

丈夫な歯！

パンダの主食は竹です。硬い竹をガシガシ食べます。竹の栄養は少なくそのため、1日に30~40kgの大量の竹を食べ栄養を確保しています。パンダさんの歯はすごいです。



6月4日から「歯と口の健康週間」です。

80歳で20本以上自分の歯をのこし、しっかり噛んでなんでも美味しく食べられる丈夫な歯になるよう心がけませんか？

栄養素 主な食品

- ・カルシウム・・・ひじき・チーズ・しらす干し等（歯の石灰化）
- ・タンパク質・・・さけ・卵・牛乳・豆腐等（歯の基礎）
- ・リン・・・米・牛肉・豚肉・卵等（歯の石灰化）
- ・ビタミンA・・・豚レバー・ほうれん草・にんじん等（エナメル質の土台）
- ・ビタミンC・・・ほうれん草・柑橘系の果物・さつまいも・じゃがいも等（象牙質の土台）
- ・ビタミンD・・・バター・卵黄・牛乳等（カルシウムの代謝や石灰化の調節役）

これらの栄養素を含む食品をバランス良くとることが大切です。

「噛む」ことの大切さ！

- よく噛んで食べる→唾液が出る・・・虫歯予防・病気の予防
- よく噛んで食べる→脳の活性化・・・記憶力の向上・認知症予防
- よく噛んで食べる→美フェイ
- よく噛んで食べる→消化の手助け・・・胃腸の働きを活発にする

| | 弥生時代 | 現代 |
|------|--------|------|
| 1食の | | |
| 咀嚼回数 | 3,990回 | 620回 |
| 咀嚼時間 | 51分 | 11分 |

早食いではないですか？
柔らかい食事が好きではないですか？

