

平成29年度

2月の保健室

2月16日（金）石川先生による保健講話「たべものと歯の関係」を行いました。

保健講話

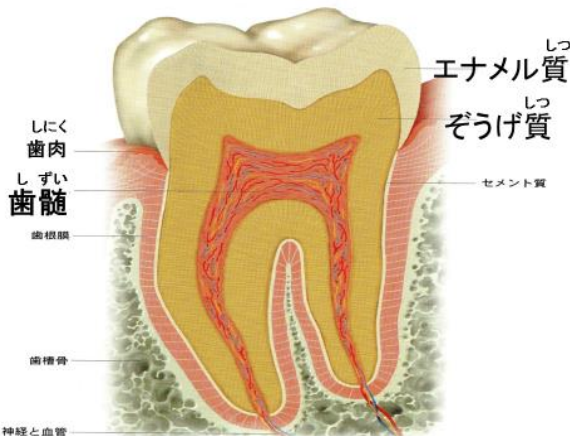
たべものと歯の関係



平成30年2月16日

は 歯によいたべものについて

なか そと
歯の中と外からかんがえる



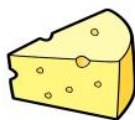
は りょうじつ しつ 歯のもととなる良質のたんぱく質

・アジ なっとう たまご きゅうにゅう



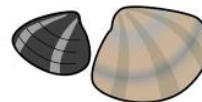
は 歯のかたさをつくるカルシウム・リン

・ひじき しらす にく チーズ ごはん



かみごたえのあるたべもの

・するめいか にぼし たこ あさり わかめ



- ・歯をつくる細胞には良質なたんぱく質が必要です。アジや納豆、たまご、牛乳などがよいです。
- ・歯のかたくするにはカルシウムやリンが大切です。ひじきやしらすなどの海でとれるもの、肉類、チーズ、ごはんなどに含まれています。
- ・かみ応えのあるたべものを食べるのも歯を丈夫にします。するめいかやにぼし、たこ、アサリ、肉、キノコ、ほうれん草、蓮根、ごぼう、たけのこなどがおすすめです。
- ・かみ応えのあるたべものをよく噛むと頬や舌など、歯の周りがよく動くことで、歯がきれいになります。また、だ液もたくさん出てむし歯の予防になります。