

11月



2024年11月1日  
北九州市小倉社会事業協会  
おぐまの保育園

朝晩肌寒くなり、少しずつ季節の変化を感じられるようになってきました。もうすぐ旬を迎える根菜類も噛む練習にぴったりの食材です。少しずつ家庭でも取り入れてよく噛む習慣をつけましょう。

### 1口 30回 は噛もう!

弥生時代の卑弥呼の食事は、噛む回数が現代の食事の6倍だったそうです。

ひ 肥満予防	み 味覚の発達	こ 言葉の発音 はっきり
ぜ 全力投球		の 脳の発達
いー 胃腸快調	が がん予防	は 歯の病気 予防

### 11月8日は いい歯の日



80歳で20本の歯を



「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という取り組みを「8020運動」といいます。生涯にわたって自分の歯を残すためにも、子どものうちから歯と口のケアをしていきましょう。

### おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ1番目の消化器官です。むし歯になるとおいしいものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため食事に大きく関係します。

#### むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

