里香代まで一報ください。