

6月の給食だより



《めざそう！80歳で20本！！》

固い物をかめる人ほど、元気に暮らせることがわかっています。厚生労働省と日本医師会は、80歳で自分の歯を20本以上残そうという「8020(ハチマルニマル)運動」を呼びかけています。むし歯や歯周病は、むし歯や歯周病菌で起こる「感染症」ですが、不十分な歯みがきをはじめとする不健康な習慣が原因となって発症する「生活習慣病」とも言えるのです。

歯や口の病気につながる生活習慣

禁煙

歯周病菌と闘う白血球の機能低下、血管の収縮



歯周病にかかりやすくなり、進行を早める

ストレス

歯ぎしり、食いしばりの増加



かみ合わせが悪くなり、あごに負担をかける

バランスの悪い食事

からだの免疫力の低下



歯周病にかかりやすくなり、進行を早める

不規則な生活

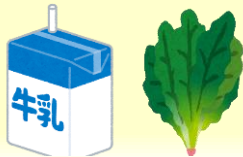
生活リズムの乱れで歯みがきをわすれがちになる



むし歯、歯周病、生活習慣病を引き起こす

丈夫な歯をつくる栄養素

カルシウム



歯や骨の形成に欠かせない主成分。

ビタミンD



カルシウムの代謝や石灰化を助けます。

たんぱく質



歯の土台となる部分を形成します。

ビタミンA



歯ぐきの粘膜を強化し、エナメル質の形成を助けます。

ビタミンC



歯の象牙質の土台形成を助けます。

リフレット「歯と口の健康スタートBOOK」参考



複十字病院
FUKUJUJI HOSPITAL
Japan Anti-Tuberculosis Association

めざましスイッチ朝ごはん

給食だより
栄養科



朝ごはんは1日のはじまり
しっかり食べて脳・腸・体に“おはよう！”スイッチ
朝食に野菜料理をプラスすると、
1日の野菜の摂取目標量(350g以上)に近づきます

・ 2019年6月1日